Dane aktualne na dzień: 19-11-2026 08:16

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	**85,00 zł**
Główny składnik	**Czarnuszka**

Opis produktu

□□ Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 500ml

Pieprzowy akcent do sałatki, korzenny aromat w paście i wyrazisty smak domowego sosu. **Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 500ml** dobrze pasuje do wytrawnych potraw. Ma lekko gorzkawą nutę, którą łagodzą jogurt, twaróg lub sok z cytryny. Dodawaj go stopniowo, aż uzyskasz smak, który Ci odpowiada.

Powstaje z nasion czarnuszki siewnej, **tłoczonych na zimno na Suwalszczyźnie**. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, zachowuje charakterystyczny zapach nasion oraz ciemnomiodową lub brązową barwę. Butelka 500ml sprawdzi się przy przygotowywaniu większych porcji sałatek, past i sosów.

□□ Co wartościowego zawiera olej z czarnuszki?

Olej wyróżnia się **wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych**. To około **84% całkowitej ilości tłuszczu**. W jego składzie znajdziesz:

- **Kwas linolowy z rodziny omega-6, czyli LA** - przeważający kwas tłuszczowy tego oleju. Organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi otrzymywać go z dietą.
- **Kwas oleinowy z rodziny omega-9** - kolejny składnik nienasyconej części tłuszczu.
- **Tymochinon** - naturalny związek charakterystyczny dla czarnuszki, obecny w oleju z jej nasion.

W olejach z nasion czarnuszki występują również **fitosterole**, czyli sterole roślinne, oraz **tokoferole i tokotrienole**, związki należące do rodziny witaminy E. Ich ilości mogą różnić się w zależności od surowca i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Przykładem takiej zamiany jest wykorzystanie oleju zamiast części masła lub śmietany w zimnych pastach i sosach. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Do jakich potraw pasuje olej z czarnuszki?

Najlepiej sprawdza się jako aromatyczny dodatek do gotowego jedzenia. Połącz go z:

- **pastami kanapkowymi** - z twarogu, ciecierzycy, fasoli lub przestudzonych, pieczonych warzyw;
- **sałatkami** - z pomidorami, ogórkiem, rzodkiewką i świeżymi ziołami;
- **sosami jogurtowymi** - z czosnkiem, koperkiem lub sokiem z cytryny;
- **ugotowanymi warzywami** - skrop je, gdy już przestygną;
- **zupami kremami** - dodaj kilka kropli bezpośrednio na talerzu po przestudzeniu zupy.

Pomysł na twarożek do kanapek: rozgnieć 3 łyżki twarogu z łyżką jogurtu naturalnego. Dodaj pół łyżeczki oleju z czarnuszki, posiekany szczypiorek i drobno pokrojoną rzodkiewkę. Wymieszaj, dopraw do smaku i podaj z pieczywem.

Używaj oleju na zimno lub do przestudzonych potraw. Nie stosuj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

□□ Jaką ilość oleju dodać?

Do doprawienia jednej porcji dla osoby dorosłej zacznij od **kilku kropli**. Jeśli lubisz mocniejszy aromat, możesz użyć około **połowy łyżeczki, czyli 2,5ml**. Ilość dopasuj do przepisu oraz pozostałych tłuszczów w posiłku. To propozycja kulinarna.

Połowa łyżeczki (2,5ml) dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka (5ml) około **41 kcal**. Z butelki **500ml uzyskasz około 200 porcji po 2,5ml**.

□□ Skład

100% olej z nasion czarnuszki siewnej (Nigella sativa) tłoczony na zimno.

❄ Jak przechowywać olej?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po nalaniu oleju od razu zakręć butelkę. Chroń ją przed światłem i ciepłem. Otwarty olej zużywaj na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

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

Wartość odżywcza w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404 kJ828 kcal
Tłuszcz	**92,0g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	15,1g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	24,8g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	52,1g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Ważne informacje dotyczące spożycia

Regularne spożywanie przy przyjmowaniu leków, zwłaszcza na cukrzycę lub nadciśnienie, skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą. Konsultacja jest wskazana także przed regularnym stosowaniem w ciąży, podczas karmienia piersią oraz u dzieci.

W razie dolegliwości żołądkowych lub reakcji alergicznej przerwij spożywanie. Nie zwiększaj porcji z myślą o leczeniu dolegliwości. Olej jest produktem spożywczym i nie zastępuje leczenia.

Informacja dla alergików

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj przy uczuleniu na czarnuszkę.