

Haselnussöl

Enzilo Tamasini®

Inhaltsstoffe:

- ca. 8 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 78 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 9 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 42 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** reich an Vitaminen

Verfügbarkeit:

Haselnussöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 24 Monate

Allgemeines:

Die Haselnuss ist die einzige Nuss, welche ursprünglich aus Europa stammt. Sie gehört zur Familie der Birkengewächse. Die Sträucher besiedelten nach der Eiszeit als Pionierpflanzen einen Grossteil Europas. Bei den Jungsteinzeitmenschen waren die Haselnüsse hoch begehrt. Diese Kraftpakete an Inhaltsstoffen (neben 65% Öl unter anderem ca. 18% Eiweiss und Vitamine) entsprachen vor tausenden von Jahren unseren heutigen "Müsliriegeln". Hygienisch verpackt in ihrer Schale und gut transportierbar, waren und sind sie auch heute noch echte Energiespender.

Verwendung:

als Speiseöl

Kaltgepresstes Haselnussöl ist erhitzbar und - wie Baumnussöl - eine wohlschmeckende Kostbarkeit in der Küche. Salate, Gemüse, aber auch Nusskuchen und Guezli kann man mit Haselnussöl verfeinern.

- **Guezli**, statt Butter oder Margarine dieselbe Menge Haselnussöl verwenden

andere Anwendungen

Haselnussöl ist mit seinem zarten Duft ein ideales Hautpflegemittel (ähnlich wie Mandelöl), hervorragend geeignet als Massageöl und deshalb beliebt als Basisöl in der Aromapflege. Wegen des hohen Gehalts an Ölsäure ist es gut haltbar.

Haselnussöl hilft bei vielen Hautproblemen, insbesondere bei empfindlicher und trockener Haut.

Haselnussölrezepte

Haselnussalat

ca. 200	Gramm	Feldsalat	Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Aus Essig, Haselnussöl und Milch oder Sojatrunk eine cremige Sauce rühren. Mit Salz und Honig abschmecken, über den sorgfältig geputzten Salat giessen und verrühren. Die Haselnüsse darüber streuen und bald verzehren.
½	Tasse	Haselnüsse	
3	EL	Haselnussöl	
1-2	EL	guter Essig	
1	Prise	Salz	
1	TL	Honig	
1	Tasse	Milch oder Sojatrunk	

Avocadocreme

1	Stk	weiche Avocado	Die Avocado auslöffeln, mit einer Gabel zerdrücken, Haselnussöl und Zitronensaft einrühren und die zuvor fein geschnittenen Kräuter unterrühren. Die Milch nur dazugeben, wenn eine flüssigere Konsistenz gewünscht wird. Mit Kräutersalz abschmecken und auf Brot, unter Tomaten oder pur geniessen. Mit untergerührtem Knoblauch, Ei und Quark wird dieses Rezept zu einer echten Delikatesse.
1	Bund	Schnittlauch	
1	Bund	Petersilie	
1	EL	Zitronensaft	
2-3	EL	Haselnussöl	
¼-½	Tasse	Milch, Rahm oder Sojatrunk	
		Kräutersalz	

Bärlauchavocado

1	Stk	weiche Avocado	Die Avocado auslöffeln, mit einer Gabel zerdrücken, mit Haselnussöl und Bärlauch verrühren und mit Salz abschmecken. Schmeckt gut auf Brot oder zu geschwellten Kartoffeln.
4	EL	Haselnussöl	
1	Tasse	frischer geschnittener Bärlauch	
		Salz nach Geschmack	

Bärlauchpesto

50	Gramm	Bärlauch	Frischer Bärlauch klein schneiden, in ein Glas füllen und mit Haselnussöl vollständig abdecken. Mit Salz abschmecken. Im Kühlschrank gelagert ist die Pesto einige Wochen haltbar.
50	ml	Haselnussöl	
		Salz nach Geschmack	

Blattsalate mit Haselnüssen und Schinken

350	Gramm	Feldsalat	Salate reinigen und in mundgerechte Stücke reissen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie zusammen mit Zwiebeln, Senf und Essig verrühren, dann das Haselnussöl darunter schlagen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schinken in 1 cm grosse Würfel schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfeln zum Dressing geben. Haselnusscheiben gleichmäßig im Ofen 2-3 Min. goldbraun rösten. Die Blattsalate mit dem Dressing anmachen und mit Haselnusscheiben bestreuen.
2	Kl. Köpfe	Radicchio	
1	Kopf	Lollo Rosso	
2	Stk	Zwiebeln	
3	EL	gehackte Petersilie	
1	TL	Senf	
6	EL	Rotweinessig	
8	EL	Haselnussöl	
		Salz, Pfeffer	
100	Gramm	geräucherter Schinken	
1	Bund	Radieschen	
150	Gramm	geschälte Haselnüsse in Scheiben	