



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## LEINÖL, NATÜRLICHER JUNGBRUNNEN

Erstellt am 18.06.2019

Ein kleines FARMGOODIES - Leinöl - Wikipedia „**Leinöl macht glücklich**“ so der Titel eines Buches von Hans-Ulrich Grimm. Tatsächlich besitzt Leinöl ein bekömmliches Fettsäuremuster, das dem innerlichen und äußerlichen körperlichen Wohlbefinden gut tut. Und schon die Vorfahren wussten um das Geheimnis von Leinöl...



### **BOTANIK:**

- Lateinische Bezeichnung Linum (Faden = lin)
- Leinsamen oder Leinsaat werden die Samen vom Flachs genannt.
- Alte Kulturpflanze, die zur Gewinnung von Faser (Textil) und zur Ölgewinnung angebaut wird.
- Unterschieden werden die Gattungen **Faserlein** und **Öllein** – daraus ergibt sich auch die wirtschaftliche Nutzung
- Faser befindet sich im Stängel, Samen in der Kapsel (10 je Kapsel)

### **VEGETATION:**

- Aussaat Mitte / Ende April
- Lein stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden
- Mühlviertler sandige Böden bevorzugt
- Vegetationszeit ca. 120 Tage
- Ernte ca. Ende August durch Spezialmähdrusch

### **GESCHICHTE:**

- Schon in der Jungsteinzeit trugen Menschen Kleidung aus Leinen.
- Ärzte im alten Ägypten nutzen Leinsamen als Heilmittel gegen trägen Darm.
- Hildegard von Bingen (1098 – 1179) empfiehlt Leinsamen als Umschlag.
- Im 16. Jahrhundert war der Flachsanzbau in Oberösterreich weit verbreitet. Ein wichtiges Zentrum der Leinenweberei lag im oberen Mühlviertel. Die Wertschöpfung war gänzlich im Inland.
- Produkte der Naturfaser wurden Leinwand, Leintuch oder Linnen genannt.
- Die Flachs- oder Leinenfaser wird aus den Stängeln der Flachspflanze gewonnen.
- Durch die zunehmende Baumwollindustrie und die sehr aufwändigen, vielen manuellen Schritte zur Leinenproduktion wurden zahlreiche Leinenwebereien im Mühlviertel aufgelöst.

### **LEINÖL:**

- Gewonnen aus den Samen durch Kalt- oder Warmpressung.
- Nebenprodukt während des "Textilkultur", damalige Qualität oft nicht besonders

## **INHALTSSTOFFE:**

- Leinöl ist ein sehr wertvolles und zugleich sensibles Öl.
- Es besitzt viele essentielle Fettsäuren (mehrfach ungesättigt)
- Schleimstoffe in der Samenschale, Ballaststoffe, Öl, Eiweißstoffe und Aminosäuren
- Sehr hoher Gehalt an der wertvollen Omega-3-Fettsäure (Linolensäure).

## **BESONDERHEIT:**

- Höchster Omega-3-Fettsäure Anteil von allen heimischen Ölen und unverzichtbar für die Gesundheit.
- verbessert die Blutfettwerte
- hilft das Cholesterin zu senken
- reguliert den Blutzuckerspiegel und beugt Diabetes vor
- verbessert Nierenwerte
- reguliert den Blutdruck
- wirkt entzündungshemmend (Leinöl-Wickel bei Erkältungen)

## **SENSORIK:**

- Fein haselnussig im Geruch, Goldgelbe Farbe, zarte Bitternote
- Bitterstoffe nehmen zu, je älter das Öl
- Kürzere Haltbarkeit von ca. 3 – 4 Monaten
- Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren!
- Je frischer desto besser!

## **HERSTELLUNG BEI FARMGOODIES:**

- Schonende Kaltpressung durch wassergekühltes Presssystem, ohne Wärmezufuhr
- nicht raffiniert oder extrahiert
- Absetzen der Trübstoffe durch Zeit
- Herkunftsgarantie des Rohstoffes: vom Acker bis zur gefüllten Flasche alles in Niederwaldkirchen

## **Verwendung:**

- Einnahme pur, direkt vom Löffel
- 1 EL Leinöl morgens vor dem Frühstück regt Verdauung an
- „Ölziehen“ – Kur zur Entgiftung – NUR mit hochwertigen Ölen
- Hervorragend in der **kalten Küche** zB Salat, in Topfenspeisen und Aufstrichen, mit Kartoffeln, über gedünstetes Gemüse oder die beliebten „Leinölerdäpfel“
- Gewohnte Speisen mit Leinöl verfeinern – ein Schuss in die Suppe, in den Obst-Gemüse-Smoothie, über das Gemüse oder die Kartoffeln träufeln
- Salatmarinaden mit dem Lieblingsöl und Leinöl dazu mischen
- Joghurtdips, Topfen- und Gemüseaufstriche mit Leinöl verfeinern
- Schonender Umgang
- Zum Braten und Erhitzen nicht geeignet.

## **QUALITÄT:**

- Je frischer desto besser
- man sollte den Leinsamen direkt herausschmecken

## **SOMMERREZEPT - LINSENAUFSTRICH MIT LEINÖL**

Zutaten: 150 g Linsen, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 150 g Mango, 1 EL Currypulver, 2 EL Leinöl, Sz, Pfeffer

1. Linsen mit der Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen (die Flüssigkeit soll von den Linsen vollständig aufgenommen werden). Linsen vollständig erkalten lassen und dabei ab und an umrühren. Dann mit einer einfachen Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel in feine Würfelchen schneiden. Die Mango vom Stein schneiden, schälen und würfeln.
3. Linsen mit den Zwiebel- und Mangowürfeln verrühren. Leinöl und Currypulver unterrühren. Die Linsenpaste nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Paste in hübsche, gründlich gereinigte Schraubgläschen füllen. Die Gläser fest verschließen und kalt stellen.
5. Ergibt ca. 500 g. Gut gekühlt ist sie 3-4 Tage haltbar. Brottipp: Vollkornbrot oder Mehrkornbrot

2026 © All Rights Reserved