Bio Leindotteröl kaltgepresst nativ

- **in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst und abgefüllt**
- **aus deutschen Bioleindotter Saaten (Camelina Sativa)**
- enthält ca. 39% Omega- 3- Fettsäuren
- naturbelassen und naturtrüb
- Haltbarkeit 12 Monate
- Geschmack: **angenehm nach frischen Zuckerschoten und jungem Spargel**

Dieses Leindotteröl wird aus **Bio Leindottersaaten** schonend kaltgepresst.

Leinöldotteröl, ein in Vergessenheit geratenes Speiseöl mit ca. 39% Omega 3 Fettsäuren und einem besonders hohen Anteil an Vitamin E (ca. 1,75mg /100g). Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist mit einem Wert zwischen 40% und 50% besonders hoch. Leindotteröl besitz ein ideales Verhältnis von Omega 6 Fettsäuren zu Omega 3 Fettsäuren von 1:3.

Unser Leindotteröl ist ohne Zufuhr von Wärme schonend kalt gepresst. Es ist ungefiltert und enthält damit eine Vielzahl an wertvollen Schwebstoffen.

Unser schonend kalt gepresstes Leindotteröl schmeckt angenehm- nach frischen Zuckerschoten und jungem Spargel. Es passt hervorragend zu Quarkspeisen, Salaten, Couscous, Kartoffeln und bereichert die kalte Küche in einzigartiger Weise.

Bio Leindotteröl

• wird goldgelb aus den Samen der Leindotterpflanze gewonnen

• bereichert viele Gerichte mit seinem erbsig, spargeligem Geschmack

• verfügt über einen Omega-3-Fettsäuregehalt von ca. 39 % - mehr als frischer Fisch!

• enthält viele hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe

• behält nur schonend kaltgepresst seine wertvollen Inhaltstoffe

Was ist Leindotter bzw. Leindotteröl?

Leindotter ist eine sehr seltene Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Sie blüht zwischen Mai und Juli, meistens nur einen Tag lang, in einer schönen gelben Farbe.

Aus den Samen dieser Pflanze pressen wir im Kaltpressverfahren das herrlich schmeckende Leindotteröl in Bio Qualität. Es schmeckt spargelig bis erbsig. Leindotter-Öl gewinnt in der ausgewogenen Ernährung immer mehr an Bedeutung . Das liegt vor allem am hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Bio Leindotteröl hat aber auch einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E, auch auf Grund seiner guten Fettgehaltzusammensetzung ist es eine große Bereicherung für jede Küche. Wer täglich etwas für seine ausgeglichene Omega-3-Versorgung tun möchte, dem empfehlen wir das leckere Leindotteröl täglich (1-2 EL) pur, zum Salat oder in Soßen und Dips zu genießen.

das ideale Öl auf Pflanzenbasis - Leindotteröl

Was ist Leindotteröl?

Leindotteröl ist ein ökologisch nachhaltiges und reichhaltiges Öl, das auf Pflanzenbasis hergestellt wird. Es wird aus den Samen der Leindotter-Pflanze gewonnen, die vor allem in Europa angebaut wird. Leindotteröl ist besonders für seine hohe Konzentration an Omega-3-Fettsäuren bekannt, die für eine ausgeglichene Ernährung notwendig sind. Auch enthält es Fettsäuretypen wie ALA (Alpha-Linolensäure) und LA (Linolsäure), die beide als besonders wertvoll gelten. Es gibt viele Vorteile-daher ist Leindotteröl als ideales Pflanzenöl zu verwenden. Zum einen ist es eine natürliche Quelle für die oben erwähnten essentiellen Fettsäuren, was bedeutet, dass Sie diese nicht durch Nahrungsergänzungsmittel zuführen müssen. Auch hat es einen milden Geschmack und kann daher in vielen Gerichten verwendet werden ohne den Geschmack zu beeinträchtigen. Es ist außerdem reich an Vitamin E, Eisen und Magnesium - allesamt Nährstoffe, die Ihnen helfen können sich ausgewogen zu ernähren. Zusammenfassend liefert Leindotteröl viele Vorteile im Vergleich zu herkömmlichen Pflanzenölen. Es bietet viele relevanten Fettsäuren, um den Bedarf des Körpers an essentiellen Nährstoffen zu decken; es hat einen milderen Geschmack als andere Öle und es enthält Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Aus diesem Grund empfehlen viele Ernährungsexperten Leindotteröl als ideal auf Pflanzenbasis hergestelltes Öl.

Wie wird Leindotteröl gewonnen?

Leindotteröl ist ein großartiges Pflanzenöl, das viele nützliche Eigenschaften aufweist und daher vielseitig einsetzbar ist. Aber wie wird dieses Öl genau hergestellt? Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Methoden der Leindotteröl-Herstellung: Kaltpressung und Raffination. Bei der Kaltpressung werden die Samen, aus denen das Öl gewonnen werden soll, kalt gepresst. Dabei entstehen keine Nebenprodukte und das Öl behält seinen natürlichen Geschmack und Nährwertgehalt bei. Die Kaltpressmethode ist die traditionelle Herstellungsart und am besten geeignet, um das ideale Leindotteröl zu erhalten. Bei der Raffinationsmethode wird das Öl erhitzt und chemisch behandelt. Dadurch kann es eine längere Haltbarkeit erreichen, jedoch geht hierbei auch viel an seinem natürlichen Nährwertgehalt verloren. Daher ist die Raffinationsmethode nicht ideal, um das ideale Leindotteröl herzustellen. Wenn Sie also nach dem idealen Pflanzenöl suchen, stellen Sie sicher, dass es mittels Kaltpressung hergestellt wurde - so erhalten Sie die größte Menge an Nährstoffen und den bestmöglichen Geschmack!

Welche Eigenschaften hat Leindotteröl?

Leindotteröl ist ein vielseitiges Öl, das sehr nützlich für diejenigen sein kann, die nach einem wohlschmeckenden Öl auf Pflanzenbasis suchen. Es ist ideal für Menschen mit verschiedenen Ernährungsbedürfnissen, einschließlich Veganer und Vegetarier. Durch schonende Kaltpressung wird es aus den Samen der Leindotter Saat (Camelina sativa) gewonnen, die in vielen Teilen der Welt, insbesondere in Osteuropa und auch Deutschland angebaut wird. Leindotteröl hat einen reichen Geschmack nach junger Erbsenschote und enthält viele Vitamine und Nährstoffe. Es ist eine hervorragende Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter Omega-3, Omega-6 und Linolsäure. Einige Studien haben gezeigt, dass diese Fettsäuren dazu beitragen können, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern. Zudem enthält es Vitamin E und andere Vitamine sowie Mineralstoffe. Dies macht es zu einer perfekten Ergänzung für eine Salatreiche Rohkost Ernährung. Darüber hinaus ist Leindotteröl auch zum Kochen bei Temperaturen unter 120 Grad und als Beigabe über warme Gerichte geeignet. Es hat auch einen milden Geschmack - was bedeutet, dass es sich gut in Saucen oder Dressings integrieren lässt - ohne den Geschmack des Gerichts zu verfälschen. Leindotteröl ist also eine ideale Wahl für alle, die nach einem fantastischen Öl auf Pflanzenbasis, mit einem ausgewogenen Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren suchen - ob Sie nun vegan leben oder nicht. Es bietet Ihnen alle Vorteile des Verzehrs mehrfach ungesättigter Fettsäuren sowie vieler wertvoller Vitamine und Mineralstoffe - alles in einem leckeren Öl!

Wo kann man Leindotteröl kaufen?

Es ist wichtig, das ideale Öl auf Pflanzenbasis zu finden, und Leindotteröl erfüllt genau diesen Zweck. Dieses Öl ist eine der besten Quellen für essentielle Fettsäuren und ist ein wunderbares Mittel, um Ihren Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er benötigt. Es kann leicht in Geschäften gekauft werden, die biologische Lebensmittel anbieten. Es kann aber auch online bestellt werden. Da es immer schwieriger wird, hochwertige Produkte zu finden, die nicht mit schädlichen Chemikalien behandelt wurden, ist es besonders wichtig, dass man beim Kauf von Leindotteröl auf Qualität achtet. Achten Sie daher beim Kauf darauf, dass das Öl frisch, unbehandelt und kaltgepresst ist.
Wenn Sie qualitativ hochwertiges Leindotteröl kaufen möchten, empfehlen wir Ihnen, nach BIO-Ölen Ausschau zu halten. Unser Bio Leindotteröl vom ölfreund wird stets schonend kalt gepresst und direkt frisch gepresst verschickt. Kaltgepresste Bio Öle haben den Vorteil, dass sie keine schädlichen Chemikalien enthalten und stattdessen ökologisch angebaut und verarbeitet sind. Wenn Sie also nach dem idealen Öl auf Pflanzenbasis suchen – entscheiden Sie sich für Leindotteröl! Es liefert Ihnen alle Nährstoffe, die Sie brauchen – ohne Schadstoffe oder unerwünschte Nebeneffekte!

Rezepte mit Leindotteröl

Leindotteröl ist pflanzenbasierte Alternative zu herkömmlichen Ölen und ist eine großartige Ergänzung zu vielen Rezepten. Es ist reich an Omega-3-Fettsäuren und hat einen milden Geschmack, was es zu einer idealen Wahl für viele Gerichte macht. Mit Leindotteröl können Sie vielseitig und kreativ sein, wenn es um das Kochen geht. Sie können das Öl in Salatdressings mischen, als Basis für Aufstriche oder Soßen verwenden oder es als Zutat für eine leckere Gebäckmischung verwenden. Eine tolle Idee ist es auch, Leindotteröl in Ihrem Smoothie zu mischen, um die Aufnahme fettlöslicher Vitamine zu verbessern. Für ein ausgewogenes Frühstück können Sie auch Leindotteröl über warmes Porridge oder Joghurt geben. Egal ob Sie gerne Backwaren machen oder neue Rezepte mit Fleisch und Gemüse erstellen - mit Leindotteröl kann man alles möglich machen! Es hilft nicht nur bei der Zubereitung von Speisen, sondern hilft Ihnen auch, die Aromen der verschiedenen Zutaten hervorzubringen. Probieren Sie es als Dip für frisches Brot oder als Soße für Fischgerichte. Versuchen Sie es doch mal mit einem leckeren Salat aus Avocado und Tomaten oder bereiten Sie leckeres Gemüse in Leindotteröl zu. Oder backen Sie Kekse oder

Muffins mit dem Öl - die Möglichkeit sind endlos! Mit Leindotteröl kann man jedes Gericht noch aromatischer gestalten. Leindotteröl ist ein wunderbares Produkt sowohl allein genutzt als auch in Kombination mit anderen Zutaten, also probieren Sie es doch mal aus! Es schmeckt toll und ist ideal für Rezepte aller Art. Genießen Sie die Vielfalt und die Gesundheit von Leindotteröl!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g		**Unzubereitet pro Portion 15 g**	
Brennwert kj	3700 kj	Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal	Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g	Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g	davon gesättigte Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	0 g	Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g	davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g	Eiweiß	0 g
Salz	0 g	Salz	0 g