

Leinöl - von Natur aus kerngesund!

Leinöl zeichnet sich durch einen sehr hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus und ist eine der seltenen Quellen für die lebensnotwendige Linolensäure (omega-3). Je höher ungesättigt eine Fettsäure, um so wertvoller und bedeutsamer für die menschliche Ernährung und Gesundheit. Sein hoher Linolgehalt macht das Leinöl zu einem der wertvollsten Pflanzenöle überhaupt, allerdings ist es dadurch leider auch leicht verderblich. Deshalb ist frisches Leinöl immer das Beste.

Vergleichen Sie selbst:

Fettsäuren:	Gesättigte Palmitinsäure, Stearinsäure u.a. C 16:0	Einfach ungesättigte Ölsäure, Erucasäure (omega-9) C18:1	Zweifach ungesättigte Linolsäure (omega-6) C 18:2	Dreifach ungesättigte Linolensäure (omega-3) C 18:3
Kokosfett	92%	6%	2%	---
Sonnenblumenöl	8%	27%	64%	1%
Rapsöl	9%	58%	25%	8%
Olivenöl	15%	79%	6%	---
Leinöl	9%	19%	17%	55%

Leinöl ist nicht nur cholesterinfrei, sondern reguliert die Blutfettwerte (Cholesterin!) positiv und auf natürliche Weise. Frau Prof. Dr. Budwig (Freudenstadt) hat eine Krebstherapie auf Leinölbasis entwickelt. Zudem kann regelmäßiger Leinölverzehr vor Arteriosklerose und Herzinfarkt schützen. Es ist reich an dem fettlöslichen Vitamin E, welches vom Körper für den Zellstoffwechsel (Zellregeneration und -aufbau) benötigt wird. Deshalb wird Vitamin E vielen Hautcremes zugesetzt, z.B. als „Faltenkiller“, leider aber künstlich bzw. synthetisch hergestellt. Die positive Wirkung von natürlichem Vitamin E im Leinöl ist unbestritten. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sollte Leinöl wegen seiner außerordentlich gesundheitsfördernden Wirkung eigentlich auf keinem Speisezettel fehlen.

Der besondere Tipp aus der Holländerwindmühle Straupitz

Leinöl läßt sich problemlos im Tiefkühlschrank monatelang ohne Geschmacks- u. Qualitätsverlust aufbewahren. Dazu Wochenportionen (ca. 1/8 ltr.) in kleine Flaschen, Gläser etc. abfüllen und einfrieren. Keine Bange, die Behälter platzen nicht: Öl dehnt sich bei Frost nicht aus. Zum Verzehr rechtzeitig, am besten über Nacht, bei Zimmertemperatur (!) auftauen lassen.

Guten Appetit!

Straupitzer „Spreewaldgold-Leinöl“ ist exklusiv nur im Hofladen direkt in der Mühle erhältlich, nicht auf Märkten oder in Geschäften. Bei Interesse senden Sie uns bitte eine eMail (klicken Sie links auf den Button „Ihre Anfrage“), und wir schicken Ihnen eine Antwort, wie man dennoch an das inzwischen weithin gerühmte Straupitzer Leinöl gelangen kann.

Leinöl – ein wahres Wundermittel – vielseitig verwendbar

- Zu Pellkartoffeln mit Quark
- An Kartoffel- u. Gurkensalat, Heringsmarinade etc.
- Als Stippe mit Weißbrot und Zucker oder Salz
- Pur zur Magenstärkung vor Alkoholgenuß
- Als Gesichtsmaske (Faltenkiller), auch mit Leinkuchenmehl
- Als Badezusatz für schöne Haut (ins Badewasser)
- Als Holzschutzmittel und Möbelpolitur
- Als Grundstoff für Ölmalfarben und Linoleum
- Für medizinische und pharmazeutische Zwecke

Einige bewährte Rezepte auf der nächsten Seite!

Quark mit Leinöl und Pellkartoffeln (das „Nationalgericht“ der Spreewälder und Berliner)

Quark (Weißkäse) zubereiten. Am besten nimmt man Magerquark und rührt diesen mit etwas kalter Milch schön cremig. Herzhaft abschmecken mit Salz, kleingehackter Zwiebel oder Schnittlauch und Kümmel (wer's nicht mag, läßt diesen weg).

Auf den Tisch kommt dann der Quark (in die Schüssel kann man noch Schnittlauch obenauf geben oder Petersilie), dazu eine Schüssel dampfender Pellkartoffeln und das Leinöl (Zimmertemperatur!) direkt in der Flasche oder kleinem Kännchen.

Auf dem Teller macht man in der Mitte des Quarks mit einem Löffel (Gabel geht auch) eine kleine Vertiefung und gießt etwas Leinöl (Nichtkenner nehmen erst mal nur 1 Teelöffel voll) hinein. Manche rühren dann das Öl mit der Gabel vorsichtig von innen nach außen in den Quark, andere mischen es richtig unter, so daß der Quark richtig goldgelb wird - je nach Geschmack und Gewohnheit.

Leinölstippe (wohl die einfachste und gesündeste Mahlzeit für „zwischen durch“)

Man gießt etwas Leinöl (Zimmertemperatur!) auf einen kleinen flachen Teller (Abendbrotsteller o.ä.). Auf den Tisch kommt dann noch ein ebensolcher Teller voll Zucker (nicht zu hoch aufschütten). Eine frische (!) halbe Semmel (Brötchen, Schrippe) längs aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten zuerst kurz in das Leinöl tauchen (die Spreewälder sagen „titschen“ oder „stippen“), anschließend in den Zucker drücken. Variante für Herzhafte: anstelle Zucker mit etwas Salz bestreuen. Schmeckt hervorragend und ist sehr gesund. Allerdings sollte man nur wirklich gutes und vor allem frisches Leinöl verwenden, am besten direkt aus der Ölmühle.

Heringsstippe

Salzheringe gründlich wässern, ausnehmen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Die Heringswürfel in reichlich Leinöl anbraten (nicht zu heiß werden lassen!). Den gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen, die Bratrückstände mit heißem Wasser ablöschen und auflösen. Die entstandene Brühe mit in Milch verquirltem Mehl und /oder saurer Sahne (Sauerrahm, Schmand oder Creme fraiche gehen auch) andicken und herzhaft abschmecken mit ev. etwas gekörnter Brühe (Knorr, Maggi o.ä.). Die Heringsstücke wieder in die Soße geben und noch etwas (heiß) ziehen lassen. Dazu Stampfkartoffeln (Kartoffelbrei) reichen.

„Blinder“ Hering

Man muß wohl wirklich blind sein, um in diesem Gericht Hering zu entdecken, es ist nämlich keiner drin. Daher der (eher sarkastisch gemeinte) Name.

Man bereite eine kalte Soße aus reichlich saurer Sahne oder Sauerrahm, Schmand usw. (wenn zu dick, dann mit etwas Milch glatt rühren), geschnittenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer, etwas Lorbeer und Piment und läßt diese Soße (ähnlich Heringsmarinade) einige Stunden ziehen. Danach gibt man einen Schuß Leinöl hinein und serviert zu dampfenden Pellkartoffeln.

Eine einfache Köstlichkeit für eine schnelle Mahlzeit, besonders beliebt zu Samstagmittag.