

# Walnussöl



Unser Walnussöl wird nach dem regional typischen Verfahren aus ganzen Walnuskernen hergestellt. Das sanfte Rösten vor der Pressung gibt ein volles, feinerherbes Aroma und einen kräftigen Duft.

## Inhaltsstoffe

Walnussöl hat einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), die wichtig für den Aufbau der Zellwände sind. Nachhaltig wirkt sich das positiv auf die Durchblutung und das Herz-Kreislauf-System aus.

## Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Himbeeressig, Salaten, Rohkost und Käse, sowie zu Obst, Gebäck, Kuchen und eignet sich auch zum kurz Anbraten von hellem Fleisch und Fisch. Auch zu Nudeln, zum Herstellen von Saucen und Pestos eignet sich das Öl besonders gut: Walnuskerne zerkleinern, Walnusskernöl, Petersilie und etwas Salz mischen für ein eigenes Pesto, dass man gut zu Nudeln und Käse essen kann.

## Besonderes

Da in unserer Region viele Leute Walnussbäume zuhause gepflanzt haben und oft nicht wissen, was sie damit tun sollen, bringen sie die geschälten Kerne zu uns und lassen daraus Öl pressen, dass sie entweder für den Eigengebrauch wieder mitnehmen oder es gegen Kürbiskernöl eintauschen können.

## 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>	17 g
<i>Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	72 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

### Schalenfrüchte

Kann Spuren von Erdnüssen und Sesam enthalten.