

Bio-Leindotteröl (Camelina-Öl)



Unser Camlinaöl wird direkt aus den Samen des Leindotters (*Camelina*) gepresst. Es hat eine goldgelbe Farbe und ein grasiges, auffällig würziges Aroma, sowie einen zarten Duft, der an trockene Wiesenblumen erinnert. Die Leindotter-Pflanze benötigt nur wenig Pflege, wächst beinahe überall und braucht eigentlich wenig Aufmerksamkeit.

Inhaltsstoffe

Ähnlich wie das Leinöl hat das Leindotteröl einen hohen Alpha-Linolensäure-Gehalt (*Omega-3-Fettsäure*), als auch einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren. Oral eingenommen soll es die Immunabwehr stärken und auf der Haut soll es die Wundheilung fördern und arthritische Beschwerden lindern können.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu milden Frucht- und Balsamessigen auf allen Salaten und zu Rohkost, als würzige Ergänzung zu allerlei Gemüse und anderen Beilagen. Die gesunden Eigenschaften werden erhalten, wenn es in der kalten Küche genutzt wird: Saucen, Pestos, Brotaufstriche, Dips und Salate. Das Öl kann auch vor dem Servieren über warme Gerichte geträufelt werden so bekommt jedes Essen eine gesunde und wohlschmeckende Note verliehen.

Besonderes

Leindotter ist eine alte europäische Kulturpflanze, deren Ursprung in der Jungsteinzeit liegt. Sie ist seit der Bronze- und frühen Eisenzeit bekannt. Das Öl wird ebenfalls schon seit langer Zeit als wirksames Heilmittel angesehen. In der „modernen“ Agrarkultur wurde die Pflanze leider oft als Unkraut abgetan.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	10 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	35 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	50 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.