

Bio Sesamöl kaltgepresst nativ

- **in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst und abgefüllt**
- enthält hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-6-Fettsäure wie Linolsäure ca. 44%)
- enthält Vitamin A und E sowie zwei weitere natürliche Antioxidantien (Sesamol und Sesamolin)
- kaltgepresst, naturbelassen und ungefiltert aus heller Bio Sesamsaat
- Haltbarkeit 12 Monate
- **Geschmack:** mild nach frischen Sesamkörnern
- **passt perfekt zu:** kalten wie auch warmen Speisen und kann auch sehr gut zum Braten (bis ca. 180 ° Celsius) verwendet werden
- Die 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech- Kanister mit Ausgießer geliefert.

Sesam gilt als älteste Ölpflanze der Menschheitsgeschichte.

Unser Bio Sesamöl wird aus den Samen der Sesampflanze schonend kalt gepresst.

Es enthält Vitamin A und E sowie zwei weitere natürliche Antioxidantien (Sesamol und Sesamolin).

Sesamöl enthält zu etwa 44 % mehrfach ungesättigte Linolsäure.

Linolsäure kann sich positiv auf die Blutgerinnung auswirken, kann helfen, die Herzfähigkeit zu stärken, einen erhöhten Blutfettspiegel zu senken, sowie hilfreich bei der Vorbeugung gegen Osteoporose und Arterienverkalkung sein und zur Festigung der Zähne beitragen. Auch der hohe Gehalt an Lecithin und Cholin in Sesamöl kann einen günstigen Effekt auf unsere Gesundheit haben.

Durch den hohen Anteil an Antioxidantien hat Sesamöl eine sehr gute Haltbarkeit. Es sollte dennoch stets dunkel und kühl gelagert werden. Bei den beschriebenen Lagerbedingungen hält Sesamöl problemlos bis zu einem Jahr.

Im Gegensatz zur gerösteten Saat ist dieses hellgelbe, naturbelassene Öl sehr mild im Geschmack.

Es eignet sich sowohl für die Zubereitung von kalten wie auch warmen Speisen, kann also auch sehr gut zum Braten (bis ca. 180 ° Celsius) verwendet werden.

Daneben wird kaltgepresstes Sesamöl aus ungerösteter Saat in der Hautpflege für Massagen oder in ayurvedischen Behandlungen verwendet.

Der Presskuchen hat einen hohen Eiweißgehalt.

Wozu benutzt man Sesamöl?

Sesam ist nicht nur herrlich würzig auf Brötchen, auch das Öl aus dem kleinem hellen Korn gibt vielen Speisen den letzten Pfiff.

Zudem hat Sesamöl auch viele wertvolle Inhaltsstoffe, beispielsweise einen hohen Anteil an hochwertiger Linolsäure.

Linolsäure kann helfen, den Cholesterinwert zu senken, aber auch das Herz stärken und dabei unterstützen, den Blutdruck zu regulieren. Der hohe Lecithingehalt in Sesamöl kann helfen, die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns stärken. Da Lecithin ein Bestandteil unserer Zellmembrane ist, kann der regelmäßige Genuss von Sesamöl einen positiven Effekt auf die Gesundheit unserer Organe haben.

Weiterhin enthält es gesundheitsfördernde Antioxidantien, sogenannte Radikalfänger. Aber auch einige Vitamine sind im Sesamöl zu finden. Zum einen enthält es Vitamin A, welches sich positiv auf die Sehkraft auswirken kann und die Schleimhäute sowie die Darmflora schützen kann. Wenn die Schleimhäute im Mund gut geschützt sind, kann das eine natürliche Abwehr gegen Viren und Bakterien sein. Ebenso enthält es einen weiteren Radikalfänger, das Vitamin E.

Unser Sesamöl ist ungeröstet. Es kann zum Kochen und Braten benutzt werden oder auch nach dem Garvorgang zugefügt werden.

Sesamöl aromatisiert mild Gemüsepfannen, Pilzgerichte aber auch Vinaigrettes.

Neben der Anwendung in der Küche kann man Sesamöl aber auch äußerlich anwenden.

Als Massageöl oder in einer selbstgemachten Bodylotion kann es die Haut pflegen.

Sesamöl ist dank der enthaltenen Antioxidantien Sesamol und Sesamolin sehr lange haltbar und kann bei idealer Lagerung bis zu einem Jahr gebraucht werden.

Was Sie über Sesamöl wissen sollten.

In der asiatischen und orientalischen Küche ist es sehr bekannt und geschätzt. Es ist sehr wohlschmeckend und zudem noch sehr vielseitig anzuwenden.

Das Speiseöl wird aus den weißen und schwarzen Samen der Sesampflanze gewonnen. Man unterscheidet zwischen hellem, dunklem und geröstetem Sesamöl. Es enthält für den Körper wichtige Nährstoffe. So zum Beispiel die mehrfach ungesättigte Linolsäure, welche zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beiträgt. Auch das enthaltene Lecithin kann eine positive Wirkung entfalten. Auch aufgrund seiner beinhaltenden Antioxidantien ist das Sesamöl ein Öl, welches in der täglichen bewussten Ernährung nicht fehlen sollte. Antioxidantien können die freien Radikale binden. Außerdem sind im Sesamöl Vitamin A und E sowie Magnesium enthalten. Wenn Sie hochwertiges Öl benutzen möchten, raten wir zu frisch gepresstem Bio-Sesamöl aus dem Fachhandel. Hier sollte man beim Kauf genau drauf achten, da es sich bei vielen Ölen im Handel um raffinierte Öle handelt.

Das helle Sesamöl wird durch Kaltpressung der naturbelassenen Sesamsamen hergestellt. Es hat eine hellgelbe Farbe und es eignet sich aufgrund seiner Temperaturstabilität besonders gut zum Braten oder Frittieren. Der Geschmack des Öls ist sehr zart bzw. mild sodass es zu vielen Gerichten passt, da es deren Geschmack nicht verfälscht. Die enthaltenen Antioxidantien sind nicht nur gesund sondern machen das Sesamöl auch noch länger haltbar als andere Pflanzenöle. Wenn es dunkel und kühl gelagert wird, hält es geöffnet ohne Probleme zwölf Monate lang.

Neben dem hellen gibt es auch noch die dunkle Variante, das geröstete Sesamöl. Es wird wie der Name schon verrät nicht aus naturbelassenen, sondern aus gerösteter Saat hergestellt. In seiner Farbe ist es wesentlich dunkler und im Geschmack intensiver als die helle Variante. Allerdings ist das geröstete Sesamöl weniger hitzebeständig und sollte deshalb nicht zum Braten verwendet werden. Aber es eignet sich hervorragend zum Würzen und Verfeinern von Gerichten, es sollte zum Ende der Garzeit hinzugefügt werden. Auch als Dressing ist es hervorragend geeignet. Wir vom Ölfreund pressen ausschließlich das Öl aus der hellen Sesamsaat in einem besonders schonenden Kaltpressverfahren und belassen das Öl in seiner natürlichen Form, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Quelle: Kirst, Bauer, Klausberger: „Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle“ (2008), Ruth von Braunschweig: „Pflanzenöle“ (2007), Natur und Heilen: „Wegweiser durch die Welt der Öle“ (Mai 2011)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

| | |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj | 3700 kj |
| Brennwert kcal | 900 kcal |
| Fett | 100 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 14 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| davon Zucker | 0 g |

| | |
|--------|-----|
| Eiweiß | 0 g |
|--------|-----|

| | |
|------|-----|
| Salz | 0 g |
|------|-----|

Unzubereitet pro Portion 15 g

| | |
|--------------|--------|
| Brennwert kj | 555 kj |
|--------------|--------|

| | |
|----------------|----------|
| Brennwert kcal | 135 kcal |
|----------------|----------|

| | |
|------|------|
| Fett | 15 g |
|------|------|

| | |
|-----------------------------|-------|
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.1 g |
|-----------------------------|-------|

| | |
|---------------|-----|
| Kohlenhydrate | 0 g |
|---------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| davon Zucker | 0 g |
|--------------|-----|

| | |
|--------|-----|
| Eiweiß | 0 g |
|--------|-----|

| | |
|------|-----|
| Salz | 0 g |
|------|-----|