

BIO-LEINÖL AUS DEM MÜHLVIERTEL

Erstellt am 03.06.2022

Ein natürlicher Jungbrunnen, das wusste man schon in der Antike

Leinöl entsteht aus den Samen des Ölleins, der Pflanzengattung des Flachs. Mit den vielen essentiellen Fettsäuren ist es eines der hochwertigsten heimischen Öle und sollte in der Ernährung nicht fehlen.

Bild Iris Kagerer :: Fotografin



Die lateinische Bezeichnung lautet **Linum (Faden = lin)**. Flachs ist eine alte Kulturpflanze mit wenig Anspruch auf Klima und Boden; gedeiht auch auf kargen Böden und Trockenheit wird gut vertragen. Die Samen sind braun glänzend und flach. Öllein ist eine einjährige Pflanze mit bläulich-lila Blüten, die aus fünf Blütenblättern bestehen.

Botanik

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Unterarten ausgebildet. Die Ölleinsorten sind kleinwüchsig, meist nur ca. 50 cm hoch, während der Faserlein bis 1 ½ Meter hoch werden kann.

Öllein: Die Samen werden zur Ölgewinnung bzw. für Backwaren verwendet

Faserlein: für die Herstellung von Textilfaser zB Garn, Leinen, Seile und auch Dämmstoff. Die Leinenproduktion wurde mit der Industrialisierung durch das vermehrte Aufkommen der Baumwolle so gut wie abgelöst.

Anbau & Ernte von Bio-Öllein in Österreich

Quelle: LK OÖ

In Österreich werden Leinsamen vermehrt in der Herstellung von Backwaren verwendet. Aber auch das durch Pressung gewonnene Leinöl erfreut sich durch seine wertvollen Inhaltsstoffe und Omega-3-Fettsäuren immer größerer Beliebtheit. Der dabei anfallende Presskuchen kann als hochwertiges Tierfutter verwendet werden.

Standort

Öllein stellt wenig Ansprüche an den Boden. Besonders gut gedeiht er auf durchlässigem, nicht allzu schwerem, humosem Boden. Er verträgt keine Staunässe. Wichtig für einen guten Ertrag ist die ausreichende Wasserversorgung in den Monaten Mai und Juni (bis zur Blüte).

Sorten

Empfehlenswerte Sorten sind Lirina (Die Saat), Exquise (Die Saat), Omegalin (Saatbau). Bei Kontraktanbau bitte die Sorte unbedingt mit dem Aufkäufer abstimmen!

Aussaat

Der Anbau von Öllein erfolgt ab Ende März bis Ende April, jedoch nicht zu spät, man sagt, bis zum 100. Tag im Jahr, mit einer Aussaatmenge von 55 bis 80 kg/ha. Gegen kurze Frühjahrsfröste ist Öllein kaum empfindlich. Die Saattiefe sollte 1,5 bis 3 cm betragen. Öllein benötigt ausreichend Wasser bis zur Blüte, nach der Blüte (Juni/Juli) sollte eher Trockenheit herrschen. Oft ist ein Anwalzen nach der Aussaat sinnvoll.

Fruchtfolge

Öllein sollte in der Fruchtfolge als abtragende Kultur stehen. Ebenso ist ein Abstand von sieben bis acht Jahren zum erneuten Anbau von Lein wichtig (Leinmüdigkeit), aber auch zu Sonnenblumen und Raps sollte ein Anbauabstand von 6 Jahren eingehalten werden (Vorsicht auch bei Zwischenfrüchten vor Lein: Sonnenblumen, Raps und Senf!).

Düngung

Es ist empfehlenswert, dass zum Anbau kein Wirtschaftsdünger gegeben wird, denn ein zu hoher Stickstoffvorrat im Boden kann zum Lagern der Pflanze führen. Vor dem Anbau von Lein sollte nicht gekalkt werden.

Unkrautregulierung

Öllein sollte nicht blind gestriegelt werden, da er sehr empfindlich ist. Erst ab einer Wuchshöhe von ca. 15 cm kann wieder gestriegelt werden. Durch seine langsame Jugendentwicklung ist es wichtig, ihn von Beginn an unkrautfrei zu halten. Ebenso kann die Spätverunkrautung ein Problem darstellen, da der Öllein generell wenig Konkurrenzkraft gegen Unkraut hat.

Krankheiten und Schädlinge

Erdflöhe können die Pflanze vor allem im Keimblattstadium stark gefährden. Auch Schnecken können zum Problem werden, hier steht biotaugliches Schneckenkorn zur Verfügung.

Ernte

Die Ernte erfolgt Mitte bis Ende August, wenn die Pflanze sich braun verfärbt, und die Körner in der Kapsel zu rascheln beginnen. Beim Drusch sollte ein Feuchtigkeitsgehalt von 15% bestehen, die optimale Lagerfeuchte liegt beim Öllein bei 8% Wassergehalt. Um gute Qualitäten zu erzeugen, sind eine frühere Ernte und ein schonendes Nachtrocknen empfehlenswert, damit die Körner den typischen Glanz nicht verlieren. Da Öllein auch eine Faserpflanze ist, ist beim Drusch unbedingt auf ein scharfes (neues) Messer zu achten! Auch der Drusch vom Schwad ist vor allem bei ungleichmäßiger Abreife verbreitet. Dafür muss der Lein mit einem Doppelmessermähwerk oder einem Fingerbalken in einer Schönwetterperiode 20 cm hoch abgemäht werden und danach zwei bis drei Tage Sonne und Tau ausgesetzt werden. Danach kann er mit dem Mähdrescher gedroschen werden.

Leinöl in der Ernährung

Leinöl riecht und schmeckt leicht haselnussig und zart bitter, was ganz typisch ist für Leinöl.

Hoher Gehalt an lebenswichtigen Fettsäuren

Der Ölgehalt der Leinsamen liegt bei 30 bis 50 Prozent. Davon sind bis zu zwei Drittel Linolensäure, der Rest Ölsäure und Linolsäure. *Info: Unter Lufteinfluss verbinden sich die Fettsäuren zu sehr beständigen Riesenmolekülen. Leinöl wird auch als Bindemittel in Lacken und Firnis, es sorgt für höhere Elastizität und optimalen Witterungsschutz. Außerdem wird aus Leinöl der Bodenbelag Lineoleum hergestellt.*

Leinöl und Leinsamen am Speiseplan

Quelle: Ernährungsexpertinnen von Ernährungsliebe

Die Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und müssen so wie die Omega-6-Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden und sollten täglich auf unserem Speiseplan Platz finden.

Sie kommen in fettreichem Fisch (z.B. Makrele, Lachs oder auch der heimische Saibling) sowie in pflanzlichen Ölen vor.

Leinöl ist grundsätzlich für jeden geeignet, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will. Besonders wichtig sind die Omega-3-Fettsäuren aber für die **Herzgesundheit**, denn sie wirken sich positiv auf das Risiko von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und anderen Herzkrankheiten aus.

Neben den Omega-3-Fettsäuren enthält das Öl auch noch **Vitamin E**, das ein wichtiges **Antioxidans** ist und somit unseren Körper vor freien Radikalen schützt.

Damit diese wichtigen Nährstoffe im Öl erhalten bleiben, sollte man Leinöl unbedingt kalt verwenden (nicht erhitzen) und im Kühlschrank lagern.

Neben dem Öl kann man auch die Leinsamen als solche verwenden. Sie gibt es in ganzer oder geschroteter Form und die kleinen Samen sind eine absolut tolle **Ballaststoff-Quelle!** vor allem in den Schalen der Leinsamen sind quellfähige Ballaststoffe enthalten, die den Darm in Schwung bringen und für eine optimale Verdauung sorgen. Diese Wirkung entfalten die Samen am besten, wenn sie geschrotet, also schon aufgebrochen sind. Wichtig: die wasserlöslichen Ballaststoffe quellen im Darm auf und binden Wasser. Daher sollte man beim Verzehr von Leinsamen immer ausreichend trinken! Diese Wasserbindungsfähigkeit ist auch der Grund, weshalb Leinsamen sehr lange sättigen. Wir verwenden die Samen daher auch täglich zum Frühstück (z.B. im Müsli oder selbstgemachten Vollkornbrot), sodass wir lange energiegeladener und gesättigt sind!

Als Heilpflanze spielte Lein frühere eine wichtige Rolle. Hippokrates etwa nennt Leinöl als Mittel gegen Katarrhe, Leibweh und Durchfall. Paracelsus empfiehlt Leinöl zur Reizlinderung bei Husten. **Siehe auch Gastbeitrag Irmi Kaiser „Leinsamen Tee“ >>**

Unterschiede zwischen Leinöl und Leindotteröl

Leinsamen ist mit Leindotter botanisch NICHT verwandt. **Leinöl** entsteht aus den Leinsamen- Flachspflanze. Leinöl hat einen vollnussigen Geschmack. **Leindotteröl** schmeckt dagegen „gemüsig“. 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. Um die wichtigen Nährstoffe im Lein- bzw. auch im Leindotteröl zu erhalten, sollten sie unbedingt kalt verwendet werden (nicht erhitzen). Aufgrund des geringeren Gehaltes an Omega-3 Fettsäuren ist das Leindotteröl (12 Monate) gegenüber dem Leinöl (3 ½ Monate) länger haltbar

Haltbarkeit und Lagerung

Leinöl sollte im Gegensatz zu anderen kaltgepressten Ölen **unbedingt im Kühlschrank** aufbewahrt werden, weil es sehr empfindsam gegenüber Sauerstoff und Licht ist. Nach Ablauf des Haltbarkeitsdatum ist das Öl per se noch nicht schlecht oder verdorben. Bitte immer sensorisch prüfen. Solange es noch einen typischen Nuss- oder Saatgeschmack besitzt und nicht bitter, ranzig, kratzig oder fischig schmeckt – ist das Öl noch genießbar.

Fettsäuregehalt per 100 g in Farmgoodies Ölen

	Leinöl	Leindotteröl
Gesättigte Fettsäuren	9,0g	10,0g
einfach ungesättigte	15,0g	35,0g
mehrfach ungesättigte	76,0g	55,0g
davon Omega-3	61,0g	37,0g

Zu einer ausgewogenen und optimalen Ernährung gehören native Pflanzenöle mit möglichst hohem Gehalt an Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren. Dabei spielt auch das Mengenverhältnis von Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren eine entscheidende Rolle. Omega-3-reiche Pflanzenöle sind in der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln nicht gern gesehen. Sie oxidieren leicht und können daher rasch verderben. Deshalb kommen in unserer von der Lebensmittelindustrie geprägten Ernährung überwiegend Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäuren vor, zB Sonnenblumenöl, Distelöl und Olivenöl.

