



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

OXYGUARD®- Leinöl

aus Goldleinsaat

Wir machen Bio aus Liebe.



RAPUNZEL OXYGUARD®-Leinöl

Beste Qualität – natürlich wertvoll

RAPUNZEL OXYGUARD®-Leinöl aus Goldleinsaat ist aufgrund seiner besonderen Fettsäuren-Zusammensetzung eines der wertvollsten Speiseöle für die menschliche Ernährung. Die im Pflanzenreich selten vorkommende, essentielle dreifach ungesättigte α -Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) ist darin in außergewöhnlich hoher Konzentration (53%) enthalten. Ebenso die Omega-6-Fettsäure Linolsäure (16%).

Diese im Leinöl enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind für den menschlichen Körper essentiell. Das heißt, sie sind lebensnotwendig und müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst aus anderen Stoffen bilden kann.

Mit einem Esslöffel Leinöl können Sie den geschätzten Tagesbedarf (1–1,5 g) an der essentiellen α -Linolensäure decken.

Der feine Geschmack:

Unser natives, kaltgepresstes Leinöl schmeckt fein-saatig und nussig, mit einer leichten Bitternote, die für Leinöl typisch ist. Durch die sorgfältige Auswahl und genaue sensorische Prüfung der Saat, sowie die schonende OXYGUARD®-Herstellung garantieren wir die hervorragende Qualität und den milden, aromatischen Geschmack unseres OXYGUARD®-Leinöls. Es eignet sich besonders für alle Salate und verleiht Quark, Hüttenkäse, Dips und Aufstrichen eine fein-nussige Note.

Einfach ins Müsli oder einen fruchtigen Shake gerührt, kann es ganz unkompliziert in die tägliche Ernährung integriert werden. Lassen Sie sich von unseren Verwendungstipps und leckeren Rezepten überzeugen!

Tipps zur Lagerung nach dem ersten Öffnen:

Sobald die dicht verschlossene Flasche einmal geöffnet ist, kommt das Leinöl zum ersten Mal mit Luft und Licht in Berührung, was während der Herstellung und Lagerung ausgeschlossen war. Um die Qualität vom ersten Öffnen bis zum Aufbrauchen des Öls bestmöglich zu erhalten empfehlen wir für die Lagerung:

- **Gut wiederverschließen**
Sauerstoff greift die wertvollen ungesättigten Fettsäuren an. Daher muss das Leinöl vor Luft geschützt werden.
- **Dunkel lagern**
Licht beschleunigt die Reaktionen der Fettsäuren mit Luftsauerstoff und damit deren Abbau um den Faktor 1000.
- **Kühl aufbewahren**
Gut gekühlt bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe im Leinöl länger erhalten, da die Abbau-Prozesse im kühlen Öl wesentlich verlangsamt werden.

→ **Das Leinöl gut verschließen und im Umkarton im Kühlschrank aufbewahren!**



Das Besondere an RAPUNZEL OXYGUARD®-Leinöl

OXYGUARD®-Herstellungsverfahren:

Durch das von RAPUNZEL entwickelte OXYGUARD®-Herstellungsverfahren gelingt es uns, die empfindlichen Inhaltsstoffe im Leinöl während der Pressung, Abfüllung und Lagerung nahezu vollständig zu erhalten. Der gesamte Prozess, vom Öffnen der Saatkörner über das Pressen und Filtern bis zum Abfüllen des Öls, findet unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff und ohne Wärmezufuhr statt. So werden Einflüsse, welche die empfindlichen Inhaltsstoffe des Leinöls zerstören können, ausgeschlossen, und der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen bleibt optimal erhalten.

OXYGUARD®-Herstellungsprozess:

Die sorgfältig ausgewählte Goldleinsaat wird in kleinen Mengen in speziellen Pressen ohne jegliche Wärmezufuhr gepresst. Das Fassungsvermögen dieser Pressen ist klein und der Pressweg sehr kurz. Dies ermöglicht uns, beim Pressvorgang den Druck sehr gering und die Temperatur unter 30°C zu halten. Das frisch gepresste Leinöl wird schonend gefiltert und direkt abgepackt. Die dunkle Flasche und der Umkarton schützen das Öl während des Transports und des Lagerns und garantieren den Erhalt der hohen Qualität.





Fruchtig-Süßes...

Einfach und schnell:

- **Pur:** Viele schätzen den nussig-saatigen Geschmack des Leinöls und genießen morgens oder zwischendurch einen Löffel pur.
- **In Orangen-/Möhrensaft:** Einen Esslöffel Leinöl morgens in Orangen- oder Möhrensaft (besonders lecker auch gemischt!) eingerührt – schmeckt lecker und fördert noch dazu die Aufnahme der Carotinoide aus dem Möhrensaft.
- **Ins Müsli gerührt:** Ob morgens, zwischen durch oder abends, einfach einen Esslöffel Leinöl einrühren. Wie gewohnt, mit Milch, Sojamilch oder Joghurt mischen.
- **Als Finish:** Das Leinöl kann zur Abrundung über viele Gerichte gegeben werden (z.B. über gedünstetes Gemüse oder Rührei). Das Leinöl immer erst nach dem Kochen zugeben und nicht mit erhitzen.

Süßer Leinölquark mit Banane

Zutaten: (für 1 Person)

1	Banane
1 EL	Honig
1 EL	RAPUNZEL Leinöl
	etwas RAPUNZEL Bourbon Vanille
250 g	Magerquark

Zubereitung: Banane zerdrücken und mit Honig, Leinöl und Bourbon Vanille unter den Quark mischen.

... zum Frühstück oder zwischendurch



Beerenshake

Zutaten: (für 2 Personen)

300 ml	Milch, Sojamilch oder Reismilch
150 ml	Beerensaft
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	RAPUNZEL Leinöl
1 Prise	RAPUNZEL Bourbon Vanille

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer gut verrühren und kühl servieren. Der Shake schmeckt auch mit Mangosaft statt Beerensaft himmlisch lecker!

Tipp: Variieren Sie das Trinkfrühstück mit anderen Früchten wie Beeren, Pfirsich, Aprikose

Trinkfrühstück

Zutaten: (für 1 Person)

250 g	Kefir
1 EL	RAPUNZEL Leinöl
1 geh. EL	Haferflocken fein
1 TL	Honig
1	Kiwi
1/2	Banane
1 Pr.	RAPUNZEL Bourbon Vanillepulver

Zubereitung:
Zutaten im Mixer kräftig durchmischen.



Quark & Co...

Leinölquark und Hüttenkäse sind immer lecker als Klassiker zu Pellkartoffel, aufs Brot oder einfach pur. Variieren Sie die Rezepte mit frischen Kräutern der Saison, verschiedenen Gemüsesorten oder auch mit Sprossen – einfach und im Handumdrehen zubereitet!

Hüttenkäse mit Leinöl

Zutaten: (für 1 Person)

200 g Hüttenkäse
1 EL RAPUNZEL Leinöl
1 gelbe oder/und rote Paprika
1/2 Bd. Schnittlauch
RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung: Paprika in kleine Würfel, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zusammen mit dem Leinöl unter den Hüttenkäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hüttenkäse mit Leinöl und Nüssen

Zutaten: (für 1 Person)

200 g Hüttenkäse
1 EL RAPUNZEL Leinöl
2 EL RAPUNZEL Walnüsse oder Haselnüsse gehackt
frische Sprossen (Alfalfa, Kresse, Radieschen- oder Ruccolasprossen)
RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung: Hüttenkäse mit Leinöl und Nüssen mischen, mit frischen Sprossen bestreuen und würzen.



Würziger Leinölquark

Zutaten: (für 2 Personen, als Brotaufstrich für 4 Personen)

500 g Magerquark
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL RAPUNZEL Leinöl
1 EL frische Kräuter
(Dill, Schnittlauch, Petersilie)
1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung: Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Quark mit Frühlingszwiebeln, Leinöl, Kräuter verrühren, mit Paprikapulver abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orientalischer Leinölquark

Zutaten: (für 2 Personen, als Brotaufstrich für 4 Personen)

500 g Magerquark
2 EL RAPUNZEL Leinöl
2 EL frische Sprossen (Alfalfa, Kresse, Radieschen- oder Ruccolasprossen)
1 TL Zitronensaft
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chilipulver
RAPUNZEL Meersalz

Zubereitung: Den Quark mit Leinöl, Sprossen und Zitronensaft verrühren, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken. Einige Sprossen aufheben zum Garnieren.



Brotaufstrich-Variationen mit Leinöl

Linsenaufstrich mit Leinöl

Zutaten:

- 150 g RAPUNZEL Rote Linsen
- 300 ml RAPUNZEL Klare Brühe
- 30 g RAPUNZEL Mangowürfel, getrocknet
- 2 EL RAPUNZEL Leinöl
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Curry
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung: Linsen in der Gemüsebrühe ca. 12 Min. kochen lassen. Mangowürfel die letzten 5 Min. mitkochen. Die Masse erkalten lassen, mit der Gabel zerdrücken, sehr fein geschnittene Zwiebel zugeben, Leinöl unterrühren und kräftig würzen.

Frischkäse-Aufstrich mit Gemüse

Zutaten:

- 1 Becher RAPUNZEL Frischkäse
- 2 EL RAPUNZEL Leinöl
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 1 TL Meerrettich
- ½-1 TL Zitronensaft
- reichlich Kresse oder Schnittlauch, etwas Pfeffer

Zubereitung: Frischkäse mit Leinöl glattrühren und alle restlichen Zutaten unterrühren.

Tipp: Der Frischkäse lässt sich mit allerlei Gemüse (auch Reste von gedünstetem oder gebratenem Gemüse) variieren.



Tomaten Mozzarella mit Leinöl

Zutaten: Tomate-Mozarella mit Leinöl (für 2 Personen)

- 2-3 reife Tomaten
- 1 Mozzarella oder Büffelmozzarella
- ½ Bd. Rucola
- 2-3 EL RAPUNZEL Leinöl
- 2 EL RAPUNZEL Aceto Balsamico
- RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen
- etwas Pizzagewürz oder italienische Kräuter

Zubereitung: Die Tomaten ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Den Mozzarella trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten, Rucola darüber geben. Salzen und pfeffern und mit Pizzagewürz bestreuen, Leinöl und Aceto Balsamico darüber verteilen.

Orangendressing für Blattsalate

Zutaten: (für 2 Personen)

- frisch gepresster Saft von ½ Orange
- Orangenfilets von ½ Orange
- 1 TL Senf
- 1 EL RAPUNZEL Balsamico Bianco
- 1 EL RAPUNZEL Leinöl
- RAPUNZEL Meersalz,
- Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung: Verschiedene Blattsalate mit Orangenfilets von einer ½ Orange anrichten, Dressing darüber verteilen und servieren.



Raffinierte Kreation

Diese Salat-Variation verführt durch die raffinierte Kombination aus fruchtig-süßen Nuancen, leichten Bitternoten und der nussigen Abrundung des Leinöls. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Fruchtiger Chicorée Salat

Mit einem Stück Weichkäse oder Ziegenkäse garniert das ideale Abendessen für 2 Personen

Zutaten: (als Beilage für 4 Personen)

- 1 Apfel (wenn möglich mit roter Schale)
etwas Zitronensaft
- 2 Chicoréeschoten
- 150 g Joghurt natur
- ½ TL RAPUNZEL Ahornsirup
- 1 EL RAPUNZEL Balsamico Bianco
- ½ TL Meerrettich
- 2 EL RAPUNZEL Leinöl
RAPUNZEL Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Handvoll Feldsalat gemischt mit Radicchio
- 3 EL RAPUNZEL Studentenfutter

Zubereitung: Apfel mit der Schale in Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Chicorée putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den Joghurt mit Ahornsirup, Balsamico, Meerrettich, Leinöl und Gewürzen mischen. Den Salat mit Apfelscheiben und Studentenfutter auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber verteilen.

RAPUNZEL