

Lausitzer Leinöl

- eine regionale Spezialität für Genießer

Lein – eine der ältesten Kulturpflanzen

„Die Flachspflanze ist ein Freund des Menschen,
diese Pflanze hat den Menschen lieb.“

Adelbert Stifter

Die Leinpflanze (*Linum usitatissimum*) mit ihren zarten Blüten begleitet den Menschen schon seit Jahrtausenden. Die gesamte Pflanze ist nützlich. Sie bietet die Fasern für die Leinenherstellung. Die Samen enthalten das wertvolle Öl als auch Eiweiße und Schleimstoffe. Sie stellen sowohl ein Nahrungs-, Heil- als auch ein Futtermittel dar. Die Leinsamen liefern das beliebte Leinöl, welches bereits früher ein wichtiger Bestandteil der Nahrung der einfachen Leute war.

Das Leinöl findet aber auch im technischen Bereich vielseitige Anwendungsmöglichkeiten, so beispielsweise zur Herstellung von Linolium, Leinölfarben und –firnis.

Die Leinpflanze – *Linum usitatissimum*

Die Leinpflanze gehört zur Familie der Leinengewächse. Durch Auslese sind Faserleine, Ölleine mit geschlossener Kapsel sowie Ölfaserleine entstanden. Lein gedeiht mit Ausnahme der äquatorialen Länder weltweit bis weit über den Polarkreis hinaus. Die Aussaat erfolgt in unseren Breiten bei günstiger Witterung bereits Ende März. Das Hauptwachstum findet im Mai und Juni statt. Je nach Aussaatzeitpunkt beginnt die Blüte Ende Juni und hält bis in den August an.



dagmar zechel / pixelio.de

Die Samen werden geerntet, wenn sie sich braun färben. Leinsamen enthalten bis zu 40 % Fett.

Zur Leinölherstellung – „heiß“ oder „kalt“:

Die gereinigten Samen werden im Walzstuhl zerquetscht. Nach einem Durchlauf über eine Schneckenpresse wird das Öl im Seierkorb aufgefangen, vom Presskuchen getrennt, gefiltert und abgefüllt.

Je nach Temperaturen in der Schneckenpresse wird zwischen Kalt- oder Warmpressung unterschieden. Bei der Kaltpressung werden vor allem wertvolle Enzyme und Vitamine des Leinöls geschont.

Der Presskuchen wird einer zweiten Pressung unterzogen. Das Öl dieser Pressung findet in der Technik und der Futtermittelherstellung Verwendung. Der Presskuchen selbst dient ebenfalls als hochwertiges Futtermittel.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

.....
www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Ein Beitrag für Ihre Gesundheit - Leinöl

Leinöl stellt unter den Pflanzenölen eine Besonderheit dar. Das Fettsäurespektrum dieses Öles zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus, wie die nebenstehende Graphik deutlich zeigt:

Leinöl ist reich an der ernährungsphysiologisch besonders wertvollen α -Linolensäure, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehört. Leinöl besitzt im Vergleich zu anderen Ölen den höchsten Omega-3-Fettsäuregehalt. Diese Fettsäure soll u. a. entzündungshemmende Botenstoffe freisetzen und kann dadurch Krankheiten wie Rheuma, entzündliche Darmerkrankungen, Asthma oder Neurodermitis günstig beeinflussen.

Darüber hinaus sind im kaltgepressten Leinöl besonders die Vitamine A und E sowie Wasser, Eiweiße und Kohlenhydrate, Geschmacksstoffe, Lecithin und Mineralstoffe enthalten.

Zur Heilanwendung:

Durch die Einnahme von Leinöl können trockene Ekzeme positiv beeinflusst, Gallenkolliken gelindert und die Psyche stabilisiert werden. Ein Schluck Leinöl morgens und eventuell abends auf nüchternen Magen getrunken, wirkt sich sehr gut auf entzündete bzw. schmerzhaft hervorgetretene Hämorrhoiden aus. 2-3 Esslöffel Leinöl zu einem Liter Kamillentee als Einlauf angewandt, lösen Verstopfungen und wirken heilend auf die überbeanspruchte Darmschleimhaut.

Tipps zur Verwendung von Leinöl:

Leinöl ist durch den hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nur rund sechs Monate haltbar und verdirbt damit besonders schnell, wodurch es einen bitteren Geschmack bekommt. Es sollte aus diesem Grund auch nur für kalte Speisen verwendet werden.

Frisches Leinöl sollte kühl und dunkel aufbewahrt werden!

Quellen:

<http://www.lausitzer-oelmuehle.de>

Die Natur ist der Arzt – Lein – NHB Theophrastus

CMA Centrale Marketing Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH

Der Brockhaus-Ernährung: „Gesund essen, bewusst leben“

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

