farmgoodies
So entsteht das Gute

DIE WELT DER HEIMISCHEN ÖLE

Blogdatum 11.11.2021

Farmgoodies erzeugen kostbare Pflanzenöle mit wertvollen Inhaltsstoffen und hohem Genussfaktor aus rein heimischen Rohstoffen. Mehr zu den Vorzügen von Leinöl, Hanföl & Co.



Seit 2014 werden bei uns Bio-Ölsaaten zu hochwertigen Ölen kaltgepresst. Dabei bleibt die Wertschöpfung vorwiegend in der Region. Vom Anbau durch Bauern aus Oberösterreich, über Ernte, Aufbereitung, Herstellung und Abfüllung kommt alles aus einer Hand. Das Ergebnis ist beste Qualität aus der Heimat. Echtes Superfood mit Herkunftsgarantie.

Warum sind kaltgepresste Öle so gesund?
Zur Herstellung der regionalen Bio-Öle werden die ungeschälten Samen kaltgepresst und nicht raffiniert. Es wird keine Wärme zugeführt. Dieser Vorgang ist sehr schonend und erfolgt langsam. Tropfenweise gibt die Ölsaat das hochwertige Öl frei und die guten Inhaltsstoffe bleiben darin erhalten. Beim schonenden Pressvorgang bleiben auch die sekundären Pflanzenstoffe der Schale im Öl und verleihen den Flüssigkeiten die charakteristischen Farben. Nicht umsonst spricht man vom goldenen Leinöl oder dem grünen Hanföl.

Superleichte Tipps zur Verwendung
Gute Öle „nur für den Salat“ zu verwenden, wäre der falsche Ansatz. Auch wenn kaltgepresste Öle nicht hocherhitzt werden sollen, sind die Verwendungsmöglichkeiten sehr vielseitig. So kann man jedes Gericht mit einem Schuss Öl nach Geschmack nach dem Garvorgang würzen, abrunden und verfeinern. Aufstriche aus Topfen, Gemüse oder Hülsenfrüchten bekommen eine sämige Konsistenz, Gebunde Suppen werden aufgepeppt und sogar in Klare Suppen zaubert man schöne Fettaugen mit Öl. Das Frühstücksmüsli kann besser verwertet werden und sogar Desserts werden geschmackvoller, denkt man an Vanilleeis mit Mohnöl.

Essverhalten beeinflusst Körper, Geist und Klima
Lebensmittel, die einen Nutzen für das Immunsystem bieten, erhalten wieder mehr Wertschätzung. Öle aus heimischen Saaten sollten den Exoten wie zB Kokos oder Chia gegenüber bevorzugt werden. Durch eigene Essgewohnheiten können wir einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.
Für eine ausgewogene Ernährung gilt: auf die tägliche Zufuhr aber auch Dosis achten!

- **Leinöl** wird aus Leinsamen gepresst. Aus vier Kilo Leinsamen wird ein Liter des gesunden Öls gewonnen. Leinöl schmeckt leicht nussig und zartbitter. Unter sämtlichen Speiseölen weist das Leinöl den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren auf, vor allem der Alpha-Linolensäure. Leinöl ist aufgrund seines empfindlichen Fettsäuremusters im Kühlschrank aufzubewahren.

- **Hanföl** wird aus ungeschälten Hanfsamen gepresst und steckt ebenso voller essentieller Fettsäuren, fettlöslicher Vitamine A, D, E und K sowie sekundärer Pflanzenstoffe. Hanföl hat ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren vorzuweisen. Mit seiner grünen Farbe erinnert es im Geruch an frisches Heu.
- **Leindotteröl** wird aus den Samen der Pflanze Leindotter oder „Camelina“ gewonnen. Geschmacklich entfaltet es ein volles Gemüsebouquet am Gaumen: Von Kohlrabi, über Brokkoli und Karfiol, Spargel und sogar einen Hauch von Knoblauch. Der Anteil ungesättigter Fettsäuren ist sehr hoch und das Verhältnis von Linolensäure und Linolsäure geradezu ideal. Leindotter ist mit Leinsamen botanisch NICHT verwandt.
- **Raps- und Sonnenblumenöl** können auch zum Erhitzen verwendet werden. Beim Sonnenblumenöl erwähnenswert ist der hohe Anteil an Vitamin E, das als Antioxidans unsere Zellen schützt. Rapsöl ist mit seinem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und auch Linolsäure mehr als ein herkömmliches Bratöl.
- **Kürbiskernöl**, hergestellt aus oberösterreichischen Kürbiskernen, schmeckt nussig-würzig. Wie in den Kernen steckt auch im Kürbiskernöl wertvolles Selen, ein wichtiges Spurenelement für das Immunsystem.
- **Mohnöl** gewonnen aus den Samen des Blaumohns. Mit seinem unverwechselbaren Aroma ist es ein außergewöhnlicher Geschmacksträger für die kalte Küche. Das feine Mohnöl passt hervorragend zu erdigen Speisen wie Rote Rüben oder Karotten und natürlich zu Desserts und zu „Omas Süßspeisenküche“.

Wir wollen wissen, was wir essen
Nachhaltigen Bio-Genuss aus dem Mühlviertel von FARMGOODIES gibt’s in Niederwaldkirchen, im ausgewählten (Fach)Handel in OÖ und natürlich Online. www.farmgoodies.net.

2026 © All Rights Reserved