



Leinöl

Herstellung

Der Lein stammt von einem langjährigen Partner aus dem Zürcher Weinland. Unser Lein wird in den Kantonen Thurgau und Zürich angebaut. Diese Zusammenarbeit ermöglicht kurze Transportwege und eine effiziente, aufeinander abgestimmte Verarbeitung. Es wird zwischen Sommer- und Winterlein unterschieden. Sommerlein wird von Mitte März bis Ende April ausgesät, blüht Mitte Juni und kann Ende August geerntet werden. Winterlein wird Mitte September gesät und blüht Ende Mai und kann Anfang August geerntet werden. Der Lein blüht blau oder weiss. Rund 3 Monate nach der Aussaat können die braunen oder gelben Samen geerntet werden. Die Samen werden gedroschen und anschliessend getrocknet.

Der Lein wird verlesen und auf dem Hof mechanisch gepresst. Die Leinsamen werden kalt, unter 40°C, gepresst. Auf den Zusatz von Trennmittel wird verzichtet. Nach 24 Stunden haben sich die Schwebeteilchen abgesetzt und das Leinöl kann abgezogen und gekühlt werden. Diese Herstellungsweise erlaubt es uns das Produkt vom Anbau über die Abfüllung bis zum Verkauf begleiten zu können. Der Presskuchen wird von landwirtschaftlichen Betrieben als hochwertiges, einheimisches Tierfutter geschätzt. Durch den Kauf unseres Leinöls ermöglichen Sie einen geschlossenen Produktkreislauf in der Region und helfen mit, damit diese alte Kulturpflanze wieder an Bedeutung gewinnt.

Zutaten

Schweizer Leinöl, kaltgepresst

Bedeutung für die Ernährung

Leinöl hat einen hohen Gehalt an Omega-3- Fettsäuren. Der Anteil an Omega-3-Fettsäuren übersteigt den Anteil der Omega-6-Fettsäuren. Der Anteil der Alpha-Linolensäure liegt bei rund 60%. Zwei Teelöffel Leinöl decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren. Alpha-Linolensäure (ALA) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung kann ab einer Menge von 2g ALA pro Tag (entspricht ca. 4 g Leinöl/Tag) erreicht werden.

	je 100 g bzw. 100 ml
Energie	3374 kJ / 821 kcal
Fett	91.0 g
-davon:	
gesättigte Fettsäuren	8.7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	18.2 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	59.0 g
Kohlehydrate	0.0 g
- davon:	
Zucker	0.0 g
Eiweiss	0.0 g
Salz	0.0 g