



Das Mariendistelöl wird direkt aus den ungeschälten Mariendistelsamen gepresst. Es hat ein mildes, leicht grasiges Aroma und eine angenehm bekömmliche Konsistenz.

## Inhaltsstoffe

---

Mariendistelöl zählt zu einem der linolsäurereichsten Ölen (*Omega-3-Fettsäure*). Es ist gut für den Aufbau und die Regeneration der Zellwände und damit für deren Elastizität. Außerdem gehört das für das Sehen besonders wichtige Vitamin A und der für die Menschen lebenswichtige natürliche Vitalstoff Vitamin E, der in jeder Körperzelle gebraucht wird, zu den Inhaltsstoffen des Distelöls. Ein weiterer Wirkstoff ist das Tocopherol, das Feuchtigkeit bindet, Wundheilung fördern und Hautschäden mindern kann.

## Verwendungsempfehlungen

---

Es passt gut zu Balsamessigen, jeder Art von leichten Salaten und Rohkost, in Kräuterdressings oder in Aufstriche. Auch als Zugabe zu Beilagen wie gekochten Erdäpfeln, Reis oder Nudeln kann man es hervorragend verwenden.

## Besonderes

---

Das Distelöl hat gesundheitliche, antivirale und antibakterielle Eigenschaften, weswegen es auch oft im medizinischen und kosmetischen Bereich verwendet wird.

## Nährwerte

---

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	13 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	78 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

## Haltbarkeit und Lagerbedingungen

---

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

## Allergene

---

Keine.

Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.