

# Leinöl



Leinöl hat den höchsten Omega-3 (Alpha-Linolensäure) Anteil unter den Speiseölen, das Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis ist nahe am Ideal. Aber auch die sonstigen Bestandteile können sich sehen lassen. So ist Lein auch reich an Lignanen. Mehr dazu können sie weiter unten auf dieser Seite erfahren. Dort empfehlen wir unser Helden-Öl.

**Geschmack** Frisch kaltgepresstes Leinöl schmeckt kräftig und leicht nussig, für manche erinnert seine Geschmacksnote auch an Heu. Leinöl aus braunem Lein ist dabei kräftiger im Geschmack als aus Goldlein. Bitter wird nur älteres, oxidiertes Leinöl.

**Verwendung** Leinöl ist für die kalte Küche geeignet und sollte nicht über 60 Grad erhitzt werden. In Salaten, über das Müsli oder nach dem Kochen über Gemüse sind Verwendungsmöglichkeiten. Der Klassiker: Pellkartoffeln und Quark mit Leinöl.

**Haltbarkeit und Lagerung** Leinöl, dunkel und gekühlt gelagert, ist ungeöffnet ca. 3-4 Monate haltbar. Wer den zunehmend bitterer werdenden Geschmack vermeiden will, sollte angefangene Gebinde binnen 3-4 Wochen verbrauchen.

## Zusammensetzung

Brennwert kJ/kcal	3700/900
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	24 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	65 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

**Gut zu wissen** Die Leinpflanze ist recht anspruchslos und gedeiht fast überall. Leider ist der gewerbliche Leinanbau in Deutschland fast verschwunden. Heute wird der Großteil des in Deutschland verwendeten Leins von weit her importiert (hauptsächlich Osteuropa und Asien, sogar aus China). Lein hat enormes Potential: Neben dem Leinöl und Leinsamen als Nahrungsmittel, wird aus Leinöl ein hervorragender Holzschutz und Leinölfarbe gewonnen. Das Linoleum als ökologischer Bodenbelag findet wieder Beachtung. Die Faser kann für das Leinengewebe und für ökologische Dämmstoffe verwendet werden.

Wir beziehen unseren Lein von Bio-Bauern aus der Region um Schrozberg.

Wir bieten folgende Flaschengrößen an:

- 100 ml
- 250 ml
- 500 ml

# Unser Helden-Öl, Leinöl extra trüb



Das ist etwas für Helden! Beinahe schwarzes Leinöl erinnert an den nächsten Motorölwechsel. Aber: Die Trübstoffe sind wertvolle Inhaltsstoffe des Leins, die sie auch mit verzehren, wenn sie Leinsamen oder Leinschrot zu sich nehmen. Hauptsächlich geht es dabei um die sogenannten Lignane. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken östrogenartig ohne ein Hormon zu sein. Sie sind vor allem bei der Vorbeugung hormonell bedingter Krebsarten interessant<sup>2</sup>. Ein guter Grund die Lignane als Trübstoffe im Helden-Öl zu belassen, meinen wir.

Ansonsten gelten alle anderen Hinweise wie für das normale Leinöl. Erwähnt sei nur, dass Sie das Helden-Öl vor Gebrauch aufschütteln sollten, je nach gewünschtem Trübungsgrad.

Ach ja: Sollte Ihnen der Motorölvergleich nicht so appetitlich erscheinen, denken sie doch lieber an Balsamico.

Birkenloherstrasse 25  
73577 Hönig  
+49 160 90450430  
[info@m-oel.de](mailto:info@m-oel.de)



DE-ÖKO-006  
Deutsche  
Landwirtschaft