

# Sonnenblumenöl



HARTLIEB  
Ölmühle

Unser Sonnenblumenöl wird nach dem regional typischen Herstellungsverfahren aus geschälten Sonnenblumenkernen hergestellt und unterscheidet sich dadurch grundsätzlich von industriell gefertigtem Sonnenblumenöl mit einem intensiv nussigen Duft und einem feinen Geschmack nach Sonnenblumenkernen.

## Inhaltsstoffe

---

Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Lecithinen. Es regt die Durchblutung an und wirkt auch schleimlösend (Brustwickel). Auch der Gehalt an Linolsäure beläuft sich auf 50-70 % (abhängig von der Qualität der Saat).

## Verwendungsempfehlungen

---

Es passt gut zu Brombeeressig, zu Bärlauch, Salaten und Rohkost. Man kann es ideal für Saucen und Mayonnaisen benutzen sowie zum Anbraten von Fisch und Fleisch.

## Besonderes

---

Es ist durch die von Dr. F. Karach vorgestellte Sonnenblumenöl-Therapie (Öl ziehen) bekannt, wofür sich das Sonnenblumenöl sehr gut eignet, da es eine desinfizierende Wirkung hat. Weiters hat Sonnenblumenöl einen Lichtschutzfaktor von 2.

## Nährwerte

---

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	24 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	64 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.