

Kürbiskernöl

Wissenswertes



- wird in der Küche und als Heilmittel verwendet
- fast 80% des Öls besteht aus ungesättigten Fettsäuren
Diese wirken vor allem positiv auf das ungesunde Cholesterin ein, senken dessen Anteil > das hilft gegen Arteriosklerose, kann somit Infarkt und Schlaganfall verhindern
- hilft gegen Blasenbeschwerden
- schützt vor Herz- und Kreislaufproblemen
- stärkt die Prostata
- stärkt das Immunsystem
- schützt vor erhöhten Blutfettwerten
- man braucht ca. 30 - 35 Kürbisse für 1 Liter
- kaltgepresst = nicht mehr als 60 ° erhitzt
- qualitativ hochwertig

Quelle: Bankhofer Gesundheitstipps

Verwendung in der Küche:

- sollte nur kalt verwendet werden, sonst gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren
- zum Verfeinern diverser Gerichte wie Salate, Fleisch (vor allem Rindfleisch), Suppen (z.B. Kürbiscremesuppe), Desserts, Aufstriche (z.B. Kürbiskernölaufstrich)

GUTEN APPETIT

WÜNSCHT FAM. GLAWISCHNIG