



# Leindotteröl

Der Leindotter (*Camelina sativa*) ist eine alte, fast in Vergessenheit geratene Nutzpflanze, die ohne Düngung und Pflanzenschutz auskommt und doppelt nützlich ist.

Seine Blüten dienen als Insektenfutter und sein Öl ist gut für den Menschen. Er wird auf dem heimischen Acker angebaut.

Die gelbe Blüte der Pflanze ähnelt dem Lein und die braunen Samen schauen ähnlich wie Rapssamen aus, sind aber viel kleiner. Aus diesen kleinen Samen wird das hochwertige Öl kalt gepresst.

## Leindotteröl – mild und sehr gesund

Das Öl ähnelt geschmacklich nicht mehr dem Lein(öl), es schmeckt mild, ein bisschen nach Spargel oder Erbse. Seine Farbe ist kräftig goldgelb und enthält sehr wertvolle Inhaltsstoffe:

- Das Öl hat einen hohen Gehalt an Omega-6- (ca. 18 % Linolsäure),
- vor allem aber an Omega-3-Fettsäuren (ca. 38 % Alpha-Linolensäure).
- Diese Bestandteile gehören zu den essenziellen Fettsäuren, die man über die Nahrung aufnehmen muss, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.
- Außerdem enthält Leindotteröl reichlich Vitamin E.

## Verwendung und Lagerung

- Um die besonderen Inhaltsstoffe nicht zu beschädigen, sollte man das Öl nicht langanhaltend erhitzen (z.B. Braten), sondern nur leicht erwärmen, oder in warme Speisen mischen.
- Für die kalte Küche ist das Öl hervorragend: Salatdressing, Rohkost oder kalte Saucen.
- Leindotteröl kann auch pur verzehrt werden.
- Wenn Sie den intensiven Geschmack nicht ganz so lieben, können Sie etwas Honig untermischen.
- Bei selbst gefertigten Cremes für die Gesichts- oder Körperpflege können Sie ebenso etwas Leindotteröl hinzugeben.
- Auch für die Massage ist dieses feine Öl bestens geeignet.
- Nach dem Öffnen sollte man das Öl kühl und lichtgeschützt lagern und zügig aufbrauchen.

