



Schonende Herstellung

Will man die interessanten Eigenschaften von Leindotteröl erhalten, ist eine schonende Herstellung unabdingbar. Mehr als andere Pflanzenöle, ähnlich wie bei Leinöl, muss auf den negativen Einfluss von Wärme, Licht und Sauerstoff geachtet werden.

Zur Erhaltung der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und vor allem der so wichtigen natürlichen Antioxidantien bieten wir deshalb Leindotter-Öl an, das mit unserer Elbmarsch-Ölmühle-Technologie hergestellt wird.

Viele Informationen über Leindotter finden Sie auch auf der Internetseite: www.leindotter.de

Kontakt

Elbmarsch Ölmühle Markt GmbH
Gingweg 4, 21379 Echem

Telefon: 04139 / 6969-230
E-Mail: info@elbmarsch-oelmuehle-markt.de
Internet: www.elbmarsch.oelmuehle.markt.de
Internetshop: www.elbmarsch-oelmuehle-shop.de



Leindotter-Öl
n a t ü r l i c h B i o

Die Bio-Ölmühle
im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue

Leindotter-Öl

- Es hat eine ausgewogene Verteilung der Fettsäuren. Mit einem Gehalt an α -Linolsäure bis zu 40% zählt der Anteil der Omega-3-Fettsäuren zu den höchsten in der Pflanzenwelt überhaupt und wird nur vom Leinöl übertroffen. Die Linolsäure bewegt sich zwischen 14 und 20%, so dass das Verhältnis Omega-6 : Omega-3 zu den interessantesten überhaupt gehört. Bemerkenswert ist auch ein Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, Öl-, aber auch Eikosensäure.
- Es enthält einen hohen Anteil an Tocopherol, mit einem überwiegenden Anteil an γ -Tocopherol. Mit einem Gehalt bis über 100mg/100g sind die Tocopherole gut vertreten, was dem Öl eine antioxidative Wirkung verleiht.
- Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Plastochromanol (P8), welches eine sehr hohe antioxidative Wirkung besitzt. Nur Leinöl enthält eine höhere Menge dieses Antioxidans. Leindotteröl weist diesbezüglich einen Gehalt in der Größenordnung von Weizenkeim- und Rapsöl auf.
- Wie in den meisten nativen Ölen ist auch der Gehalt an Phytosterinen von Bedeutung. Neben vorwiegenden β -Sitosterin, ist auch A5-Avenseterin zu nennen.
- Das Leindotter-Öl schmeckt mild und erbsig. Als geschmacklich charaktervolles Öl ist es geeignet für die Rohkost, ist jedoch wesentlich bekömmlicher als das vergleichbare Leinöl.

Leindotter

Leindotter (*Camelina sativa*) gehört zu den Pflanzen, die nachweislich seit längster Zeit vom Menschen angebaut wurden. Seit dem Mittelalter ist der Leindotter bei uns weitestgehend in Vergessenheit geraten. Heute gewinnt diese Pflanze aus der Gattung der Kreuzblütler vor allem wegen ihres Einsatzes in Mischkulturen (z.B. mit Erbsen) zunehmend an Bedeutung. Aufgrund seiner bescheidenen Ansprüche an Klima und Bodenbeschaffenheit (Sandböden) ist Leindotter besonders resistent. Auch wenn der Name irritiert: Leindotteröl ist nicht das Gleiche wie Leinöl. Die Öle werden aus den Samen botanisch ganz verschiedener Pflanzen gewonnen. Während der Lein blau oder weiß blüht, trägt der Leindotter leuchtend gelbe Blüten.



Body & Soul

Lebensmittel

Leindotter-Öl ist ein typisches Rohkost-Öl. Interessant zu Salaten und frischem Gemüse in Kombination mit anderen Ölen. Besonders wohlschmeckend zu Quark und Kartoffeln. Es darf nicht erhitzt werden.

Naturergänzung

Der hohe Anteil an Omega-Fettsäuren, kombiniert mit der antioxidativen Wirkung der enthaltenen Phytosterine macht aus Leindotter-Öl eine interessante und vor allem bekömmliche Alternative zu Leinöl. Besonders für den Einsatz im Hinblick auf die Prävention von Kreislaufstörungen mit Anti-Aging-Wirkung.

Kosmetik

Das Leindotter-Öl hat eine hohe Haut-Verträglichkeit mit einem sehr guten Eindringungsvermögen.

