

Avocadoöl BIO kaltgepresst

Bio Avocadoöl kaltgepresst - 250ml*

Avocadoöl - eine exzellente Quelle ungesättigter Fettsäuren

Dieses Bio Avocado Speiseöl wurde durch schonende Kaltpressung von Avocado Fruchtfleisch aus biologischem Anbau gewonnen. Da die Avocados am Baum nicht alle gleichzeitig reifen ist der Ernteprozess ein sehr aufwendiges Unterfangen. Da die Früchte auch nicht am Baum reifen, sondern der Baum diese vorher abwirft, damit sie nachreifen können, werden die Früchte im unreifen Zustand geerntet und reifen unter idealen Bedingungen nach, bevor das wertvolle Avocadoöl gepresst wird. Das Fruchtfleisch der Avocado dient dem Baum, um den wertvollen Inhalt, den Kern zu schützen. Daher ist das Fruchtfleisch reich an Inhaltsstoffen, die es vor Witterungseinflüssen schützen und damit Stoffwechsel abbauende Prozesse verzögert. Daher ist Avocadoöl ein sehr haltbares Öl.

Eine Besonderheit des Avocadoöls ist die Trübung, die durch den hohen Gehalt an Palmitinsäure hervorgerufen wird und bereits bei 20°C einsetzen kann. Die Avocado zählt zu den sehr alten Kulturpflanzen und wurde schon vor über 10.000 Jahren in Mexiko und teilen Zentralamerikas kultiviert. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass bereits 7800 v.Chr. die Ureinwohner Mexikos Avocadobäume anbauten. Schon damals nutzte man die Früchte zur Ernährung, während man das Öl für Heilzwecke und kosmetische Anwendungen verwendete. Heutzutage findet man Avocadoöl, aufgrund seiner Hitzestabilität in vielen Gourmetküchen und auch als Salatöl oder Grundlage für Mayonnaisen findet es sehr oft Anwendung.

Herausragend beim Bio Avocadoöl sein besonders hoher Anteil (bis zu 25%) an der seltenen Palmitoleinsäure. Sehr beliebt ist Avocadoöl auch für kosmetische Anwendungen. Es wird von der Haut sehr gut aufgenommen und dadurch sehr schnell seine gewünschte Wirkung entfalten. Avocadoöl hat einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3-4.

In der Hautpflege hat sich Avocadoöl gemischt mit Kokosöl bei Psoriasis und Neurodermitis bewährt. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts werden Avocados auch im Mittelmeerraum angebaut.

Die Avocado gehört botanisch gesehen zu den Lorbeergewächsen (Lauraceae) und zählt zu den Beerenfrüchten. Avocados, aus welchen später das wertvolle Öl durch schonende Kaltpressung gewonnen wird, benötigen beim Wachstum reichlich Licht und Wasser. Der Baum, welcher erst nach 4 Jahren Früchte trägt, wird 6-7 Meter hoch. Die Blätter des Avocadobaumes sind von dunkelgrüner Farbe und werden während der Winterperiode nicht abgeworfen. Es gibt über 400 verschiedene Avocadosorten welche sich in Aussehen deutlich unterscheiden. Je nach Sorte werden Avocados zwischen 100g und 900g schwer. Die Farbe des Fruchtfleisches variiert von goldgelb bis grüngelb.

Bei der Ölherstellung wird das wertvolle Bio Avocadoöl durch Kaltpressung des Fruchtfleisches (30% Avocadoöl) gewonnen. Obwohl auch der Kern bis zu 30% Öl enthält wird dieser oft nicht zur Ölpressung verwendet.

*kurzes MHD 31.07.2023 vom Rückgaberecht ausgeschlossen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g		Unzubereitet pro Portion 15 g	
Brennwert kj	3475 kj	Brennwert kj	3475 kj
Brennwert kcal	830 kcal	Brennwert kcal	830 kcal
Fett	100 g	Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	8 g	davon gesättigte Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	0 g	Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g	davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g	Eiweiß	0 g
Salz	0 g	Salz	0 g

oelfreund.de - Inh. Rene Schulze
UST-Schulz DE274736191
Finanzamt: Cottbus