LEINDOTTERÖL VS. RAPSÖL

Blogdatum 23.05.2025



Zwei regionale Schätze im Vergleich
Beide stammen aus der Familie der Kreuzblütler, beide liefern wertvolle Öle – und trotzdem könnten Leindotter und Raps unterschiedlicher nicht sein.

Leindotter (*Camelina sativa*) und Raps (*Brassica napus*) gehören beide zur Familie der Kreuzblütengewächse. Während Raps groß und gelb blüht, ist Leindotter zarter, mit kleinen, goldgelben Blüten. Leindotter ist eine alte Kulturpflanze, die gut in Mischkulturen gedeiht – besonders mit Leinsaat.
Ökologisch wertvoll, unterscheiden sich ihre Öle stark im Geschmack und in der Zusammensetzung:

- **Leindotteröl**: gemüsig, erbsig, reich an Omega-3-Fettsäuren
- **Rapsöl**: mild-nussig, vielseitig einsetzbar, hoher Vitamin-E-Gehalt

Die Pflanzen werden von oö. Biobauern selbst angebaut. Wir verpressen die Saaten zu hochwertigen Ölen und füllen diese direkt bei uns in Niederwaldkirchen in Flaschen ab – frisch, regional, naturbelassen.

Leindotter (Camelina sativa) ist eine alte Kulturpflanze, die oft im Mischanbau mit Getreide oder als Zwischenfrucht angebaut wird. Oft sogar inmitten von Leinfeldern. Sie ist anspruchslos, bienenfreundlich und liefert ein goldgelbes Öl mit erbsigen Geschmack. Besonders geschätzt wird Leindotteröl für seinen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.
Raps (Brassica napus) ist heute eine der wichtigsten Ölfrüchte Europas. Die kräftig gelb blühende Pflanze wird meist in Reinsaat kultiviert. Rapsöl hat einen mild-nussigen Geschmack, eine helle Farbe und enthält wertvolle einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E.
Gemeinsamkeiten:
Ihr Öl eignet sich sowohl für die kalte als auch warme Küche – je nach Sorte und Pressung.

2026 © All Rights Reserved