Bio-Leinöl kaltgepresst, Leinsamenöl, Bio kbA, mild im Geschmack

Bio Leinsamenöl in Premium-Qualität - mild gepresst - Rohkostqualität - ideales Fettsäurespektrum

Besonders mildes und frisch gepresstes Bio Leinsamenöl aus kontrolliert biologischer Leinsaat. Sorgsam, fachmännisch und schonend kaltgepresst in handwerklich arbeitender Ölmühle. Wir bekommen unser Bio Leinsamenöl wöchentlich frisch direkt aus unseren Ölmühlen. Das Öl wird bei uns selbstverständlich nur gekühlt gelagert. Deshalb können Sie bei uns immer ganz frisches Bio Leinöl, mit angenehmem Geschmack und vollem gesundheitlichen Wert erwarten. Bio Leinsamenöl hat einen sehr hohen Omega-3-Fettsäuren-Gehalt und wird ausschließlich in der kalten Küche verwendet, um die wichtigen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Image not found or type unknown

Leinsamen aus kontrolliert biologischem Anbau

Vorteile von Topfruits Bio Leinsamenöl

- **kaltgepresst:** für eine Rohkosternährung bestens geeignet
- **Top-Qualität:** wöchentlich frische Lieferung und gekühlte Lagerung
- **Wertvolle Fettsäuren**: 50 % essentielle Omega-3-Fettsäuren und mit wichtigen Omega-6-Fettsäuren in einem vorteilhaften Verhältnis zu Omega-3
- **Bio-Qualität:** Leinsamen sind aus kontrolliert biologischem Anbau

Omega-3-Fettsäuren im Bio Leinsamenöl sind ein wichtiger Faktor für eine gesunde Ernährung

Leinsamenöl hat eine außergewöhnliche Bedeutung in der Ernährung als Lieferant mehrfach ungesättigter Fettsäuren - vor allem Linol- und Alpha-Linolensäure (auch als Omega 3 bezeichnet). Johanna Budwig und viele andere Wissenschaftler haben diesem Thema eigens Publikationen gewidmet. Omega 3 Öle sind essentiell: der Körper kann sie nicht selbst herstellen und wir müssen sie deshalb mit der Nahrung zuführen. In Leinöl befindet sich von allen tierischen und pflanzlichen Ölen / Fetten die höchste Konzentration (nahezu 90 %) an ungesättigten Fettsäuren (zum Vergleich Olivenöl 6 %). Die im Leinsamenöl enthaltene ?-Linolensäure wird vom Menschen zum Teil auch in die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt. Es zeigt sich, dass der Verzehr von Fischöl als Quelle für EPA und DHA nicht zwingend erforderlich ist. Besonders positiv hervorzuheben ist das in Leinöl enthaltene Fettsäurenverhältnis von Omega-3 zu Omega-6. Leinsamenöl enthält nämlich mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6 (4:1) und kann somit das Ungleichgewicht in der alltäglichen Ernährung ausgleichen. Ein interessantes Video zu Leinöl finden Sie hier bei Youtube.

Die viel enthaltene Alpha-Linolensäure ist essentiell für den Körper:

- trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- ist notwendig zum normalen Wachstum und Entwicklung im Kindesalter.
- schon 1-2 Esslöffel (10 g) decken den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren eines Erwachsenen.

Verwendung von Bio Leinsamenöl

Kaltgepresstes Leinöl: für die kalte Küche eine wahre Bereicherung

Bio Leinöl sollte ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden, damit es seinen gesundheitlichen Nutzen entfaltet. Es darf keinesfalls erhitzt werden. Bereits 1 bis 2 Teelöffel Bio Leinsamen-Öl pro Tag sind für eine Omega 3 Grundversorgung ausreichend. Im Vergleich dazu müssten Sie sechs bis zwölf 500 mg Fischöl Kapseln verzehren. Fischöl enthält nur ca. 30 % Omega-3-Fettsäuren, allerdings in einer etwas anderen Zusammensetzung. Fischöl wird jedoch von vielen Menschen eher schlecht vertragen.
Unser Bio Leinsamenöl bietet vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Sie können es als Zutat in Salatdressings, für Dips und Saucen oder in Smoothies und Shakes verwenden. Über das Frühstücksmüsli geträufelt oder in der ?klassischen? Variante zu Pellkartoffeln und Quark bereichert das Bio Leinsamenöl ebenfalls Ihren Speiseplan. Auch für die Hautpflege oder zum Ölziehen kann es eingesetzt werden. Sollte das Bio Leinöl doch einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum überschreiten und seinen angenehmen Geschmack verlieren, müssen Sie es nicht entsorgen. Denn es eignet sich immer noch zu Pflege von unbehandeltem Naturholz.

Rezept mit Bio Leinöl: Ingwer-Kurkuma-Shot

Image not found or type unknown
bio-leinsamenoel-mit-quark

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Apfelsaft
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Ingwerpulver
- 2 TL Bio Leinöl
- 1 Bio Orange
- 1 Bio Zitrone
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:
Orange und Zitrone auspressen. Apfelsaft, Ingwer- und Kurkumapulver in einem Mixer pürieren. Kaltgepresstes Leinöl, den Saft der Zitrone und der Orange sowie Agavendicksaft hinzufügen und alles miteinander vermischen. Fertig!
Im Kühlschrank hält sich der Ingwer-Kurkuma-Saft circa 4-5 Tage. Vor dem Verzehr den Shot gut umrühren bzw. schütteln.

Bio Leinöl: für die Hautpflege ein Geheimtipp

Kaltgepresstes Leinöl kann nicht nur in der Küche eine Bereicherung sein, sondern auch in der Hautpflege. **Gerade Menschen mit empfindlicher und trockener Haut können sowohl von einer innerlichen als auch äußerlichen Anwendung profitieren.** Wir empfehlen das Bio Leinöl für die Hautpflege auf feuchte Haut, beispielsweise nach dem Duschen, aufzutragen und kurz einziehen zu lassen. Oder Sie fügen etwas Öl zu ihrer täglichen Feuchtigkeitscreme hinzu. Kleinere Hautstellen können auch direkt eingeölt werden. Bei Augenringen kann Bio Leinsamenöl ebenfalls hilfreich sein. Einfach eine kleine Menge auf die Fingerspitzen geben und

sanft auf die Haut unter den Augen einklopfen.

Bio Leinöl: Herstellung, Lagerung und Qualitätstipps

Bio Leinsamenöl: Herstellung und Lagerung

Unser kaltgepresstes Bio Leinsamenöl wird mithilfe einer Spindelpresse hergestellt. Dabei wird der ganze, braune Leinsamen mechanischem Druck ausgesetzt, um daraus hochwertiges Öl zu gewinnen. Nach der sorgfältigen Kaltpressung wird das mühlenfrische Bio Leinöl innerhalb von 24 Stunden gründlich gefiltert. Anschließend wird es in hochwertige dunkle Flaschen aus Glas abgefüllt. Glasflaschen sind lichtundurchlässig und schützen das frischgepresste Bio Leinsamenöl vor UV-Strahlung und Oxidation. **Die gekühlte Lagerung ist für das Bio Leinöl besonders wichtig.** Aufgrund seines hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Leinöl empfindlich in Bezug auf die Lagerung. Unser Bio Leinöl wird deshalb in kurzen Zeitabständen immer frisch gepresst. Leinsamenöl lagern Sie am besten im Kühlschrank. Die Flasche mit Leinöl außerdem gut verschließen. Zur längeren Lagerung kann frisches Leinöl auch sehr gut in die Tiefkühltruhe gelegt werden (in der Flasche). So ist eine Lagerdauer bis zu einem Jahr gegeben. Sie brauchen dabei keine Sorge zu haben, dass das Bio Leinsamenöl hart wird oder die Flasche platzt. Aufgrund seiner Eigenschaften ist dies bei Bio Leinsamenöl nicht zu befürchten und nach dem Entnehmen aus der Tiefkühltruhe kann das Öl ganz normal verwendet werden.

Topfruits-Tipp: Leinöl-Qualität bestmöglich erhalten

Leinsamenöl ist sehr sauerstoff-affin, das heißt, der Sauerstoff oxidiert die reaktionsfreudigen (da hoch ungesättigten) Fettsäuren. Nach Dr. Budwig steht die Oxidation für die sich mit der Zeit verschlechternde Qualität des Leinöls. Topfruits lässt aus diesem Grund immer nur kleine Mengen an Öl pressen, sodass dies bei uns keine Rolle spielt. Zuhause beim Kunden kann es allerdings schon einmal zu einer längeren Lagerung kommen, nachdem das Öl geöffnet wurde. Mit zunehmender Leerung der Flasche wächst der Luft- und damit Sauerstoffanteil nach jeder Entnahme zusätzlich an. Der Vorgang der Oxidation kann dabei allerdings sehr einfach durch die Verwendung einer Vakuumpumpe verlangsamt werden. Es gibt hier kleinere Handpumpen, die für die längere Aufbewahrung von Rotwein konzipiert sind, gesundheitlich betrachtet spielen diese allerdings beim Öl eine wesentlich wichtigere Rolle als beim Rotwein :-)
Hier ein klasse Tipp von einer langjährigen guten Kundin von uns:
"Lagern Sie das Leinöl dunkel und gekühlt und verwenden Sie nach dem Öffnen einer Flasche immer die Vakuumpumpe. Leinöl aus dem Kühlschrank, ausgießen und sofort wieder verschließen, vakuumieren und zurück in den Kühlschrank. Lebensmittel - echte, lebende Nahrung - haben eben nur eine begrenzte Lebenszeit."

leinpflanze-basis-fuer-bio-leinoel

Wissenswertes zur Leinpflanze

Die Leinpflanze zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie ist auch unter dem Namen Flachs oder Gemeiner Lein bekannt und wird bereits seit Jahrtausenden zur Faser- und zur Ölgewinnung angepflanzt. Die einjährige Leinpflanze erreicht eine Wuchshöhe von 20 bis 100 Zentimetern und ist an ihren hellblauen Blüten erkennbar. Geschätzt wird der Lein vor allem wegen seiner essbaren Samen. Denn diese enthalten wichtige Ballaststoffe und essenzielle Fettsäuren. Allerdings wird der Leinsamen nur zu einem geringen Anteil direkt verwendet. Der weitaus größere Teil wird zur Ölgewinnung eingesetzt. Da Leinsamenöl besonders hitze- und lichtempfindlich ist, sollte es gekühlt und in dunklen Flaschen nicht allzu lange gelagert werden. Deshalb erhalten wir bei Topfruits wöchentlich frisches Leinsamenöl in kleinen Chargen direkt aus den Ölmühlen, sodass die Qualität und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Leinsamenöl

Zutaten: 100 % Leinöl nativ
Lagerung: dunkel, kühl und trocken lagern

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Bio-Leinöl kaltgepresst, Leinsamenöl, Bio kbA, mild im Geschmack"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	10.7 g