



Wissenswertes über Leinöl

Leinöl ist mit dem Verhältnis Omega-6-Fette zu Omega-3-Fette von 1 : 4 die reichhaltigste Omega-3-Quelle und führt die Hitliste der Alpha-Linolensäure-haltigen Lebensmittel an.

Wirkung des mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettes (Alpha-Linolensäure):

- Vorstufe zur Produktion von guten Gewebhormonen
- Wirkt entzündungshemmend
- Macht das Blut fließfähiger
- Vermindert Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Macht Zellwände transportaktiver

Einfluss von Alpha-Linolensäure:

- + senkt das ungünstige LDL
- 0 lässt das gute HDL unberührt
- + senkt Triglyzeride

Tipps zum Leinöl Kauf:

Auf die Bezeichnung "natives" Öl achten.

Hier wurde das Öl kaltgepresst und nicht chemisch extrahiert, wärmebehandelt, desodoriert oder anderen Prozessen unterworfen, die die empfindlichen Omega-3-Fette zerstören.

Die Geldausgabe für Lein-Öl aus dem Reformhaus oder Bioladen lohnt sich. Dort sollte es im Kühlregal stehen. Nur so kann verhindert werden, dass die empfindliche Alpha-Linolensäure verdirbt!

Kaum ein anderes Lebensmittel ist so empfindlich gegen Oxidation wie Omega-3-Fette. Öl, das nicht in dunklen Glasflaschen abgefüllt ist oder bei denen das Haltbarkeitsdatum schon in vier Monaten fällig ist, besser im Regal lassen.

Lagerung:

Leinöl zu Hause immer im Kühlschrank aufbewahren!

Es lässt sich auch einfrieren.

Schmeckt Leinöl bitter oder ranzig, wurde es wahrscheinlich nicht schonend gepresst oder es hat zu lange in warmen Geschäften gestanden.

Wenn ein Leinöl nicht schmeckt, eine andere Marke ausprobieren. Ähnlich wie bei Olivenöl schmecken verschiedene Leinöle von Hersteller zu Hersteller ganz unterschiedlich.

Grundsätzlich soll ein gutes Öl immer nach der Pflanze schmecken, aus der es gewonnen wurde. Gutes Öl hat also einen Eigengeschmack.

Verwendung:

Leinöl nur auf kalten Speisen verwenden. Schnell verbrauchen!

Leinöl nie zum Braten oder Erhitzen verwenden!

Leinöl kurz vor dem Servieren in Suppen, an Gemüse und warme Gerichte geben.

Leinöl in Topfen zu Kartoffeln ist eine Spezialität in einigen Regionen.

Auch ins Müsli kann ein Teelöffel Leinöl zur Geschmacksverbesserung gegeben werden.

Mit Zitrone oder Balsamico-Essig gibt Leinöl ein ideales, frisch schmeckendes Dressing. Um sich an den neuen Geschmack zu gewöhnen, ggf. etwas Honig hinzugeben.

Auch Senf- oder Joghurdressings können für diesen Zweck geschmackliche Varianten sein.

Ölmischungen:

Ist der Geschmack zu intensiv, kann man Leinöl auch mit anderen Ölen mischen. Z. B. mit Vitamin-E-haltigen Weizenkeimöl, das einen feinen Geschmack hat, oder mit Olivenöl.

Dadurch erhöht man den Omega-3-Fettgehalt dieser Öle.

Hohe Qualität schmeckt weniger intensiv.

Salatdressings halten sich in einer Flasche ungefähr eine Woche im Kühlschrank.

Tagesbedarf:

1 Teelöffel Leinöl deckt den Tagesbedarf für Alpha-Linolensäure. Vegetarier brauchen etwas mehr, denn sie bekommen aus Getreideprodukten meist zu viel Omega-6-Fette.

Leinöl gehört zu den wichtigsten Nahrungsergänzungen, die man einnehmen kann. Aber nicht mehr als einen Esslöffel pro Tag. Zu viel des Guten ist auch nicht gesund. Am wichtigsten ist die Balance zwischen den unterschiedlichen Fetten.

Wenn die Zellen nach einigen Monaten Leinölaufuhr einen ausgeglichenen Omega-3-Gehalt haben, reicht ein- bis zweimal pro Woche Leinöl aus, um die Omega-3-Lagerbestände der Zellen für die Gewebehormone zu erhalten. Die Gewebehormonproduktion normalisiert sich, und schließlich werden dann auch die langen Omega-3-Fette, die für Gehirn und Nerven wichtig sind, vermehrt produziert.

Gesundes Öl:

Leinöl gehört zu den Fitt-fetten. Fitt-fett ist aktiv und übernimmt Aufgaben im Körper (so genanntes Funktionsfett) aus vorwiegend ungesättigten Fettsäuren.

Der Körper baut sich aus diesen Fetten Nervenstrukturen, die ermöglichen, dass Nervenreize ungebremst von einer Synapse zur anderen springen können damit wir denken, fühlen, riechen, sehen können, aktiv und dynamisch sind.

Fitt-fette stabilisieren Zellwände, machen sie geschmeidig und schützen vorm Altern. Die Fitt-fette liefern das Zellschutz-Vitamin E, das als Bodyguard jede Zelle vor den Angriffen freier Radikale schützt. Es hindert wild gewordenen Sauerstoff daran, unser Körperfett ranzig werden zu lassen.

Fitt-fette regulieren, was und wie viel wir essen, und beeinflussen andere Mitspieler beim Fett Auf- und Ab-bau an Bauch und Po: Sie senken den Insulinspiegel.

Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Nüssen und Fisch blockieren die Enzyme, die am Fettabbau beteiligt sind. Zudem regen die Fitt-fette die Thermogenese an.

Die Fitt-fette aus Pflanzenöle beschleunigen den Fettabbau im Gewebe und die Fettverbrennung in der Muskulatur. Das heißt, wenn man Sport treibt, schnappt sich der Muskel zur Energiegewinnung nicht nur die schnellen Kohlenhydrate, den Zucker im Blut, sondern auch die Fette.