

Pinienkernöl



HARTLIEB
Ölmühle

Unser Pinienkernöl wird nach dem regional typischen Verfahren aus ganzen Pinienkernen hergestellt. Es hat eine sehr helle, leicht gelbliche Farbe und einen exotischen Duft und Geschmack nach Kiefernadeln und Harz.

Inhaltsstoffe

Das Pinienkernöl enthält über 80 % ungesättigte Fettsäuren, zum größeren Teil Linolsäure, welche wichtig für den Aufbau und die Regeneration der Zellwände und deren Elastizität sind. Sie hält unsere Blutgefäße elastisch und ist positiv für das Herzkreislaufsystem und den Blutdruck.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Balsamessigen, Saft von Citrusfrüchten, Salaten und Rohkost. Besonders zu Nudelgerichten und orientalischen Reisgerichten oder zu angedünstem Fisch passt es hervorragend. Durch seinen besonderen Geschmack verleiht es Gerichten einen außergewöhnlichen Touch.

Besonderes

Pinienkerne werden aus den Zapfen der vor allem im Mittelmeerraum und Teilen des nördlichen Pakistan beheimateten Pinie, einer Kiefernart, in mühevoller Handarbeit geerntet. Auch die Kerne der europäischen Zirbe wären für die Ölgewinnung hervorragend geeignet, sind allerdings wegen der mangelnden Erntetätigkeit nicht am Markt verfügbar.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7,0 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	26 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	68 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	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.