Leindotteröl (Camelina Sativa), kaltgepresst, hoher Omega-3 Gehalt angenehmer Geschmack

Leindotteröl (Camelina Sativa) – mühlenfrisch kaltgepresst – hoher Omega-3 Gehalt – angenehmer Geschmack

Natives Leindotteröl in Rohkost-Qualität mit rund 40 % Alpha-Linolensäure (Omega 3). Leindotteröl ist hierzulande als Speiseöl noch eher unbekannt. Es wird aus den Samen der Camelina Sativa gewonnen, sieht ähnlich aus wie Rapsöl und hat einen angenehmen Geschmack. Doch was Leindotteröl kaltgepresst besonders auszeichnet, ist sein optimales Verhältnis an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Die Vorteile des rohen Leindotteröls

- guter Omega-3 Gehalt -> Alpha-Linolensäure ist zu ca. 40 % enthalten
- charakteristischer, angenehmer Geschmack nach volumiger Erbse
- Der doppelte Gehalt an wertvollem natürlichen Vitamin E, im Gegensatz zu Raps- oder Sonnenblumenöl
- vergleichsweise lange Haltbarkeit durch höheren Vitamin E Gehalt als Leinöl
- natürlich vegan und für die Rohkosternährung geeignet

Kaltgepresstes Leindotteröl und sein hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren

Leindotteröl kann aufgrund seines hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten. Sie sollten es daher wie Leinöl auch täglich in Ihre Ernährung integrieren. Die heutige Ernährung ist gekennzeichnet durch einen zu hohen Verzehr an Omega 6 Fettsäuren, wie sie etwa in Sonnenblumen-, Sesam- oder Distelöl vorkommen. Eine gesunde Ernährung sollte daher unbedingt durch die Verwendung von Ölen mit einem höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren unterstützt werden. Neben Leindotteröl sind diese reichlich in Leinöl, Hanf- oder Perillaöl zu finden.

Besonderheiten von Leindotteröl und Unterschiede zum Leinöl

Leinsamenöl ist für sein ideales Fettsäurespektrum bereits bei vielen Menschen bekannt und wird in der Küche gerne verwendet. Allerdings kommt Leinöl wegen seiner leicht bitteren Note nicht bei allen Konsumenten so gut an. **Leindotteröl** ist milder im Geschmack und hat aufgrund seines bemerkenswerten Vitamin E Gehaltes eine bessere Haltbarkeit als Leinsamenöl. Leindotter-Speiseöl passt sehr gut zu herzhaften Gerichten wie Suppen oder Eintöpfen.

Herstellung des kaltgepressten Leindotteröls

Unser Leindotteröl nativ wird von einer traditionellen Ölmühle fachmännisch durch Kaltpressung hergestellt. Das Öl wird aus den Samen des Kreuzblütengewächses Leindotter gewonnen. Ursprung der Leindottersamen ist in der Regel Kasachstan. Die Pressung der rohen Leindottersaat erfolgt in einem schonenden Kaltpressverfahren bei unter 40°C über IBG Monforts-Pressen mit anschließender Filterung. Sie erhalten ein frisches, rohes Leindotteröl ohne künstliche Zusätze und mit herrlichem Geschmack.

Verwendungsempfehlungen für das native Leindotteröl

Kaltgepresstes Leindotteröl sollte aufgrund seines Gehaltes an empfindlichen ungesättigten Fettsäuren nur in der kalten Küche verwendet werden. Das goldgelbe Öl mit dem angenehmen Geschmack nach Gemüse ist ideal für Salate, Rohkost und Pesto. Ebenso eignet es sich zum Verfeinern von gekochtem Gemüse und Getreideprodukten. Bitte geben Sie das Rohkost Öl erst zum Schluss über heiße Speisen. Zudem kann das Leindotteröl statt Rapsöl zur Herstellung von selbstegemachter Mayonnaise verwendet werden. So erhalten Sie eine leckere würzige Mayo mit dem Plus an gesunden Fettsäuren. Ein Schuss Leindotteröl bereichert auch den grünen Smoothie und verbessert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und Mineralstoffe.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Leindotteröl (Camelina Sativa), kaltgepresst, hoher Omega-3 Gehalt angenehmer Geschmack"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3407 kj
Brennwert kcal	829 kcal
Fett	92.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.8 g