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

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

Sorgsam und fachmännisch kaltgepresst Leinöl aus unverschnittener Leinsaat. Gepresst in handwerklich arbeitender Ölmühle und natürlich vegan.

Topfruits Garantie zum Leinöl

Als Anbieter von besonders gesunden Lebensmitteln verkaufen wir sehr viel Leinsamenöl und bekommen Leinsamenöl ständig immer wieder frisch, direkt aus den Ölmühlen. Selbstverständlich wird Leinöl bei uns nur gekühlt gelagert. Aus dem Grund können Sie bei uns immer qualitativ einwandfreies Öl mit vollem gesundheitlichem Wert erwarten.

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

Leinsamen-Öl 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.

Besonders positiv hervorzuheben ist, dass in Leinöl enthaltene Fettsäurenverhältnis 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:

- Sie trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- Sie ist notwendig zum normalen Wachstum und Entwicklung im Kindesalter.

Hinweise zur Verwendung und Lagerung des Leinöls

Leinöl sollte ausschließlich in der kalten Küche verwendet werden und darf keinesfalls erhitzt werden, da sonst schädlich Substanzen entstehen.

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.

Hinweis zum Vergleich zwischen konventionellem Leinöl zu unserem Bio Leinöl

Dieses 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 alle 14 Tage frisch erhalten, kann eine zu lange Lagerung bei uns zu 100 % ausgeschlossen werden.

Auch Sorte und Charge (Feuchtigkeit) der zum Pressen verwendeten Leinsaat beeinflussen den Geschmack des Öles stark. Es kommt auch auf den Ursprung der Leinsaat an. Es spielen also mehrere Faktoren eine Rolle, die den Geschmack des Leinöls prägen.

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.

Verbraucher, die Leinöl hauptsächlich aus gesundheitlichen Gründen konsumieren möchten und die gerne ein besonderes mildes Leinöl mit wenigen Bitterstoffen bevorzugen, sollten unser Bio Leinöl [1966] verwenden. Dieses bekommen wir wöchentlich frisch vom Hersteller.

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

Vorteile des Topfruits Leinöls

- kaltgepresst, daher für eine Rohkosternährung bestens geeignet
- 53 % essentielle Omega-3-Fettsäuren
- mit wichtigen Omega-6-Fettsäuren in einem vorteilhaften Verhältnis zu Omega-3
- vegan

Zum Produkt

Example Company

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