



v.l.n.r.: Leinsamen, Leinöl 100/500/250 ml, Leinsamenmehl, Leinölfirnis

ÖL EIN ZENTRALES LEBENSMITTEL UNSERER ZEIT

Leinöl ist ein altbekanntes Haus- und Lebensmittel. Was früher hauptsächlich ein billiges Öl der armen Bevölkerung und Basis für Anstrichmittel und Künstlerfarben war, wird heute als wertvolles Nahrungsmittel neu entdeckt. Leinöl enthält am meisten hochungesättigte Fettsäuren aller Pflanzenöle. Damit unterstützt es optimal Stoffwechsel, Zellneubildung und Energiegewinn.

Leinöl wird aus den reifen Samen des Lein (*Linum usitatissimum* L.) gewonnen, der im Volksmund Flachs genannt wird. Aus dessen Baststängel wird auch der Leinenstoff erzeugt. Die Renaissance dieser uralten europäischen Kulturpflanze als Lebensmittel verdanken wir der bekannten Apothekerin, Chemikerin und Fettforscherin Dr. Johanna Budwig. Sie erforschte die ungesättigten Fettsäuren und entdeckte deren Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Die Budwig-Crème (siehe Rückseite) ist ein Klassiker unter den vielfältigen Leinöl-Speisen.

Leinöl soll möglichst frisch genossen werden. NaturKraftWerke® hat aus diesem Grund einen Service eingerichtet: „... immer frisch ab Pressel!“. Der Kontakt mit Sauerstoff, Wärme und Licht führt rasch zum Abbau der gesundheitsfördernden Substanzen. Aus diesem Grund findet die Kalt-pressung und der Abfüllvorgang bei NaturKraftWerke® unter Ausschluss von Sauerstoff und Licht statt. Damit die Frische und Qualität bis zum letzten Tropfen gewährleistet ist, wird das Öl in Wochenportionen à 100 ml in die speziellen violetten Schutzglas-Flaschen abgefüllt. Vier solche Flaschen im Karton decken den Durchschnittsbedarf einer Person für einen Monat.



Leinsamen, Leinsamenmehl, Leinöl 4 x 100/ 250 / 500 ml, Leinölfirnis

GUT ZU WISSEN

Omega3-Fettsäuren • haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation • tragen zur normalen Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei • leisten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag für die Gesundheit.

QUALITÄTSKRITERIEN

- biologisch-dynamischer Anbau – braune Saat (~10% > Omega 3 als helle Saat)
- unter Ausschluss von Sauerstoff und Licht und Vermeidung von Kunststoffkontakt in kleinen Chargen alle zwei Wochen frisch produziert
- kalt gepresst mit Zylinderloch Schneckenpresse
- abgefüllt in violettes Schutzglas
- ungefiltert, unbehandelt

FETTSÄURESPROFIL UND BEGLEITSTOFFE DURCHSCHNITTSWERTE

Gesättigt	
Palmitinsäure	6.0%
Stearinsäure	4.0%
Weitere gesättigte Fettsäuren	0.5%
Total gesättigte Fettsäuren	10.5%
Einfach ungesättigt	
Cis-Ölsäure	20.0%
Weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	0.5%
Total einfach unges. cis-Fettsäuren	20.5%
Total einfach unges. trans-Fettsäuren	0%
Mehrfach ungesättigt	
Cis-alpha Linolensäure (Omega 3)	52.0%
Cis-Linolensäure (Omega 6)	17.0%
Weitere mehrf. ungesättigte cis-Fettsäuren	0%
Total mehrfach unges. cis-Fettsäuren	69.0%
Total mehrfach unges. trans-Fettsäuren	0%

SEKEM
ROHSTOFF





GRUNDMISCHUNG
LEINÖL-QUARK-MAYONNAISE
LEINÖL-MARGARINE



WEITERE REZEPTE AUF WELTKUECHE.BIO

NATURKRAFTWERKE® ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen. Aus solchen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen:
NaturKraftWerke®
CH-8607 Aathal-Seegräben
T 044 972 27 77, F -76
info@naturkraftwerke.com
www.naturkraftwerke.ch

REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN LEINÖL DREI GRUNDREZEPTE NACH JOHANNA BUDWIG*

Es handelt sich um vier wichtige Grundrezepte, aus denen sich zahlreiche Möglichkeiten und Variationen ableiten lassen.

LEINÖL-QUARK-GRUNDMISCHUNG

3 EL Leinöl, 2 EL Milch oder Sojamilch, Molke, Gemüse-, Fruchtsaft oder Wasser, 100 g Magerquark und Saft einer Zitrone oder Grapefruit. Alles zusammen gut verrühren.

LEINÖL-QUARK-MAYONNAISE

3 EL Leinöl, 3 EL Milch, Sojamilch, Molke oder Quellwasser, 3 EL Magerquark, 1 EL Zitronensaft und/oder Apfelessig, 1 EL Senf, Salz oder Soya-sauce und Pfeffer. Zusammen gut verrühren.

LEINÖL-MARGARINE

Zu gleichen Teilen natives Kokosfett und Leinöl bereitstellen. Das Kokosfett erwärmen bis es sich verflüssigt, etwas stehen lassen und mit dem Leinöl mischen. In ein gut verschliessbares Gefäss geben und im Kühlschrank wieder fest werden lassen. Kann gekühlt etwa 2 Wochen aufbewahrt werden. Alternative zu Butter oder herkömmlicher Margarine. Für die kalte und warme Küche.

BUDWIG-MÜESLI

Pro Person 30 g frisch geschrotete Leinsamen, wahlweise auch Leinsamenmehl Erdmandel- oder Braunhirsepulver mit 1 Tasse Leinöl-Quark Grundmischung vermengen. Nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Zimt, Koriander oder Vanille verfeinern.

GUT ZU WISSEN:

Leinöl-Quark-Kompositionen können nach Lust und Laune gesüsst und gesalzen, mit Kräutern, Gewürzen, Sojasauce, milchsauren Gemüsesäften oder mit Früchten und Sämereien in Geschmack und Gehalt verfeinert und ergänzt werden. Als Brotaufstrich, Dip oder Chutney kann es jede Mahlzeit krönen.

Pures Leinöl ist erquickend zu Gemüse, Getreide, Linsen und Bohnen, Salaten oder Teigwarengerichten. Man gibt einfach ein Esslöffel auf das fertige Gericht.

WARENKUNDE NATURKRAFTWERKE®-LEINÖL

Leinöl „frisch ab Presse“ muss vor Licht, Wärme und Luft geschützt gelagert werden, weil es anfällig ist auf Oxidation. Diese verwandelt die förderlichen Fettsäuren in schädliche sogenannte freie Radikale. Wärme- und/oder Hitzeeinwirkung fördern die Umbildung der bioaktiven cis-Fettsäuren in ungünstige trans-Fettsäuren. NaturKraftWerke®-Leinöl wird deshalb in vier rationierten Energieschutz-Flaschen im Sammelkarton angeboten.

*Dr. Johanna Budwig (Apothekerin, Diplom-Chemikerin mit Promotion in Chemie und Physik) war eine bekannte Fettforscherin. Sie erkannte bereits vor über 40 Jahren die gesundheitliche Bedeutung der Fettsäuren und ist Autorin der Bücher „Öl-Eiweiss-Kost“, „Das Fettsyndrom“, „Fette als wahre Hilfe“.

LEIN VOLLVERWERTUNG



— PRIMÄRVERWERTUNG / SEKUNDÄRVERWERTUNG