

Distelöl (Safloröl)

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 9 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 9 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 77 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 45 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E und Vitamin A

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Saflor wird nur in begrenzter Menge angebaut

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Distelöl wird aus der Färberdistel gewonnen. Die Pflanze wird auch Saflor oder falscher Safran genannt und gehört zur Familie der Korbblütler. Ihren Namen verdankt die Pflanze ihren gelb-orangen Blüten (Safran = gelb, flor = Blüte). Die bis zu 120 cm hohe Pflanze wurde schon im Mittelalter in Europa kultiviert, ihre ursprüngliche Herkunft ist nicht genau bekannt. Damals wurde der Saflor als Farbstofflieferant genutzt. Aus den Blüten kann rote und gelbe Farbe gewonnen werden. Heute wird der Saflor hauptsächlich in den USA, in Russland und in Australien angebaut.

Die Pflanze wächst krautig dick mit einem zentralen Stängel und verzweigten Seitentrieben, die dann die Blüten tragen. Saflor hat eine tiefe, starke Pfahlwurzel.

Der Anbau von Saflor in der Schweiz wurde erst im Jahr 2003 versuchsweise wieder aufgenommen. Das Folgejahr bestätigte die gemachten Versuche – die Pflanze wächst auch in der Schweiz.

Im Jahr 2005 beauftragte die Pflanzenoel.ch AG einen Landwirt für den Anbau von Saflor. Das Distelöl, das Sie von der Pflanzenoel.ch AG kaufen, ist aus Schweizer Anbau, **ein 100% Schweizer Produkt**.

Das Distelöl der Pflanzenoel.ch AG wird in reinem Kaltpressverfahren hergestellt. Es ist absolut naturrein, wurde also nicht gebleicht, gedämpft oder raffiniert. Es hat einen typischen, charakteristischen Geschmack und ist gelb – orange in der Farbe.

Verwendung:

Allgemeines

Distelöl ist das Speiseöl mit dem höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Anteil von 78.5% 2-fach ungesättigter Fettsäure (der Linolsäure) sehr hoch ist und in den vergangenen Jahren von keinem andern Speiseöl erreicht wurde. Das ist der Grund, weshalb Distelöl weit verbreitet als Diätöl empfohlen wird. Es kann den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem stärken.

als Speiseöl

Wegen seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist das Distelöl hitzeempfindlich, es sollte daher nur in der kalten Küche angewendet werden. Wenn es erwärmt wird, dann soll dies nur kurz zum Dünsten oder Garen geschehen. Es eignet sich hingegen gut für Rohkost, Salate und Quarkgerichte. Im Müsli, kombiniert mit Leinöl, ist es ebenso anzuwenden wie zum Abschmecken von Gemüse, Teigwaren oder Kartoffeln. Das Zubereiten von Dipsaucen mit Distelöl erfreut jeden Gaumen.

andere Anwendungen

Bei Menschen mit Hautproblemen (trockene oder fettige Haut) kann Distelöl, innerlich aufgenommen, Besserung verschaffen, da es die Zellregeneration regulierend unterstützt.

Distelölrezepte

Gurkensalat

1	Stk	Salatgurke	Distelöl und Essig in einen Schüttelbecher füllen und cremig schütteln. Mit Kräutersalz und Dillspitzen abschmecken. Die Salatgurke entweder gründlich reinigen oder schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Salatsauce anrichten. Die Dillspitzen machen die Gurke leichter verdaulich.
4	EL	Distelöl	
2	EL	Apfelessig	
1	EL	Dillspitzen	
		Kräutersalz nach Geschmack	

Rohkostsalat

1	grosser	Kopfsalat	Die Avocado mit einem Löffel aus der Schale holen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Essig, Distelöl und Milch anrühren. Mit Kräutersalz und reichlich Gartenkräutern abschmecken. Kohlrabi, Rüeblli und Peperoni klein schneiden, unterrühren und einziehen lassen. Den Blattsalat erst kurz vor dem Servieren untermischen. Dieser Salat ist vor allem in der Sommerhitze beliebt.
1	kleiner	Kohlrabi	
2	Stk	Rüeblli	
1	rote oder grüne	Peperoni	
1	weiche	Avocado	
3	EL	Distelöl	
3	EL	Balsamessig	
1	Tasse	Milch	
¼	TL	Kräutersalz	
2 – 3	Bund	Frische Gartenkräuter	

Gemüsegericht

	Gemüse nach belieben	Das Gemüse möglichst schonend im Gemüsedünster garen. Um die Vitamine zu erhalten, sollte das Gemüse nicht im Wasser liegen. Kurz vor dem Servieren Distelöl darüber giessen und mit Salz und Gewürzen abschmecken.
	Distelöl	
	Salz oder Kräutersalz	
	Gewürze nach Geschmack	

Rüeblisuppe

1	kg	Rüeblli	Die Zwiebeln und das Suppengrün würfeln und in einem Topf mit dem Distelöl <u>kurz</u> anbraten. Die gewaschenen Rüeblli in mittelgrosse Stücke schneiden und zugeben. Mit der Bouillon ablöschen und alles 20 Minuten garen. Die Suppe und einen Bund Peterli pürieren. Alles bei schwacher Hitze mit dem Rahm, der Crème Fraîche und den Gewürzen vermengen. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne kurz rösten und den zweiten Bund Peterli für das Anrichten der Suppe von den Stielen befreien. Die Suppe mit den Sonnenblumenkernen und dem Peterli bestreuen. Dazu passt frisches Vollkorn-Nussbrot sehr gut.
3	mittelgrosse	Zwiebeln	
1	Liter	Bouillon	
1	Bund	Suppengrün	
250	ml	Rahm	
2	Bund	Peterli	
150	ml	Crème Fraîche	
1	Hand voll	Sonnenblumenkerne	
2	EL	Distelöl	
	Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch nach Belieben		