

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-czarnuszki-tloczony-na-zimno-500ml-p-82.html>

Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 500ml

Cena	90 zł
Pojemność	500ml

Opis produktu

Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 500 ml

Olej z czarnuszki w butelce 500 ml to wyrazisty dodatek do domowej kuchni. Ma intensywny, korzenny aromat oraz lekko gorzkawy, pieprzowy smak. Już kilka kropli nadaje charakter sałatce, hummusowi czy paście do pieczywa. Większa pojemność sprawdzi się, jeśli często sięgasz po czarnuszkę przy przygotowywaniu posiłków.

Skład i właściwości oleju z czarnuszki

Skład: 100% olej z nasion czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) tłoczony na zimno. Olej jest nierafinowany i nieoczyszczany.

W jego składzie kwasów tłuszczowych przeważa **kwas linolowy z rodziny omega-6**. Obecny jest także **kwas oleinowy, należący do omega-9**. Według zadeklarowanych wartości odżywczych tłuszcze nienasycone stanowią około **84% całkowitej ilości tłuszczu**.

Charakterystycznym składnikiem oleju z czarnuszki jest **tymochinon**. W olejach z tych nasion występują również fitosterole oraz tokoferole i tokotrienole, związki z rodziny witaminy E. Ich ilości zależą od surowca i sposobu pozyskania oleju. W deklaracji wartości odżywczych tego produktu nie podano ich zawartości.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzyść wiąże się z zastępowaniem innych tłuszczów w posiłkach. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

Jak wykorzystać olej z czarnuszki w kuchni?

Używaj wyłącznie na zimno. Nie stosuj do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Dodaj niewielką ilość do:

- sałatek z pomidorami, ogórkiem i świeżymi ziołami;
- hummusu oraz past z ciecierzycy, fasoli i warzyw;
- sosów jogurtowych i dressingów z cytryną;
- ugotowanych lub pieczonych warzyw, gdy już przestygną.

Pomysł na sos do sałatki: połącz 2 łyżki jogurtu naturalnego z łyżeczką soku z cytryny, kilkoma kroplami oleju i posiekanym koperkiem. Wymieszaj i dopraw do smaku. Olej dodawaj stopniowo, żeby jego aromat nie zdominował potrawy.

Ile oleju dodać do jednej porcji?

Do doprawienia posiłku dla osoby dorosłej możesz zacząć od **kilku kropli lub około połowy łyżeczki (2,5 ml)**. Przy pierwszym użyciu wybierz mniejszą ilość. Dopasuj ją do smaku, własnej tolerancji i pozostałych tłuszczów w daniu. To propozycja kulinarna, a nie dzienna dawka lecznicza.

Porcja 2,5 ml dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka 5 ml około **41 kcal**. Butelka **500 ml zawiera około 200 porcji po 2,5 ml**. Olej jest skoncentrowanym źródłem energii, dlatego jego ilość uwzględniaj w całej diecie.

Co warto wiedzieć przed spożyciem?

Nie ustalono uniwersalnej dawki leczniczej ani maksymalnej ilości bezpiecznej dla każdego. Traktuj olej jako dodatek do jedzenia. Zwiększanie porcji z myślą o leczeniu dolegliwości nie jest właściwym sposobem jego stosowania. Olej nie zastępuje leczenia.

Podczas stosowania preparatów z czarnuszki zgłaszano nudności, ból brzucha i biegunkę. Jeśli po spożyciu pojawią się dolegliwości, przerwij stosowanie. Przy nasilonych lub utrzymujących się objawach skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli przyjmujesz leki, zwłaszcza na cukrzycę, nadciśnienie lub przeciwzakrzepowe, **regularne spożywanie oleju omów z lekarzem lub farmaceutą**. Konsultacja jest wskazana również w czasie ciąży, karmienia piersią i przed regularnym podawaniem oleju dzieciom.

*** Przechowywanie oleju z czarnuszki**

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu od razu zakręć butelkę. Chroń olej przed światłem oraz ciepłem i nie zostawiaj go przy kuchence ani na parapecie. Otwarty produkt zużywaj na bieżąco, z uwzględnieniem daty minimalnej trwałości podanej na opakowaniu.

Niewielki osad na dnie może pochodzić z drobinek nasion. Jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100 ml

Składnik	W 100 ml
Wartość energetyczna	3404 kJ 828 kcal
Tłuszcz	92,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	15,1 g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	24,8 g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	52,1 g
Węglowodany	0 g
w tym cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g

Informacja dla alergików

W zakładzie przetwarzane są również inne surowce. Produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj tego oleju przy uczuleniu na czarnuszkę.