

Leinöl

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 19 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 16 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 32 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend gamma-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Schleimstoffe, diverse Vitamine und Sekundärpflanzenstoffe

Verfügbarkeit:

Leinöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 4 Monate

Allgemeines:

Lein, auch Flachs genannt, ist eine blau blühende, einjährige, 1 Meter hohe Pflanze, die in fast ganz Europa verbreitet ist. Die zur Pflanzenfamilie der Linaceae (Leingewächsen) gehörende Pflanze ist seit Jahrtausenden als Heil- und Lebensmittel bekannt. Bereits in der jüngeren Steinzeit wurde Lein bei uns kultiviert. In Pfahlbauten fand man 3000 bis 4000 Jahre alte Samen und Leingewebe. Bis zum ersten Weltkrieg wurde in Mitteleuropa Lein (Flachs) im grossen Stil angebaut. Die Samen enthalten 33 bis 43% Öl.

Der Pflanzenstängel liefert die Bastfasern, aus denen Leinen gewoben wird.

An der Luft zersetzt sich Leinöl schnell und verharzt. Es bildet sich ein dünner Film an der Oberfläche. Deshalb ist Leinöl ein wesentlicher Bestandteil aller Ölfarbanstriche und des Linoleums.

Als Speiseöl sollte Leinöl so schnell wie möglich verbraucht werden.

Lein wird von ausgewählten Landwirten in der Region angebaut. Das von der Pflanzenoel.ch AG hergestellte Leinöl ist ein 100% Schweizer Produkt. Die strengen Vorschriften der Schweizer Landwirtschaft sorgen dafür, dass das Leinöl von höchster Qualität ist.

Verwendung:

Allgemeines

Leinöl ist eines der gesündesten Speiseöle überhaupt. Des Weiteren ist es das einzige Öl, für welches es auch dann noch Anwendung gibt, wenn es bereits infolge von zu langem Nichtgebrauch ungeniessbar geworden ist: Zur Leder- und Holzpflege ist es selbst dann noch ausgezeichnet geeignet.

Dem Leinöl wird schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. Mit 58% Anteil an dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) hat Leinöl von allen bekannten Speiseölen den höchsten Gehalt dieser sehr wichtigen Omega-3-Fettsäure.

als Speiseöl

Ähnlich wie im Fischöl sorgen die Alpha-Linolensäuren im Leinöl indirekt für die Bildung bestimmter Botenstoffe, welche die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessern. Zudem wird ein Botenstoff gehemmt, der eine übermässige Blutgerinnung fördert. Ausserdem wirkt die Alpha-Linolensäure schmerzstillend und entzündungshemmend.

Das gesamte Blutfettsystem wird positiv beeinflusst. Leinöl ist tatsächlich ein Spezialist, der das Gefässsystem stärkt und pflegt und den roten Blutkörperchen »freie Fahrt« verschafft.

Leider sind jedoch der Verwendung des Leinöls in der Küche Grenzen gesetzt. Infolge des starken Geschmacks, der an frisch geschnittenes Gras erinnert, lässt sich das Leinöl nur begrenzt einsetzen. Sehr beliebt sind Quark mit Leinöl und Kartoffeln. Findet man den Leinölgeschmack köstlich, lässt es sich auch zu allen Gemüsegerichten, Kartoffeln und zu Rohkost einsetzen.

andere Anwendungen

- Äusserlich angewendet, ist Leinöl (gemischt mit Jojobaöl) wegen seines zellregenerierenden Effekts hilfreich bei schmerzhaften Hautrissen und berufsbedingten Hautschäden.
- Als Zusatz für Tierfutter eignet sich das Leinöl sehr gut, so erreicht man bei Pferden ein schön glänzendes Fell. Bei Hunden und Pferden fördert das Leinöl zusätzlich die Verdauung.
- Leinöl eignet sich auch sehr gut zur Pflege von Holz und Leder. Mit Leinöl lassen sich ebenfalls Ölfarben verdünnen

Leinölrezepte

Quarkspeise

250	Gramm	Magerquark	Den Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit dem Leinöl und dem Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Bratkartoffeln servieren. Ein Gericht für heisse Sommertage!
2-3	EL	Leinöl , je nach Geschmack	
1	Bund	Schnittlauch	
		Salz	
		Pfeffer	

Schotensalat mit Bries

200	Gramm	Bries	Bries wässern, bis sich alle Blutreste gelöst haben, dabei das Wasser mehrmals wechseln. Danach waschen, in 3/4 l Wasser mit 2 EL Essig und Salz zum Kochen bringen und etwa 15 Min. schwach sieden lassen. Das Bries kalt abschrecken, Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Die Schoten waschen. 6 EL Wasser mit Salz zum kochen bringen und die Schoten hineinschütten. Zugedeckt etwa 5 Min. dünsten, abgießen und die Dünstflüssigkeit auffangen. Schoten zugedeckt warm halten. Den restlichen Essig mit Pfeffer verrühren, das Leinöl und 2 EL der Dünstflüssigkeit untermischen. Die Marinade über die Schoten giessen. Butterschmalz erhitzen und die Briesscheiben auf jeder Seite 3 Min. braten. Mit den Schoten anrichten. Salbei in Streifen schneiden und über die Schoten verteilen.
4	EL	Weissweinessig	
		Salz, Pfeffer	
400	Gramm	Erbsenschoten	
2	EL	Leinöl	
1	EL	Butterschmalz	
4	Stk	Salbeiblätter	

Sprossensalat mit Leinöl

(für 4 Personen)

200	Gramm	Sprossen und Keime	<p>Sprossen und Keime gut abspülen und abtropfen lassen.</p> <p>Mit Meersalz, Apfelessig, Rohrzuckermelasse, Zitronensaft, Leinöl und Gemüsefond marinieren. Für die Garnitur die Rüebli schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, so dass sie gerade die Form behalten und beim Anrichten nicht zusammenfallen. Die Rüebli-scheiben sofort mit Sonnenblumenöl und verdünntem Weinessig marinieren.</p> <p>Anrichten: Den Salat auf Tellern anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen und mit den Rüebli-scheiben garnieren.</p> <p>Hinweis: Keime von Leguminosen sollte man wegen des natürlichen Pflanzengiftes (Saponin) mit heissem Wasser überbrühen.</p>
(kurze Weizenkeime, Mungbohnen, Alfalfakeime, Bockshornklee, Kichererbsen, Linsen, usw.)			
		Sonnenblumenkerne	
		wenig Senf	
		Meersalz	
3	EL	Apfelessig	
1	TL	Rohrzuckermelasse	
		Saft aus ½ Zitrone	
4	EL	Leinöl	
2	EL	Gemüsefond	
2	Stk	Rüebli	
2	EL	Sonnenblumenöl	
2	EL	verdünnter Apfelessig	
30	Gramm	gehackte Mandeln	

Quark-Leinöl Mayonnaise

3	EL	Leinöl	<p>Leinöl und Milch im Mixer mit dem Quark vermischen, dann Senf, Zitronensaft/Essig und Salz dazugeben. Diese Quark-Leinöl-Mayonnaise lässt sich in mannigfaltiger Weise wunderbar variieren. Sie ist auch geeignet zur Herstellung eines Kartoffelsalates.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Majoran, gut püriert • ½ EL Majoran und ½ TL Dill • 5 – 6 Gewürzgurken, mit der Mayonnaise püriert • 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten • 100 – 200 g Peterli zur Mayonnaise geben • etc. etc.
3	EL	Milch	
3	EL	Quark	
1	EL	Zitronensaft	
oder			
2	EL	Apfelessig	
1	EL	Senf	
½	TL	Kräutersalz	

Budwig Müesli

1	TL	Honig	<p>Das Linomel in eine kleine Schüssel geben. Darüber eine Lage Früchte, je nach Jahreszeit gewählt, schichten. Die Früchte können in der Art des Fruchtsalates gemischt werden, alternativ können Beerenfrüchte einer Sorte verwendet werden. Über die Früchte kommt nun die Quark-Leinöl-Crème. Als Garnitur dienen einige weitere Früchte.</p> <p>Die Budwig Müsli Zubereitung: Honig, Milch und Leinöl werden miteinander vermischt. Dann wird nach und nach in kleinen Portionen der Quark dazugegeben. Alles wird nun zu einer glatten Crème verrührt. Es sollte kein Öl mehr sichtbar sein. Bei Bedarf kann auch etwas Milch nachgegeben werden. Diese Mischung kann geschmacklich variiert werden, indem man Nüsse oder Banane, Zitronen- oder Orangensaft hinzu gibt.</p>
3	EL	Rohe Milch	
3	EL	Leinöl	
100	Gramm	Magerquark	
2	EL	Linomel	
Früchte und Fruchtsäfte, Nüsse nach Bedarf			