

Leinöl



Herstellung

Wir verarbeiten ausschließlich Leinsamen zu Speiseöl, die von uns selbst angebaut wurden. Der Lein wächst vollständig ohne künstliche Düngung und ohne jeglichen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln. Die Körner werden sorgsam im Kaltpressverfahren unter 30°C einfach verpresst. Nach einer Ruhezeit, in der sich die schwereren Anteile/Partikel absetzen können, wird vor der Abfüllung in die Flaschen lediglich eine drucklose Sicherheitsfiltration durchgeführt. Die befüllten Flaschen werden sofort gekühlt, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen.

Wissenswertes

Leinöl enthält (neben gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren) ca. 72% mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon ca. 13% Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und ca. 58% Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Mit diesem Fettsäuremuster gehört es zu den Lebensmitteln mit den höchsten Anteilen an Omega-3-Fettsäuren. Es enthält zum Beispiel deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren als Fisch. Diese Alpha-Linolensäure ist für den menschlichen Körper so wichtig, da es eine essentielle Fettsäure ist, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann und deshalb über die Ernährung, z.B. über das Leinöl, aufgenommen werden muss. Die gesundheitsfördernden Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren sind sehr vielfältig. Bereits eine kleine Menge des Leinöls deckt den Tagesbedarf der ungesättigten Fettsäuren.

Lagerung

Leinöl sollte ausschließlich im Kühlschrank aufbewahrt und rasch (möglichst innerhalb von 2 Monaten) verbraucht werden. Durch seinen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist es eines der empfindlichsten Lebensmittel gegen Oxidation, weshalb zu altes oder falsch gelagertes Leinöl bitter bzw. ranzig schmeckt. Frisches Leinöl zeichnet sich durch eine milde, leicht nussige Note aus.

Da bei unserer Herstellung alle wertvollen Stoffe im Öl enthalten bleiben, bilden sich teilweise Ablagerungen am Flaschenboden – kein Mangel des Produktes, sondern ein Qualitätsmerkmal.

Verwendung

Leinöl

- sollte rasch verbraucht werden.
- sollte nie erhitzt werden (d.h. nie zum Braten und Kochen verwenden!)
- verfeinert fertig gegartes, warmes Gemüse, Suppen und andere warme Gerichte vor dem Servieren.
- kann z.B. zur Geschmacksverbesserung in Müsli gerührt werden (nach Dr. Johanna Budwig ist es vom Körper besonders gut verwertbar in Kombination mit Topfen/Quark).
- kann auch pur eingenommen werden.

- wertet alle Dressing-Variationen (z.B. Senf-, Joghurt, Balsamicodressing) auf.
- empfohlene Tagesdosis: 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel (stark personenabhängig)

Josef Neubauer
Mühlberg 8, A-5132 Geretsberg
Tel: +43 (7748) 7220
Mobil: +43 (664) 736 199 23