

Baumnussöl/Walnussöl

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 9 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 18 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 54 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 14 % **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend gamma-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Vitamin A, B und E

Verfügbarkeit:

Die Verfügbarkeit von Walnussöl ist geschränkt.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Der bis zu 20 Meter hohe Walnussbaum kommt ursprünglich aus Mittelasien. Populär wurde er, als Karl der Grosse anordnete, den Baum auch in unseren Breiten anzupflanzen.

Es dauert rund 15 Jahre, bis ein Walnussbaum wirklich reiche Früchte trägt, und ein halbes Jahrhundert verstreicht, ehe er seine volle Produktivität erreicht. Das aus den Nüssen gewonnene Öl, das nicht erhitzt werden soll, ist wohlschmeckend, nussig, mild und wird besonders in der französischen Küche geschätzt. Nüsse ohne Schalen sollte man kühl lagern. So auch das besonders hochwertige Öl, denn es hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Zu den Besonderheiten des Walnussöls zählt seine ausgeprägte fungizide, also gegen Pilze gerichtete Wirkung. Ausserdem desinfiziert es sehr gründlich, was auch bei der Hautpflege von Nutzen ist.

Verwendung:

Allgemeines

Walnussöl ist durch seinen hohen Gehalt an Linolsäure und Alpha-Linolensäure (beide sind essenziell) ein sehr wertvolles Speiseöl.

Folgender Text wird von der Verordnung des EDI (Eidgenössische Departement des Innern) betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) 817.022.16 vom 16.12.2016 (Stand am 1. Juli 2020) so vorgegeben.

Die Alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die essenziellen Fettsäuren werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei Kindern benötigt. Diese positive Wirkung wird sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g Alpha-Linolensäure und 10 g Linolsäure einstellen.

als Speiseöl

Hier liegt die Stärke des teuren und edlen Walnussöls, das vor allem dem Wurzelgemüse das gewisse Etwas verleiht. Oder probieren sie es einmal zu Müsli, geschwellten Kartoffeln, Spargeln, Artischocken, Maiskolben und allen anderen Gemüsesorten.

andere Anwendungen

Das Walnussöl findet auch in der Kosmetik seine Anwendung. So kann Walnussöl pur bei aufgesprungenen Lippen durchaus den Fettstift ersetzen. Jede Hautirritation lässt sich sehr gut mit Walnussöl pur lindern.

Nussölrezepte

Delikate Salatsauce

3	EL	Walnussöl	Den Salat mit dieser Sauce beträufeln und servieren.
2	EL	Balsamessig	
¼	TL	Kräutersalz	
		Pfeffer	

Walnusspesto

100	ml	Walnussöl	In einem Mörser das Basilikum zusammen mit dem Walnussöl zu einer Paste verreiben. Mit Salz und fein geschnittenen Walnüssen abschmecken. In einem Glas, gut gekühlt, hält es sich mehrere Wochen. es schmeckt vor allem zu Nudeln.
100	Gramm	frisches Basilikum	
2	Stk	Walnuskerne	
		Salz	

Bataviasalat mit Croutons

1	Kopf	Bataviasalat	Salat auf dem Kopf stehend im lauwarmen Wasser waschen, in ein Tuch einschlagen und bis zur Zubereitung in den Kühlschrank legen. Zwiebeln würfeln, Tomaten vierteln, Brot würfeln. Essig, Salz und Walnussöl verrühren. Salat in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Die Butter in der Pfanne zerlassen und den Knoblauch dazupressen. Darin die Brotwürfel goldgelb braten. Salat mit der Marinade und den Zwiebeln vermengen, Tomaten, Croutons und Petersilie darauf verteilen.
1	Stk	grosse Zwiebel	
4	mittelgrosse	Tomaten	
2	Scheiben	Toastbrot	
2	EL	Weissweinessig	
4	EL	Walnussöl	
1	EL	Butter	
1	grosse	Knoblauchzehe	
		Salz, Petersilie	