

Erdnussöl

Das hitzevergnügliche, leckere und gesunde Bio-Speise frische E R D N U S S Ö L
- heiß oder kalt - .

Stein und Beton sind Peanuts für Erbse und Bohne, die solcher Art Panzer zu sprengen vermögen, wenn sie ihrem Keimling Platz zum Keimen und Wachsen verschaffen müssen... und Peanuts gehören auch zu dieser kraftvollen Familie. Gemeint ist die Erdnuss, eine nahe Verwandte, ebenso ein Hülsenfrüchtchen, eine Leguminose, die eine in der Natur tatsächlich einzigartige Angewohnheit hat: Ihre Blüten beugen sich nach der Befruchtung nieder und wachsen mit Hilfe ihres Fruchts Stiels bis zu 8 cm tief in die Erde um dort ihre Früchte- ein, zwei oder drei und mehr Samen- in einem holzigen Hülsennetz auszubilden. Peanuts eben, wie es auf Amerikanisch heißt. „Pea“ heißt auf Deutsch „Erbse“, „Erbsennuss“ also, und nicht Erdnuss. „Peanuts“ ein Wort, was der Qualität der Erdnuss nicht unbedingt gerecht wird, wenn es auch für Kleingeld oder Kleinigkeit und Knabberei und Nebenbei steht – vollkommen unpassend, denn die Erdnuss ist, wie wir nach dem Knabberspass spüren, voller unterschätzter Energie, mit der sich unser Stoffwechsel dann schwer tut, wenn wir uns dabei dem Fernsehen hingeben, statt zur Quartiersbegehung herausfordern lassen ...

Was ist drin und dran in und an der bärenstarken Erdnuss?
(die uns erdnussmäßig in die Kissen drücken kann)

Fettsäuren:

gesättigte FS ca. 20%

einfach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9) ca. 37%

mehrfach ungesättigte FS (Linolsäure = Omega 6) ca. 44%

hoher Gehalt an Vitamin E: 100g Öl enthalten ca. 23,4 mg Vitamin E

Das Öl ist 4 Monate haltbar – aber die Zerfallsstoffe im Öl steigen nach rund 4 Wochen exponentiell stark an, so dass die Bio-Speise-Frischöl-Qualität sich dann zunehmend erschöpft und die im Öl wichtigen ungesättigten Fettsäuren nicht mehr die ursprüngliche Bindungsaktivität entfalten können.

Verwendung:

Küche

hocherhitzbar zum Grillen, Frittieren, Braten – in Pfanne und im Wok –
kalt an den Salaten, in der Suppe, überm Gemüse, am Hors d'oeuvre und am
Dessert. Geschmack erbs-nussig - gut für die badische und asiatische Küche.