

# LEIN... WAS?

*Leinöl oder Leindotteröl?*

---



*Bliesgau*  
ölmühle

---

*Lein (Linum) und Leindotter (Camelina sativa) sind zwei unterschiedliche Pflanzen. Erstere zählt zur Familie der Leingewächse, Camelina sativa zur Familie der Kreuzblütengewächse.*

*Lein zeigt in der Blüte meist eine blaue Farbe, warum man früher die Besichtigung von blühenden Leinenfelder im Frühsommer als „Fahrt ins Blaue“ bezeichnete.*

*Leindotter blüht gelb. Der Name Leindotter stammte wohl ebenfalls aus dem ausgehenden Mittelalter, als man dachte, Leindotter sei ein „dotterfarbened Unkraut“ im Leinen, was auf dessen damalige untergeordnete landwirtschaftliche Bedeutung hinweist.*

*Leinöl entsteht aus den Leinsamen und hat einen vollnussigen Geschmack. Leindotteröl zeigt dagegen einen leichten „gemüsigen“*

*Geschmack. Beide Pflanzenöle ähneln sich in ihren wertvollen Eigenschaften, die sie für die Gesundheit des Menschen haben, weswegen sie auch in Industrie und Kosmetik Verwendung finden.*

*Als wichtigste Eigenschaft ist der hohe Gehalt an der mehrfach ungesättigten Alpha-Linolensäure (Omega-3) herauszustellen. Diese Fettsäure ist für den Menschen essenziell. Eine ausreichende Zufuhr ist wichtig, da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, sie selber herzustellen.*

*Die Alpha-Linolensäure ist pflanzlicher Herkunft und bietet daher eine Alternative zu den tierischen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Fischöle). Zudem sind beide Öle frei von schädlichen Schwermetallen, die in Meeresfischen vorhanden sein können.*

# LEINÖL

# LEINDOTTERÖL



Omega-3 ca. 54 %

nussiger Geschmack nach frischer Pressung

## Charakteristik

Kurze Haltbarkeit von zwei Monaten. Sollte eine längere Haltbarkeit ausgewiesen sein, wurden Antioxidantien zugegeben. Auch eine Behandlung wie z. B. „Waschen“ oder „Dämpfen“ des Öls ist möglich.

Leider handelt es sich bei dem Großteil des in Deutschland hergestellten Leinöls um Leinsamen aus Kanada und China, was auf dem Etikett meist unerwähnt bleibt. Dennoch darf es mit „Aus der Region“ bezeichnet werden. Besonders bei Bio-Speiseölen ist dies sehr ärgerlich, würde doch eine wahrheitsgemäße Herkunftsangabe den ökologischen Nutzen besser darstellen und zudem die heimische Landwirtschaft zum Anbau dieser alten Kulturpflanze animieren.

Omega-3 bis 48 %

Angenehmer milder Geruch und Geschmack nach Erbse oder Spargel

## Charakteristik

Lange Haltbarkeit. Bei kühler Lagerung mindestens neun Monate und dies kaltgepresst, naturbelassen, ohne Wärme oder Zugabe von stabilisierenden Säuren. Grund ist der hohe Gehalt an Tocopherole, Plastochromanol-8 und Sterine (Vitamin E), denn diese wirken antioxidativ.

Leindotteröl eignet sich für die Rohkosternährung, für Vegetarier und Veganer und wegen seines angenehmen Duftes ist der Einsatz als Massageöl möglich.

Leindotter ist eine alte regionale Ölpflanze und wird häufig als Mischkultur zusammen z.B. mit Linsen oder Erbsen als Hauptkultur angebaut.

Hersteller:

Bliesgau  
Ölmühle

Bliesgau Ölmühle GbR  
Gut Hartungshof  
66271 Bliesrainsbach

Tel./Fax: +49 (0) 68 05 92 98 085

[www.bliesgauoele.de](http://www.bliesgauoele.de)

