farmgoodies
So entsteht das Gute

UNTERSCHÄTZTES SUPERFOOD: LEINDOTTERÖL



Blogdatum 10.05.2023

Gastbeitrag von Doris Kern alias "Mit Liebe gemacht - Kräuterblog"
Wusstest du, dass Leindotter (*Camelina sativa*) zur Familie der Kreuzblütler gehört? Leindotter ist daher eng verwandt ist mit dem Raps und das sieht man auch schon am Aussehen. Die Pflanze wird genauso wie der Raps als Ölpflanze angepflanzt, ist aber in unseren Breitengraden oft nicht so bekannt. In den letzten Jahren bekommt Leindotter aber immer mehr Bedeutung. Und das nicht umsonst, denn sie hat viele gesundheitliche Vorteile!

Ein Blick auf die Pflanze
Die Leindotter-Pflanze hat schlanke Stängel und blaugrüne, lanzettförmige Blätter. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden und bildet kleine gelbe Blüten, die in Rispen angeordnet sind. Die Blütezeit beginnt im Mai und dauert etwa sechs Wochen. Die Früchte sind kleine, ovale Samenkapseln, die jeweils etwa 20 bis 25 Samen enthalten. Die Samen sind etwa 3 bis 4 mm lang und haben eine glänzende, braune Oberfläche.
Die Samen der Leindotter-Pflanze enthalten etwa 35 bis 45 Prozent Öl. Dieses Öl enthält eine Reihe von wichtigen Nährstoffen, einschließlich Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren und Vitamin E. Die Leindotter-Pflanze ist eine sehr gute pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für eine gute Gesundheit unerlässlich sind. Die Samen enthalten auch Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe.
Und auch wenn sich der Name "Leindotter" ähnlich anhört wie vom Lein (*Linum usitatissimum* auch Flachs genannt), so sind sie doch nicht miteinander verwandt.

Warum ist die Leindotter-Pflanze so wertvoll?
Die Leindotter-Pflanze enthält wie schon oben beschrieben Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Gehirnfunktion, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Wie wirken auch entzündungshemmend im Körper. Dies kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren, die zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen können.
Die Leindotter-Pflanze enthält auch Vitamin E, welches zu den Antioxidantien zählt. Sie helfen dabei, freie Radikale im Körper zu neutralisieren, die Zellen schädigen können.

Abwechslung in der Küche
Das Öl der Leindotter-Pflanze hat einen milden, nussigen Geschmack und kann in der Küche vielseitig verwendet werden. Für Salat-Dressings oder auch Pestos ist es eine perfekte Zutat! Auch eine Mayonnaise schmeckt mit diesem besonderen Öl fantastisch!

Leindotteröl und seine gesundheitlichen Vorteile
Sogar für kosmetische Produkte kann das Leindotteröl verwendet werden. Durch das enthaltene Vitamin E hat es eine gute antioxidative Wirkung und schützt die Haut und regeneriert sie.

Tipp für eine pflegende Gesichtsmaske, die die Haut wieder strahlen lässt:
2 EL Topfen, 1 EL Leindotteröl, 1 TL Honig und einen Spritzer Zitronensaft

Das vielfältige Leindotteröl schmeckt nicht nur gut, es tut dem gesamten Körper gut und sollte in keiner Küche fehlen!



Gastautorin Doris Kern
aufgewachsen in Peilstein (Bez. RO), studierte an der FH Hagenberg Software Engineering und arbeitet als IT Projekt Managerin. Neben dem technischen Berufe sucht sie Ausgleich in der Natur und hat sich ein umfangreiches Wissen über Kräuter und Knospen und deren Wirkung angeeignet.
Hier geht's zu Doris Kern und ihrem Erfolgs-Blog **"Mit Liebe gemacht"** und ihre Bücher >>

- **Einfach natürlich**, Verlag Anton Pustet, 3. Auflage ISBN: 978-3-7025-0997-2
- **Aromatischer Wald**, Verlag Anton Pustet, ISBN: 978-3-7025-0989-7
- **Verlockende Blüten,** Verlag Anton Pustet, ISBN: 978-3-7025-1000-8

2026 © All Rights Reserved