Leinöl (Leinsamenöl), kaltgepresst - Rohkost, reich an Omega-3

Leinöl, Leinsamenöl – Rohkostqualität, da kaltgepresst – reich an Omega-3-Fettsäuren

Unser **Leinöl in Rohkostqualität** ist ein sorgsam kaltgepresstes Leinöl (Leinsamenöl), das ohne Erhitzung schonend gewonnen wird, um die empfindlichen Fettsäuren zu schützen. Es kommt aus einer handwerklich arbeitender Ölmühle und ist natürlich vegan. Als hochwertiges Leinsamenöl enthält es besonders viele **pflanzliche Omega-3-Fettsäuren** (in Form von α-Linolensäure) und ein **günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6**. Das Rohkost Leinöl ist damit eine wertvolle Ergänzung für eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung. Frei von Zusätzen ist unser Leinöl **ideal für die kalte Küche** – etwa für Salate, Bowls oder über bereits gekochte Speisen geträufelt.

Vorteile des Topfruits Leinöl (Leinsamenöl) auf einen Blick

- **100 % rein & kaltgepresst** – Leinöl Rohkostqualität
- **53 % essentielle Omega-3-Fettsäuren**
- Hochwertige Quelle für Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure, ALA)
- **Günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6**
- **vegan**

Was macht unser Leinöl in Rohkostqualität besonders?



Unser Leinöl wird schonend kaltgepresst, um die **empfindlichen Omega-3-Fettsäuren zu erhalten** – ganz ohne chemische Extraktionen. Die Rohkostqualität garantiert, dass Vitamine, hitzeempfindliche Fettsäuren und Nährstoffe weitestgehend intakt bleiben. Anders als raffinierte Öle wird dieses Leinsamenöl direkt verarbeitet und minimal gefiltert – für ein möglichst **naturbelassenes Produkt mit charakteristischem Geschmack**.

Anwendungstipps für Topfruits Leinöl (Leinsamenöl)

Leinöl sollte ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden und darf keinesfalls erhitzt werden, da sonst schädlich Substanzen entstehen. Da schon geringe Hitze die wertvollen Fettsäuren beschädigt, raten wir zu einer Lagerung im Kühlschrank.

- Nutzen Sie das Leinöl ausschließlich in der kalten Küche:
- **Zum Beträufeln** von Salaten, Gemüse, Kartoffeln oder Suppen
- In **Smoothies** oder über Joghurt und Porridge (nach dem Quellen)
- Als „**Finish-Öl**“ über bereits gekochte Speisen für Aroma
- **Tägliche Menge: 1–2 EL** (entspricht ca. 10–20 g) Leinöl, um einen Beitrag zur Omega-3-Zufuhr zu leisten

In Sachsen und Thüringen wird Leinöl traditionell als **Beigabe etwa zu Pellkartoffeln** und anderen Kartoffelgerichten verwendet. Von den dortigen Konsumenten wird dabei oft ein eher herzhaftes Öl mit Bitternote bevorzugt. Das auf unser Leinöl zutrifft. Sollten Sie eher ein milderes Leinöl bevorzugen, dann wählen Sie unser Bio Leinöl.

Rezept-Tipp mit Leinöl: Quark-Leinöl-Creme nach Johanna Budwig

Topfruits

Zutaten:



- 3 EL Milch oder Pflanzendrink
- 3 EL Leinöl
- 100g Magerquark
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Rührgerät zu einer Creme verarbeiten, sodass das Leinöl vollständig mit dem Quark vermischt ist.

Die Schwefelverbindungen aus dem Quark zusammen mit der Linolensäure (Omega3) aus dem Leinöl bestimmen nach Budwig den besonderen Wert dieser Komposition.

Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig mit Leinsamenöl

Nach der Auffassung von Frau Dr. Johanna Budwig entsteht Krebs durch ein Ungleichgewicht an Fettsäuren. Darauf basierend hat Sie eine Diät entwickelt, in welcher reichlich Leinöl aufgenommen wird. Nähre Informationen und Rezepte zur Öl-Eiweiß-Kost finden Sie in dem Buch „Öl-Eiweiß-Kost“.

Leinöl ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und hat ein sehr gutes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6

Leinsamenöl in Rohkostqualität hat eine außergewöhnliche Bedeutung in der Ernährung als Lieferant mehrfach ungesättigter Fettsäuren – vor allem **Linol- und Alpha-Linolensäure**. Diese Fettsäuren sind essentiell: Der Körper kann sie nicht selbst herstellen und wir müssen sie deshalb mit der Nahrung zuführen.

In Leinöl befindet sich eine besonders **hohe Konzentration (etwa 90 %) an ungesättigten Fettsäuren**. Insbesondere Omega-3-Fettsäuren.

Bereits 1 bis 2 Esslöffel Leinsamenöl pro Tag, sind für eine ausreichende Omega 3 Versorgung eines Erwachsenen ausreichend. Im Vergleich dazu müssten Sie 6–12 500 mg Fischöl Kapseln verzehren. Fischöl enthält nur ca. 30 % Omega-3-Fettsäuren und wird von vielen Menschen schlecht vertragen. Leinsamenöl ist somit eine gut verträgliche, naturbelassene und zugleich vegane Alternative zum Fischöl.

Besonders positiv hervorzuheben ist, das in Leinöl enthaltene **Fettsäureverhältnis von Omega-3 zu Omega-6**. Leinöl enthält nämlich mehr Omega-3 als Omega-6 (4:1) Fettsäuren und kann somit das Ungleichgewicht in der alltäglichen Ernährung ausgleichen.

Die Alpha-Linolensäure ist essentiell für den Körper, sprich wir können sie nicht selbst bilden und sind auf die Zufuhr über die Ernährung angewiesen. Die **Omega-3-Fettsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei**.

Richtige Lagerung des Leinöls

Aufgrund seines hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist Leinöl empfindlich in Bezug auf die Lagerung. Unser Leinöl wird in kurzen Zeitabständen deshalb immer frisch gepresst. **Leinöl lagern Sie am besten im Kühlschrank.** Zur längeren Lagerung kann frisches Leinöl auch sehr gut in der Tiefkühltruhe aufbewahrt werden (einfach in der Flasche). So ist eine Lagerdauer bis zu einem Jahr gegeben.

Vergleich zwischen Topfruits Leinöl Rohkostqualität und unserem Bio Leinöl

Dieses Rohkost Leinöl eignet sich für alle, die ein besonders **preiswertes, dabei trotzdem frisches und gesundheitlich wertvolles Leinöl** suchen. Das Leinöl, von einer Ölmühle in Sachsen, ist dabei etwas herzhafter und für Verbraucher, die Leinöl traditionell nicht kennen, möglicherweise etwas bitterer als unser besonders mildes Bio Leinöl.

Der Bittergeschmack von Leinöl kann einerseits verursacht sein durch lange Lagerung und Qualitätsverlust, was bei Leinölen der Fall ist, die im Lebensmittelhandel zu lange oder ungekühlt gelagert werden. Da wir dieses Leinöl stets frisch erhalten, kann eine **zu lange Lagerung bei uns zu 100 % ausgeschlossen werden**.

Neben der Lagerung beeinflussen auch **Sorte und Charge (Feuchtigkeit) der zum Pressen verwendeten Leinsaat den Geschmack des Leinöles** stark. Es kommt auch auf den Ursprung der Leinsaat an. Es spielen also

mehrere Faktoren eine Rolle, die den Geschmack des Leinöls prägen.

Selbstverständlich werden alle empfindlichen Öle wie Leinöl (Leinsamenöl) bei uns gekühlt gelagert. Die kurze Zeitdauer für den Transport stellt aber kein Problem für die Qualität dar.

Jetzt Leinöl kaufen – kaltgepresst & in Rohkostqualität

Mit dem **Topfruits Leinöl in Rohkostqualität** (Leinsamenöl) erhalten Sie ein naturbelassenes Öl mit einem hohen Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren.** Es eignet sich hervorragend als pflanzliche Quelle wertvoller Fettsäuren in der täglichen Ernährung und überzeugt durch seine Qualität und Frische. Bestellen Sie jetzt unser Leinöl und profitieren Sie von einem vielseitig einsetzbaren Speiseöl für die kalte Küche.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Leinöl (Leinsamenöl) Rohkostqualität

Lagerung: dunkel, kühl und trocken lagern

Leinöl nicht erhitzen

Weitere leckere Rezepte von Topfruits mit Leinsamenöl

Obstsalat mit Leinöl

Besonders im Winter ist es gar nicht so leicht, an ausreichend Vitamine und Nährstoffe zu kommen. Dieser Obstsalat bietet mit seinen Südfrüchten, Nüssen und dem Leinöl eine wahre Vitaminbombe. **Zutaten**

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Mandarinen
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- ½ Mango oder getrocknete Mango
- 30 g Walnüsse (ohne Schale)
- 1-2 EL Leinöl

Orange, Mandarinen, Grapefruit schälen und die weiße Haut zwischen den Stücken entfernen. Mandarinenscheiben ganz in den Salat geben, Orangen- und Grapefruitstücke einmal in der Mitte durchschneiden. Den dabei entstehenden Saft auch in den Salat geben. Apfel und Birne gründlich waschen, entsteinen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mango schälen, entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Wallnusskerne grob hacken und über die Früchte streuen. Zum Schluss das Leinöl unter den Salat mischen. Schmeckt köstlich exotisch und gesund, guten Appetit!

Leinöl Salatdressing

Leinöl eignet sich für alle frischen grünen Salate, besonders jedoch für Gurkensalat. Mischen Sie Leinöl, Öl, Senf, Essig für das Salat-Dressing. Nun mit Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken und dann einem Schneebesen Wasser untermischen. Die Vinaigrette frisch über den Salat geben und untermengen - fertig! Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren, beste Gesundheit und Vitalität.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Leinöl (Leinsamenöl), kaltgepresst - Rohkost, reich an Omega-3"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g