

## 100 %-os DIÓOLAJ 100 %-tíges Walnussöl



## DIÓOLAJ

### Készítése, előállítása

Az olajat hidegen sajtolják, majd rövid ülepedés és szűrés után, minden további kezelés nélkül csomagolják. Kellemes dióízű, barnás színű, magas jódtartalmú olaj.

**Energiaérték:** 884 kcal, 3699 kJ/1100 gramm

### Eltarthatóság tárolás

Az olaj gyorsan megavasodik, ezért a felbontott üveget hűvös, sötét helyen tartsuk, és lehetőleg hamar használjuk fel. A legtöbb növényi olajhoz hasonlóan a dióolajban található hatóanyagok többsége 43°C fölött elbomlik. Hátrányuk, hogy magas szervesanyag-tartalmuk okán más zsiradékoknál könnyebben megégnek. Ezek az olajok nagyon érzékenyek a hő és fény által okozott oxidációra.

### Elkészítés, felhasználás

Salátaöntetek készítésekor előnyös semleges ízű olajjal keverni, mert nagyon intenzív az aromája. Különleges íze miatt édességek készítéséhez is kiválóan hasznosítható.

A dióolaj jellegzetes aromája, különböző gyümölcszetekkel vagy citrommal együtt, kiválóan alkalmas teszi olyan saláták, vagy más ételek ízesítésére, amelyeknél "diós aromát" akarunk elérni. Fénytől védve, hűvös helyén, zárt üvegben kell tárolni.

### Élettani hatások

A dió élettani hatása nagyon szerteágazó. A gyümölcs maga parazitaölő, féregölő, vértisztító, emésztő szervek munkáját serkentő hatású. Újabban napvilágot látott tanulmányok szerint napi 50 gramm elfogyasztása nagymértékben csökkenti a szívbetegségek kialakulásának esélyét. Leveléből készült főzetét régen fejtetű ellen használták. Magas energiaértékének köszönhetően kimerültség esetén is gyorsan segít.

### Vitaminok, ásványok

Igazi beltartalmi különlegessége és értéke az úgynevezett omega-3 zsírsav, mely elengedhetetlen szervezetünk számára, de önálló előállítására nem képes.

#### Vitaminok

E-vitamin .....	24,7 mg
B1-vitamin .....	400,0 µg
B2-vitamin .....	100,0 µg
B6-vitamin .....	0,34 mg
biotin .....	6,3 µg
folsav .....	33,0 µg

#### Ásványi anyagok

nátrium.....	10,5 mg
kálium .....	1710,0 mg
kalcium .....	202,0 mg
foszfor .....	400 mg
magnézium .....	25,6 mg
vas .....	3,8 mg
réz .....	0,86 mg
cink.....	4,2 mg
mangán .....	1,85 mg

**Németh Zsolt méhész**

06 30 3326 125

www.nemethmeheszet.hu