

Leinöl und Hanföl

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in aller Munde

Leinöl ≠ Leindotteröl

Leindotteröl ist nicht gleich Leinöl! Leindotter (Camelina sativa) ist unter vielen Namen bekannt, wie z.B. Buttersamen, Schmalzsaat, Butterraps oder auch Dotterkraut auf Grund seiner dottergelben Blüte. Leindotter gehört wie Raps zur Familie der Kreuzblütengewächse und wird in begrenzten Mengen in Deutschland angebaut, Lein (Linum usitatissimum) zu den Leingewächsen. Der Unterschied zeigt sich deutlich im Fettsäurespektrum. RAPUNZEL Leinöl zeichnet sich durch den besonders hohen Gehalt der seltenen Omega-3-Fettsäure (ca. 53 %) aus.

Dadurch leistet unser OXYGUARD®-Leinöl einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung und ist seinen Preis wert.

In der Presse sind Begriffe Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren mittlerweile häufig zu finden. Die wichtigsten dieser Fettsäuren sind die Linol- (Omega-6) und die Linolensäure (Omega-3). Diese beiden Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet: Sie sind lebensnotwendig und der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Daher müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden.

Essentielle Fettsäuren erfüllen wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Viele Organe wie z.B. das Gehirn, Herz, Muskeln und Nervengewebe sind auf die Zufuhr essentieller Fettsäuren angewiesen. Wenn dem Körper nicht genügend dieser lebensnotwendigen Fettsäuren zugeführt werden, entstehen gesundheitliche Probleme.

Lebenswichtige Linol- und Linolensäure

Während z.B. Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Walnussöl 50-80 % Linolensäure enthalten, ist der Gehalt an Linolensäure in den meisten Pflanzenölen relativ niedrig.

Hanf- und Leinöl weisen außergewöhnlich hohe Linolensäuregehalt auf (ca. 18 % bzw. 53 %). Daher eignen sie sich vorzüglich für die Zufuhr von essentiellen Fettsäuren in der täglichen Ernährung.

Hohe Qualitätsanforderungen an unsere OXYGUARD®-Öle

Seit über 10 Jahren existiert das von RAPUNZEL entwickelte und geschützte Verfahren zur Ölgewinnung - OXYGUARD®: Höchste Qualität durch Ausschluss von Licht, Luft sowie ohne Wärmezufuhr.

Die OXYGUARD®-Öle werden in unserem Haus unter strenger Kontrolle und Überwachung durch geschultes Personal und unserer Qualitätssicherung hergestellt. Vor jeder OXYGUARD®-Pressung führen wir eine Probestimmung durch. Die Ölprobe wird sensorisch von der Qualitätssicherung geprüft. Erst nach Freigabe dieser Prüfung erfolgt die eigentliche Pressung des jeweiligen Öles.



Das Besondere am OXYGUARD®-Verfahren

Unter dieser RAPUNZEL eigenen Dachmarke bieten wir unser kostbares Lein- und Hanföl an. Diese hochwertigen Öle besitzen eine besondere Fettsäuren-Zusammensetzung. Äußere Einflüsse wie Licht, Sauerstoff und Wärme beschleunigen die Zerstörung dieser extrem empfindlichen Inhaltsstoffe. Der Verarbeitungsprozess mit OXYGUARD® geschieht deshalb unter Ausschluss von Licht und Luft. Auf hohe Temperaturen und starken Druck wird ebenfalls verzichtet. Dadurch bleiben die Inhaltsstoffe der Ölsaaten, die die Natur mit einer schützenden Schale ausgestattet hat, vom Öffnen der Samenschale über die Pressung bis zur Abfüllung und Abpackung weitestgehend erhalten.



Hier die wichtigsten Fragen, die uns von Endverbrauchern immer wieder gestellt werden:

Welche Temperaturen entstehen beim Pressvorgang?

Die Pressung erfolgt ohne Wärmezufuhr und mit niedrigem Druck, es entstehen Temperaturen geprüft unter 30°C. Dadurch ist die Ausbeute geringer, die Qualität aber deutlich höher. Die Ausbeuten liegen bei Hanf zwischen 20-35 %, bei Lein zwischen 25-40 %.

Woher kommen die Saaten?

RAPUNZEL bezieht die Hanfsaat bevorzugt aus Österreich. Die Leinsaat stammt vorzugsweise aus Kanada. Im Fall geringer Verfügbarkeit auch aus China.

Was bedeuten Schlieren im Öl?

Schlieren im Öl oder auf dem Flaschenboden sind natürliche Bestandteile der Saat, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und Samenbestandteile. Dies stellt keine Qualitätsbeeinträchtigung dar.

Warum Lagerung im Kühlschrank?

Die von uns durchgeführten Lagerungstests mit anschließenden Analysen haben bestätigt, dass die Lagerung dieser beiden Öle im grünen Karton und im Kühlschrank die am werterhaltenste Methode ist.

Was bedeutet das Verhältnis 5:1 (Omega-6 : Omega-3)?

Diese Empfehlung basiert auf biochemischen Abläufen im Körper und bezeichnet das optimale Mengenverhältnis von Linol- zu Linolensäure. In den meisten pflanzlichen Ölen ist mehr Linolensäure enthalten. Daher ist es wichtig, dem Körper ausreichend Linolensäure zuzuführen. Leinöl weist als einziges pflanzliches Speiseöl von Natur aus einen sehr hohen Gehalt dieser essentiellen Fettsäuren auf und eignet sich deshalb hervorragend, um eine ausreichende Versorgung mit Linolensäure zu gewährleisten.

Gibt es auch andere Rezepte außer Quark mit Leinöl?

Da manchen Kunden der Leinölgeschmack zu kräftig ist, empfehlen wir, das Öl z.B. in Quark einzurühren. Der Hinweis „Leinöl mit Quark und Pellkartoffeln“ bezieht sich auf ein klassisches Gericht aus der Region Berlin, Brandenburg. Selbstverständlich kann man den empfohlenen Esslöffel Hanf- oder Leinöl täglich auch in Jogurt einrühren, an den Salat, über das zubereitete Gemüse geben oder pur verzehren – Hauptsache nicht erhitzen!

