

Nussöl

☒ Nussöl besitzt ein vorzügliches Aroma und ist daher sehr beliebt bei der Zubereitung von verschiedenen Speisen. Aber auch in der Kosmetik findet Nussöl seine Anwendung. Es ist ein kaltgepresstes Öl und gibt es in zahlreichen Varianten. Die Kokosnuss liefert zum Beispiel den Grundstoff für die Herstellung von Margarine und eignet sich somit sehr gut zum Braten, Backen und Kochen.

Das Öl der Macadamia Nuss zählt zu wertvollsten Speiseölen und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zu den Nußölen wird auch die Erdnuss gezählt obwohl Sie im eigentlichen Sinne keine Nuss ist sondern zur Gattung der Hülsenfrüchte gehört.

In der Kosmetik macht Nussöl die Haut sehr geschmeidig und kann durchaus auch bei Kleinkindern und Babys angewendet werden. Es eignet sich als Badezusatz, Hautöl oder ist Bestandteil in Cremes oder Shampoos, da es sprödes Haar wieder geschmeidig macht und gespaltene Haarspitzen kittet.

Zur Pflege von trockner und rissiger Haut eignet sich Nussöl wegen seines hohen Anteils an entzündungshemmenden Wirkstoffen und dann somit auch bei entzündeter Haut verwendet werden. Das gold-gelbe Walnussöl wird sehr gern in der Küche genommen und verleiht vielen Gerichten einen wunderbaren nussigen Geschmack. Durch seinen sehr hohen Gehalt an Linolsäure ist es sehr wertvoll und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus.

Durch seine mehrfach ungesättigten Fettsäuren und B-Vitamine ist es eine ideale Gehirn- und Nervennahrung und fördert dadurch auch die Konzentrationsfähigkeit. Das Walnussöl sollte

man auf keinen Fall erhitzen und kühl und dunkel aufbewahren.