

# Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA

## Bio Walnussöl (Walnusskernöl), nativ – mühlenfrisch kaltgepresstes Öl – aus ungerösteten Bio Walnusskernen

Unser Walnussöl (*Juglans regia*) bietet einen kräftigen fein-herben Geschmack nach Walnuss, welcher sich sehr gut für Rohkostgerichte eignet. Das mild nussige Öl enthält über 10 % der essentiellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Diese verhilft zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut.

### Vorteile von nativem Walnussöl

- 100 % natürliches Pflanzenöl, kaltgepresst aus ganzen Nusskernen
- kontrolliert biologischer Anbau
- aromatischer Geschmack, beliebt bei Gourmets
- reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- vielseitig verwendbar in der kalten Küche
- vegan, rein pflanzlich

### Herstellung des kaltgepressten Walnussöls

Dieses exquisite Walnuss-Öl entsteht durch rein mechanische Pressung ohne Zusätze und Wärmezufuhr. Das Öl wird nach dem Pressen nur filtriert und kommt dann ohne weitere Behandlung in die Flasche. So bleiben die typische satt gelbe Farbe, das charakteristische Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe (insbesondere die essentiellen Fettsäuren) vollständig erhalten.

### Besonderheiten unseres Bio Walnusskernöls

Aufgrund der schonenden Kaltpressung ist das Walnussöl für die Rohkosternährung bestens geeignet. Denn unser Öl ist auch aus ungerösteten Walnusskernen. Manche Anbieter rösten die Walnüsse vor dem Pressen, weil das Öl dann noch intensiver schmeckt. Ebenso wird das übrigens auch bei Arganöl und vielen Kürbiskernölen (steirische Art) gemacht. Solche Öle kommen aufgrund der dadurch eintretenden Mikronährstoff-Minderung für das Topfruits Sortiment nicht in Betracht. Kalt gepresstes Öl aus Walnüssen enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren. Gerade die mehrfach ungesättigte Fettsäure (Alpha-Linolensäure) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei. Bereits 1-2 EL des Walnussöls decken den Bedarf der Omega-3-Fettsäuren. Zum langen Werterhalt der Inhaltsstoffe am besten gekühlt aufbewahren.

### Wozu schmeckt Walnuss Öl

Walnussöl hat, wie sollte es anders sein, einen besonders nussigen Geschmack. Es passt deshalb ausgezeichnet beispielsweise zu Feldsalat und anderen rohköstlichen Gerichten.

Verwendbar ist Walnussöl nur in der kalten Küche. Aufgrund der Omega-3-Fettsäuren ist das Öl zum Braten nicht geeignet und sollte auch sonst besser nicht erhitzt werden. Walnussöl ist bestens geeignet für:

- Salate und Dressings
- Gemüsegericht
- Suppen und Soßen
- Süßspeisen, Desserts und Gebäck

### Walnussöl kann auch in der Kosmetik verwendet werden

Dank der besonderen Fettsäurezusammensetzung (gerade das Verhältnis von Linolsäure zur Linolensäure) ist das Walnusskernöl ein sehr gut verträgliches Hautöl. Es pflegt trockene und rissige Haut - gerade auch zur Winterzeit.

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	9.2 g