Leindotteröl - eine alte Kulturfrucht wurde neu entdeckt

Alte Kulturfrucht – neu entdeckt

Leindotter (Camelina sativa) ist eine sehr alte europäische Kulturpflanze, deren Ursprung bis in die Jungsteinzeit zurückgeht. Die Samen gehörten mit Lein und Getreide zur täglichen Ernährung und wurden vor allem bei der Herstellung von Brot oder auch Haferbrei verwendet.

Seit dem Mittelalter ist der Leindotter bei uns weitestgehend in Vergessenheit geraten.

Auch wenn der Name irritiert:
Leindotteröl ist nicht das Gleiche wie Leinöl.

Die Öle werden aus den Samen botanisch ganz verschiedener Pflanzen gewonnen. Während der Lein blau oder weiß blüht, trägt der Leindotter leuchtend gelbe Blüten. Früher standen beide Pflanzen oft nebeneinander auf einem Feld – daher kommt wohl auch der Name Lein-Dotter, dottergelbe Blüten im Leinfeld.

Wie Leinöl hat Leindotteröl einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Allerdings ist es weitaus länger haltbar als das Leinöl, unter anderem deshalb, weil Leindotteröl zusätzlich einen **hohen Vitamin-E-Gehalt** aufweist und Vitamin E wirkt als natürliches Konservierungsmittel.

Das Öl – ist eine gesunde Delikatesse

Zu 28 bis 42 % bestehen die Samen aus Öl, das einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält.

Ernährungsphysiologisch sehr interessant ist der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäure (bis zu 40 %). Auch das Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist beim Leindotteröl besonders wertvoll.

Es liegt bei 2 : 1 und kann somit helfen, den üblicherweise in unserer Ernährung auftretenden Überhang von Omega-6-Fettsäuren auszugleichen.

Zusammensetzung des Leindotteröl je 100 g:

gesättigte Fettsäuren	11 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	33 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	56 g
Omega-3-Fettsäuren	38 g
Omega-6-Fettsäuren	18 g
Vitamin E	5 mg
Haltbarkeit zirka 9 Monate	

Omega-3-Fettsäuren sind für uns Menschen essentiell, d.h. unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Daher ist es wichtig, sie regelmäßig zu sich zu nehmen.

Als Gruppe mit erhöhtem Bedarf gelten Schwangere und stillende Mütter, da Omega-3-Fettsäuren die Gehirnentwicklung von Embryos und Säuglingen fördert.

Aber auch jeder andere gesunde Mensch sollte sie aufnehmen, denn sie spielen eine Rolle bei vielen Volkskrankheiten, insbesondere zur Vorbeugung von Depressionen, Herz-Kreislauferkrankungen, Alzheimer oder Autoimmunkrankheiten wie Asthma.

Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf den menschlichen Organismus aus:

- stärkt das Immunsystem
- festigt den Blutkreislauf
- baut die Zellmembran auf
- lässt das Gehirn funktionieren
- wirkt entzündungshemmend
- und allgemein wohltuend

Leindotteröl wird heute meist für seinen Omega-3-Fettsäure-Gehalt hochgelobt.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für:

- die Hormonproduktion
- die Eiweißsynthese
- den Zellstoffwechsel
- die Vermeidung von Entzündungen
- die Gesundheit von Haut und Haaren
- die Versorgung des Bewegungsapparates
- dem Aufbau der menschlichen Immunabwehr
- dem Schutz vor Infektionskrankheiten

Weitere Anwendungen bei:

- Bauchschmerzen
- Blutzuckerspiegel senkend
- Cholesterin senkend
- Durchblutungsstörungen
- Darmbeschwerden
- Demenz vorbeugend
- Gelenke Versorgung
- Herzschützend
- Immunsystem stärkend
- Nerven
- Vermeidung von Entzündungen
- Wundheilung fördernd
- Zellmembran aufbauend und Zellstoffwechsel

Mögliche Symptome eines Omega 3 Mangels:

- Muskelschwäche
- Sehschwäche
- Stoffwechsel -probleme
- Unruhegefühl
- Gewichtszunahme
- Müdigkeit
- Hautprobleme

Abwechslung in der Küche durch Leindotteröl

Leindotteröl hat durch seine sehr milde und ein wenig nussige Note einen sehr feinen Geschmack.

Besonders gut schmeckt es als Vinaigrette über Feldsalat, aber auch jedem anderen Salat gibt es das besondere Etwas.

Außerdem passt Leindotteröl gut zu gekochtem oder gedünstetem Gemüse, Brotaufstrichen, Pestos, kalten Saucen, Kartoffeln und Tofu oder Fisch.

Leindotteröl kann zum leichten Dünsten oder Marinieren verwendet werden. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen, sollte es jedoch nicht zu stark erhitzt werden.

Über fertig gekochte Speisen und Suppen kann man aber zum Schluss für den feinen Geschmack Leindotteröl geben.

Leindotteröl kann auch als Nahrungsergänzung pur angewendet werden. 1-2 TL Leindotteröl reichen aus, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Omega-3-Fettsäuren und **Vitamin E** zu decken.

Auch die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig kann alternativ zum Leinöl mit Leindotteröl praktiziert werden.

Leindotteröl zur Hautpflege

Auch als Hautpflegeöl erfreut sich das Leindotteröl mit seinem milden Geruch großer Beliebtheit.

Es kann als reichhaltige Pflege pur auf die Haut aufgetragen werden oder mit der täglichen Feuchtigkeitspflege für Gesicht und Körper gemischt werden.

Auch mit 2/3 Kokosöl und 1/3 Leindotteröl gemischt, gibt es eine wunderbare Gesichts- und Körperpflege.

#Netzfund

Recherche im Internet und Chiemgaukorn

Rezepte mit Leindotteröl

Leindotter-Pesto mit Bärlauch

- 100 g Bärlauch
- 60 g Petersilie
- 60 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 10 g grobes Meersalz
- evtl. 100 g Parmesan- oder Bergkäse
- ¼ Ltr. Leindotteröl

Alle Zutaten mit dem Mixgerät zu sämigem Pesto verarbeiten. Schmeckt zu Pasta oder als Brotaufstrich und kann als Grundlage für Suppen und Soßen verwendet werden.

Leindotter-Mayonnaise

- 1 Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL feiner Dijon-Senf
- 150 ml Leindotteröl

Das Eigelb zusammen mit dem Zitronensaft und dem Dijon-Senf mit dem Schneebesen so lange verschlagen bis die Mischung dick wird (ca. 1 Min.). Dann unter kräftigem Weiterrühren das Leindotteröl so lange tropfenweise dazu geben, bis die Mischung schon recht dick ist, danach das restliche Öl unter ständigem Rühren langsam in dünnem Strahl zugeben.

Leindotter-Quark für 4 Personen

- Schnittlauch oder andere Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Quark (40 % Fett)
- 4 EL Naturjoghurt
- 3 EL Leindotteröl
- Salz
- Pfeffer

1. Kräuter hacken, Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse geben.
2. Kräuter, Knoblauch, Quark, Joghurt und Öl verrühren, bis ein cremiger Quark entsteht.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit ein paar Kräutern garnieren.

Quelle: https://chiemgaukorn.de/rezepte-mit-leindotteroel.htm

https://t.me/lebedeinegesundheit
https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF