

LEINDOTTERÖL, GEMÜSIGER ALLROUNDER

Erstellt am 01.05.2023

Alt, aber wenig bekannt

Leindotter ist eine alte Kulturpflanze und doch noch immer recht unbekannt. Schade eigentlich, weil das wohlschmeckende und hochwertige Leindotteröl sollte unbedingt im Ölsortiment vorkommen.

Bild Iris Kagerer :: Fotografien



LEINDOTTERÖL, WER'S NICHT KENNT, HAT WAS VERSÄUMT!

Die Leindotterpflanze gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Der botanische Name lautet **Camelina sativa**. Die Samen sind winzig klein und gelb-orange-braun. Leindotter ist eine krautige einjährige Pflanze mit gelben Blüten. Die Kulturform „Leindotter“ hat sich aus der Wildform entwickelt, die als Unkraut im Lein in ganz Europa und im nördlichen Asien vorkommt. (*Ich meine ja, Leindotter ähnelt äußerlich dem Hirtentäschel*). Die Leindotterpflanze ist eine alte Kulturpflanze mit wenig Anspruch auf Klima und Boden; gedeiht auch auf Sandböden und Trockenheit wird gut vertragen. Interessant wurde Leindotter als man merkte, dass der Samen Öl enthielt.

Botanik

Der Leindotterstängel wird 30-100 cm hoch. Anfangs eintriebig, verzweigt sich später sehr stark. Insekten werden auf Leindotter wenig beobachtet (Selbstbefruchtung). Bei der Abreife entwickeln sich kleine birnenförmige Schoten (7 - 9 mm). Diese Kapseln (Schoten) bleiben auch im Reifegrad fest verschlossen. Die Schoten enthalten meist 8-10 kleine Samen.

Anbau & Ernte von Leindotter

Die Aussaat findet gewöhnlich im April/Mai statt. Schon nach 12-14 Wochen, wenn die Mehrzahl der Schoten gelb wird, kann geerntet werden mechanisch mit dem Mähdrescher. Der Rest der Pflanze – Stängel, Blätter, Wurzeln – bleibt am Feld und wird zur Verrottung eingearbeitet. Sind die Samen bei der Ernte nicht trocken genug, muss nachgetrocknet werden.

Anbau in Mischkulturen - Erbse sucht Partner!

Der Leindotter wirkt als Stützfrucht und stark Unkraut unterdrückend. Geerntet wird gemeinsam und danach wird das bunte Gemenge wieder getrennt. Die Erbse dient als Eiweißfutter für Tiere und die Leindottersamen werden zu Öl verpresst.

Leindotter wird gewöhnlich zusammen mit Kulturen gesät die gegenüber Unkräutern konkurrenzschwach sind, wie Erbsen, Linsen oder Sommergerste. Farmgoodies Bauern haben schon viele Versuche

in Mischkultur gemacht – und teilweise auch wieder eingestellt, weil erfolglos: Hafer-Leindotter, Ackerbohne-Leindotter, Lein-Leindotter -> Wichtig ist, dass die beiden Mischungspartner möglichst gleichzeitig reif werden.

Anbau in Österreich A T

Hauptsächlich in Mischkultur. Allgemein ist der Anbau von Leindotter in ganz Mitteleuropa stark zurückgegangen. Hauptsächlich in Nordfrankreich, Belgien, Holland, auf dem Balkan und in Russland zählt er noch zu den gebräuchlichen Ölfrüchten, sowie in Nordamerika.

So schmeckt Leindotteröl

Leindotteröl riecht intensiv nach GRÜN und hat einen sehr frischen Charakter. Anders als der nussige Geschmack vieler Öle bringt es absolute Frische in das Essen. Ein volles Gemüsebouquet entfaltet sich am Gaumen. Von Kohlrabi, über Brokkoli und Karfiol schmeckt man im Abgang auch noch den Spargel und einen Hauch von Knoblauch. Leindotteröl sollte aufgrund der empfindlichen Fettsäuren nicht erhitzt werden. Selbstverständlich lässt es sich gut zum Abschmecken verwenden. Perfekt passt's zu Salaten und Aufstrichen, zum Verfeinern von Suppen, zu Erdäpfel- und Gemüsegerichten. Hochwertige Öle können bestens als Würzmittel herangezogen werden. Im Leindotteröl befindet sich neben den essentiellen Fettsäuren auch noch jede Menge Vitamin E und bekommt somit einen wichtigen Stellenwert unter den heimischen Pflanzenölen. Der Anteil ungesättigter Fettsäuren ist sehr hoch und das Verhältnis von Linolensäure und Linolsäure geradezu ideal.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN LEINÖL UND LEINDOTTERÖL

Leindotter ist mit Leinsamen botanisch NICHT verwandt.

- **Leinöl** entsteht aus den Leinsamen der Flachspflanze. Leinöl hat einen vollnussigen Geschmack.
- **Leindotteröl** zeigt dagegen einen „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.

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.

Fettsäuregehalt per 100 g in Farmgoodies Ölen

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

Haltbarkeit und Lagerung

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.

- **Leinöl** sollte im Gegensatz zu Leindotteröl unbedingt im **Kühlschrank** aufbewahrt werden.
- **Leindotteröl** verträgt es auch etwas „wärmer“ in der Küche. Leindotteröl ist nicht so empfindlich gegenüber Sauerstoff und Licht.

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.