

Distelöl

Hier beschäftigen wir uns mit einem Rohstoff, der sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt seine positiven Eigenschaften entfaltet – dem Distelöl.

Gewonnen wird es aus den Samen der Färberdistel (Saflorpflanze).

Disteln
mit ihren stachelig gezähnten Blättern wirken unnahbar auf uns. Die Saflorpflanze, auch Färberdistel genannt, ist eine alte Kulturpflanze Vorder- und Mittelasiens. Im Altertum wurden die zunächst gelben, später rot werdenden Blüten zum Färben benutzt. Erst lange Zeit danach wurde die Saflorpflanze als hochwertiger Öllieferant entdeckt.

Es ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren (75 Prozent). Davon sind 78 Prozent Linolsäure. Damit hat es den höchsten Linolsäuregehalt aller Pflanzenfette.

Das Aussehen ist klar-trüb und seine Konsistenz ist recht dünnflüssig.

Kulinarische Verwendung:

Aufgrund
seines hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wird Distelöl auch als Diätspeiseöl angeboten. Zudem wird es häufig in hochwertigen Margarinen beigemischt.

Im Geschmack und Verwendung ist es dem Sonnenblumenöl ähnlich.

Eine regelmäßige Verwendung von Distelöl wirkt nachweislich cholesterinsenkend.

Aufgrund seines geringen Eigengeschmackes wird es gerne für frische Salate verwendet.

Distelöl
soll nicht über 60° Grad erhitzt werden. Bei warmen Speisen sollte man es erst nach der Zubereitung zugeben. Es ist daher auch nicht zum Braten und Backen geeignet.

Kosmetischer Einsatz:

Selbstverständlich
kann man dieses hochwertige Öl auch zum Herstellen von Kosmetik

verwenden. Cremes und Lotionen mit diesem wirken leicht mattierend auf die Haut und hinterlassen weniger Fettglanz. Daher ist der Einsatz dieses Öls besonders für tendenziell fette Haut geeignet. Bei normaler Haut ist es ein sehr schönes Öl für leichtere Sommercremes und Bodylotions. Angenehm ist sein geringer Eigengeruch.

Einkaufstipp:

Nur kaltgepresstes und anschließend gefiltertes Distelöl ist hochwertig. Hier ist Vorsicht geboten, da teilweise Färberöl zwar kaltgepresst wird, anschließend aber doch raffiniert wird um die Bitterstoffe zu entfernen. Im Vergleich zu anderen Ölen für die Kosmetikerstellung ist es recht günstig. So bekommt man Bio-Qualität die die o.g. Kriterien erfüllt für ca. 6,- € pro 500ml im Naturkostladen.

Kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert hat es eine Haltbarkeit von ca. 12 Monaten im ungeöffneten Zustand. Die angebrochene Flasche ist bei entsprechender Lagerung ca. 9 Monate haltbar.

Ich verwende dieses Öl recht gerne für leichtere Cremes. Da es recht preisgünstig ist greife ich auch gerne für Rezeptexperimente darauf zurück.

Eure bella

creative commons