

LEINDOTTER ÖL

Das wiederentdeckte Öl der Kelten

Der Leindotter ist eine uralte Kulturpflanze, was Funde aus der Zeit der Kelten belegen, wo Leindotteröl wegen des Geschmacks und den Inhaltstoffen das meist verwandte Speiseöl war. Lange bevor andere Nutzpflanzen wie Sonnenblumen, Kartoffeln, Raps etc. eine Rolle für unsere Ernährung spielten, wussten unsere Vorfahren das Leindotteröl zu schätzen.

Gourmet-Qualitäten von Leindotter

Leindotteröl ist außerordentlich delikat und fein in Geruch und Geschmack. Leicht würzig duftet es nach frisch gemähtem Löwenzahn und ist von hellgold-grüner Farbe. Im Geschmack erinnert Leindotter etwas an Erbsen, mild, voll und rund. Er ist aber wie alle herausragenden Speiseöle aus schonender Kaltpressung auch vorteilhaft pikant.

Der kulinarischen Vorteile wegen erhielt der Leindotter schon in früheren Zeiten unter französischen Feinschmeckern den Übernamen „Sesame d'Allemagne“, während die Engländer glaubten, mit einem „Gold of pleasure“ ihre Gerichte zu verfeinern.

Fettsäuren im Leindotteröl

Für eine ausgewogene Ernährung gewinnen immer mehr schonend kaltgepresste Speiseöle aus regionalem Anbau an Bedeutung. Dank dieser Entwicklung findet das fast vergessene Leindotteröl immer mehr Anhänger. Leindotteröl vereint viele positive Eigenschaften.

Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure / Omega 3 (32 - 40 %) und Linolsäure / Omega 6 (14 - 20 %). Damit beträgt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren in Leindotter etwa 1 : 3.

Als weitere wichtige Fettsäure enthält Leindotteröl die einfach ungesättigte Ölsäure (13 - 18 %).

- kontrolliert biologisch oder/und Demeter
- Saat aus pfluglosem Mischfruchtanbau
- kleine Chargen, garantiert frisch
- nativ und kaltgepresst
- unbehandelt und ungefiltert
- in Schwarzviolettglass optimal geschützt



**NATUR
KRAFT
WERKE**

OLIO DI CAMELINA SATIVA

Il riscoperto olio dei Celti

La camelina è una pianta coltivata da tempi antichissimi, come dimostrano i ritrovamenti di epoca celtica; i celti difatti apprezzavano l'olio di camelina per il suo sapore e per le preziose sostanze che contiene, tanto da farne il loro olio alimentare più usato. I nostri antenati stimavano l'olio di camelina molto prima che altre piante commestibili come il girasole, le patate, la colza, ecc. iniziassero a svolgere un ruolo di rilievo nell'alimentazione umana.

Qualità da gourmet della camelina sativa

L'olio di camelina è eccezionalmente delicato e leggero nel sapore e nell'odore. Esso è delicatamente profumato, come di dente di leone appena raccolto ed ha un colore fra il verde e l'oro chiaro. La camelina ha un sapore che ricorda in qualche modo i piselli, delicato, pieno e rotondo. Ma, come tutti gli olii alimentari eccellenti premuti a freddo, è anche piacevolmente piccante. Grazie ai vantaggi culinari che presenta, la camelina si è conquistata già da tempo, fra i buongustai francesi, il soprannome di w "Sesame d'Allemagne", mentre gli inglesi credevano che ad arricchire i loro piatti fosse un "Gold of pleasure".

Gli acidi grassi nell'olio di camelina

Una quantità sempre maggiore di olii alimentari premuti a freddo di coltivazione regionale acquistano significato in un'alimentazione equilibrata. Grazie a questa tendenza è stato riscoperto l'ormai quasi dimenticato olio di camelina, che trova sempre più estimatori. L'olio di camelina racchiude molte qualità.

E' da sottolineare l'alta percentuale di acidi alfa-linoleici / Omega 3 (32 - 40 %) e acidi linoleici / Omega 6 (14 - 20 %). Dunque il rapporto degli acidi grassi Omega 6 rispetto agli Omega 3 nella camelina è di 1-2 : 3. Gli altri acidi grassi importanti contenuti in questa pianta sono gli acidi grassi monoinsaturi (13 - 18 %).

- qualità controllata bio o/e Demeter
- sementi da coltivazione di frutta varia su terre non arate
- piccoli lotti, super-freschezza garantita
- vergine e premuto a freddo
- non trattato e non filtrato
- protetto in maniera ottimale in contenitori in vetro nero-violetto



**NATUR
KRAFT
WERKE**

www.naturkraftwerke.ch