

Pistazienöl wird aus den geschälten, grünen Früchten des Pistazienbaumes nach regional typischen Verfahren hergestellt. Es hat eine kräftige grün-goldige Farbe und einen einnehmenden Geschmack und Duft nach leicht gerösteten Pistazienkernen.

Inhaltsstoffe

Bemerkenswert hoch ist der Anteil an der mehrfach ungesättigten Linolsäure und der einfach ungesättigten Ölsäure. Das Pistazienöl punktet auch mit wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sollen dabei helfen den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten und wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Einige der wertvollen Inhaltsstoffe beeinflussen zudem positiv die Kollagensynthese und stellen die Elastizität der Haut sicher. Eine orale Aufnahme von Pistazienöl soll eine senkende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Balsamessigen, Saft von Citrusfrüchten, Rucola und anderen Salaten, rohem und gekochten Gemüse, Nudeln, Reis, frischen Beeren und Obst, zu milden bis würzigen Käse, zu Süßem wie zum Beispiel Eiscreme oder auch zu Aufstrichen auf Topfenbasis. Auch zum Backen von Kuchen eignet sich Pistazienöl als spannende neue Alternative zu den herkömmlichen Ölen, die man sonst zum Backen verwendet. Das Öl der Steinfrucht ist nicht nur ein beliebtes Speiseöl für die Küche, in der arabischen Medizin wird Pistazienöl seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet und im kosmetischen Bereich zur Hautpflege eingesetzt.

Besonderes

Die echte Pistazie (*Pistacia vera*) ist ein Laubbaum und wird bis zu 300 Jahre alt. Hauptsächlich ist er in den Mittelmeerländern und dem südlichen Nord- und Mittelamerika verbreitet. Die Legende besagt, dass die Königin von Saba die Pistazien zu einem ausschließlich königlichen Nahrungsmittel ernannte und es dem einfachen Volk verbot hat, die Pistazien für den persönlichen Verzehr anzubauen.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	11 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	45 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	34 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.