

LEINÖL

Fettsäurespektrum

Das Leinöl enthält 17% Linolsäure und ca. 50% Linolensäure (Omega-3-Fettsäuren) und ist damit eine optimale Quelle für die gesundheitsfördernden essentiellen Fettsäuren. Darüber hinaus ist das Öl reich an Fettbegleitstoffen wie Schleimstoffe und Lecithin und es weist einen wesentlich höheren Anteil an Phyto-Östrogenen, sog. Lignanen, auf als Sojaöl.

Forschungsergebnisse belegen, dass Leinsamen die reichhaltigste Quelle für sog. Lignane darstellen. Solchen Phyto-Östrogenen (= pflanzliche Hormone) schreibt man heute ausgeprägte Krebs-Schutzwirkungen zu.

Herkunft

Lein, auch als Flachs bekannt, ist eine uralte Kulturpflanze, die auch in Deutschland angebaut wird. Leinsamen werden aber auch in der VR China und in Kanada ökologisch angebaut. Für 'unser' Leinöl bevorzugen wir Leinsaat die in Deutschland (regional ist erste Wahl!) angebaut wird. Die Samen, aus denen das Öl gepresst wird, sind klein, haben eine bräunliche Farbe und sind unscheinbar, stecken jedoch voller pharmakologisch wirksamer Inhaltsstoffe.

Diese hervorragenden Eigenschaften des Leinöles sind jedoch nur dann vorhanden, wenn es unter Schutzgas kalt gepresst (< 35°C), vor Lichteinwirkung geschützt, sedimentiert und möglichst ungefiltert) hergestellt wird.

Bei vielen handelsüblichen Leinölen wird das Öl einer denaturierenden Behandlung unterzogen wird (wie z.B. Lösungsmittelextraktion, Erhitzung, Wasserdampfbehandlung, Raffination, katalytische Fetthärtung, Zusatz von Konservierungsstoffen etc.). Achten Sie also bitte beim Kauf darauf, dass das Öl kalt gepresst ist und die Leinsamen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen!

Aufbewahrung

Leinöl ist ein leicht verderbliches Öl. Aufgrund seines erhöhten Anteiles an dreifach ungesättigten Fettsäuren ist es außerordentlich oxidationsempfindlich. Daher sollte es besser öfter frisch von der Ölmühle und nur in kleinen Mengen gekauft und bald aufgebraucht werden. Die Haltbarkeit ist sehr begrenzt und beträgt im Regelfall nur 3 Monate. Danach schmeckt es zunehmend bitterer und wird ungenießbar.

Im Kühlschrank oder gar in der Tiefkühltruhe bei -20°C bewahrt das Leinöl seine ernährungsphysiologischen wertvollen Eigenschaften und den frischen Geschmack über einen längeren Zeitraum (4 –6 Monate).

Anwendungs-/Verwendungshinweise

Leinöl wird als ein Diät-Nahrungsmittel eingestuft, und wird deshalb auch gern in der Diät-Küche als wertvolles Speiseöl bzw. Salatöl eingesetzt. Zum Braten ist es nicht geeignet! Für eine Ernährungsumstellung und Diät bei Tumorerkrankungen (Krebs) empfiehlt sich die regelmäßige Verwendung des Leinöles bei der Zubereitung von Salaten, Rohkost. Am beliebtesten sind Leinöl in Quark – Zubereitungen. Auch Leinöl mit Pellkartoffeln ist ein beliebtes warmes Gericht. Als cholesterinfreier Butterersatz rührt man frisches, kalt gepresstes Leinöl mit etwas Wasser in Magerquark ein. Die Leinöl-Quark-Creme eignet sich als Brotaufstrich, ist viel gesünder als Margarine und schmeckt sehr lecker. Viele Tipps und Anregungen über die Zubereitung von schmackhaften Speisen und Gerichten mit Leinöl finden Sie in den Veröffentlichungen von Frau Dr. Budwig. Sehr lesenswert!

Aufgrund seines hohen Linolensäure-Gehalts ist Leinöl ein wirksames Heilmittel bei Rheuma, beugt Herzinfarkt und Autoimmunkrankheiten vor, während die enthaltenen Lignane als ausgeprägte Krebs-Schutzstoffe gelten. Weitere überlieferte Wirkungen sind die Aktivierung des Stoffwechsels, Hilfe bei Asthma und Nierenproblemen, die Heilung von Magengeschwüren und Leberleiden sowie die Beseitigung von Ekzemen und Mykosen.

Forschungsergebnisse belegen, dass Leinsamen die reichhaltigste Quelle für sog. Lignane darstellen. Solchen Phyto-Östrogenen (=pflanzliche Hormone) schreibt man heute ausgeprägte Krebs-Schutzwirkungen zu. Für eine Ernährungsumstellung und Diät bei Tumorerkrankungen (Krebs) empfiehlt sich die regelmäßige Verwendung des Leinöles bei der Zubereitung von Salaten und Rohkost. Am beliebtesten sind Leinöl in Quark -Zubereitungen. Auch Leinöl mit Pellkartoffeln ist ein beliebtes warmes Gericht. Als cholesterinfreier Butterersatz rührt man frisches, kalt gepresstes Leinöl mit etwas Wasser in Magerquark ein. Die Leinöl-Quark-Creme eignet sich als Brotaufstrich, ist viel gesünder als Margarine und schmeckt sehr lecker.

Rezept

Original-Rezeptur Topfen- Speise mit Leinöl nach Dr. Johanna Budwig

Dazu braucht man als Zutaten : 100 g Speisetopfen, 2 EL fein zerriebene / aufgebrochene Leinsamen, 1 TL Honig, 3 EL rohe Milch, 3 EL Leinöl sowie frische Früchte, etwas Fruchtsaft (frisch gepresst) und Nüsse.

Zubereitung : Zuerst werden die Milch, der Honig sowie das Leinöl in einem Mixer verquirlt. Dann mischt man nach und nach den Topfen in mehreren Schritten unter und verrührt alles zu einer glatten Creme, wobei man - täglich variiert – weitere Zutaten in kleinen Mengen hinzufügt, z.B. etwas Banane, gehackte Nüsse, Mandeln, Orangen- und Zitronensaft, Hagebuttenmark, Gewürze wie Zimt oder echte Vanille u.ä.

Serviert wird die Speise in kleinen Schüsselchen. Das Fundament bildet der Leinsamen. Darauf kommt eine Lage Früchte (z.B. Erdbeeren, Aprikose, Birnen; je nach Jahreszeit).Auf diese wiederum streicht man die Topfen-Leinöl-Creme und garniert das Ganze mit etwas Obst und/oder Nüssen.