Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 10:10

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-wiesiolka-tloczony-na-zimno-100ml-p-126.html



Olej z wiesiołka tłoczony na zimno 100ml

Cena	**33,00 zł**
Główny składnik	**Wiesiołek**

Opis produktu

□□ Olej z wiesiołka 100ml - lekko trawiasty smak z orzechową nutą

Nie trzeba zmieniać całego przepisu, żeby spróbować nowego połączenia smaków. Czasem wystarczy niewielki dodatek do pasty kanapkowej, sałatki lub zimnego sosu. **Olej z wiesiołka tłoczony na zimno 100ml** ma charakterystyczny, lekko trawiasty smak z nutą orzechową. Mała butelka pozwala poznać jego aromat i znaleźć dla niego miejsce w codziennej kuchni.

Z nasion wiesiołka dwuletniego

Olej powstaje z nasion wiesiołka dwuletniego poddanych tłoczeniu na zimno. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, a jego barwa przechodzi od żółtej do intensywnie żółtej. Charakterystyczny smak dobrze komponuje się z łagodnymi składnikami, takimi jak twaróg, awokado czy świeże warzywa.

Kwas linolowy LA i gamma-linolenowy GLA

Olej z wiesiołka zawiera **kwas linolowy (LA) oraz kwas gamma-linolenowy (GLA)**. Oba należą do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6. Łączna ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz pozostałe wartości odżywcze znajdują się w tabeli poniżej.

Jak wykorzystać olej z wiesiołka?

- Dodaj niewielką ilość do sałatki lub surówki ze świeżych warzyw.
- Wymieszaj z twarożkiem, hummusem albo pastą do pieczywa.
- Połącz z jogurtem i ziołami, przygotowując zimny dip.
- Dodaj do koktajlu lub owsianki po jej całkowitym ostudzeniu.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej z wiesiołka nie nadaje się do smażenia ani podgrzewania. Do wcześniej ugotowanych składników dodawaj go dopiero po ich ostudzeniu.

Pomysł na pastę z awokado i szczypiorkiem

Rozgnieć połowę dojrzałego awokado z łyżeczką soku z limonki. Dodaj 5ml oleju z wiesiołka, łyżkę posiekanego szczypiorku oraz szczyptę soli i pieprzu. Wymieszaj i podawaj na pieczywie lub jako dodatek do pokrojonych warzyw.

Kremowe awokado stanowi łagodne tło dla smaku oleju, a limonka nadaje paście świeżości. To prosty sposób, żeby poznać wiesiołek w niewielkiej porcji gotowej potrawy.

100ml do poznawania nowych smaków

Z butelki 100ml uzyskasz około **20 porcji po 5ml**. Takie niewielkie dodatki pozwalają sprawdzić różne połączenia i dopasować

ilość oleju do własnych upodobań. Porcja 5ml dostarcza około 41kcal.

❄ Przechowywanie

Przechowuj olej w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Chroń go przed światłem, po użyciu szczelnie zamykaj butelkę i przestrzegaj daty minimalnej trwałości podanej na etykiecie.

Na dnie może pojawić się naturalny osad powstający z opadających drobinek nasion.

Skład

100% olej z nasion wiesiołka tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 827kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,9g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	6,9g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	77,2g
Węglowodany	0g
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików: produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca i pistacje), **gorczycę oraz sezam** ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie.