

Goldleinöl  
Leinöl  
Leindotteröl  
UNTERSCHIEDE & ANWENDUNG



# Leinöl

**LEINÖL GEWINNT IMMER MEHR AN BELIEBTHEIT. DOCH WAS SIND EIGENTLICH DIE UNTERSCHIEDE ZU GOLDLEIN- UND LEINDOTTERÖL?**

Leinöl wird aus brauner Leinsaat gewonnen und zeichnet sich durch seinen nussigen, milden Geschmack aus. Es ist zu beachten, dass Leinöl sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff ist und schnell ranzig wird. Daher ist es wichtig, auf Frische zu achten. Die Haltbarkeit von zwei Monaten kann jedoch durch Einfrieren verlängert werden.

Wenn das Öl doch mal zu lange offen war und nicht mehr genießbar ist, eignet es sich noch ideal zur Pflege von Holzoberflächen

Leinöl ist bekannt für seinen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolsäure, mit einem Gehalt von 50g Omega-3-Fettsäuren auf 100 g Leinöl. Außerdem enthält Leinöl wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Zink und Kalium. Aufgrund dieser Inhaltsstoffe wird Leinöl eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung sowie eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Leinöl eignet sich ideal für die kalte Küche, z.B. zu Kartoffeln und Quark, zu Gemüse, als Bestandteil in Salatdressings oder Hummus. Bereits ein bis zwei Esslöffel Leinöl morgens auf nüchternen Magen sollen den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren decken.



# Goldleinöl

Goldleinsaat stammt, wie auch die braune Leinsaat, aus der Familie der Leingewächse. Das Öl wird aus der goldenen Leinsaat gewonnen und ist im Geschmack buttrig und milder als das aus der braunen Leinsaat. Im Gegensatz zum Leinöl enthält das Goldleinöl weniger Omega-3-Fettsäuren auf 100g Öl, jedoch ist mehr der ungesättigten Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) enthalten. Goldleinöl enthält eine überdurchschnittliche Menge an Lignanen (Phytoöstrogene und Antioxidantien) auch Vitamine, unter anderem Vitamin E, und Mineralstoffe.

Goldleinöl wird eine positive Auswirkung auf den Magen und Darm nachgesagt und ist auch bei Kindern gut einsetzbar.

Das Öl eignet sich ebenso nicht zum Erhitzen, sondern sollte in der kalten Küche verwendet werden, so zum Beispiel in Quark, Müsli, Dressings, zu Gemüse oder einfach pur.



# Leindotteröl

Leindotter hingegen zählt zu der Familie der Kreuzblütengewächse, wie auch Raps- und Senf.

Das aus der hellen Saat gewonnene Öl enthält, wie auch Leinöl, eine hohe Menge an der mehrfach ungesättigten Alpha-Linolsäure (Omega-3-Fettsäure). Der Fettsäure-Gehalt ist mit 40g pro 100 g Öl jedoch etwas geringer als der von Leinöl. Der Geschmack ist erbsig, kresseartig, und eher mild. Im Gegensatz zu der kurzen Haltbarkeit der Leinengewächsölen ist Leindotteröl bis zu neun Monate haltbar. Dem Öl wird eine senkende Wirkung auf den Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sowie eine positive Wirkung auf die Immunabwehr nachgesagt. Auch soll sich das Öl zur Pflege von Haut und Haar eignen.

Leindotteröl eignet sich in der kalten Küche in Kombination zu (gedünstetem) Gemüse, Fisch, Tofu, Kartoffeln, Soßen und Dressings. Es sollte nicht erhitzt werden, kann jedoch nach Bedarf zum Kurzdünsten verwendet werden.

## Zusammenfassend:

- Lein und Goldlein gehören zur selben Familie während Leindotter einer komplett anderen Pflanzenart zugehörig ist.
- Lein und Leindotter haben beide einen hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren, Goldlein hingegen eher an Omega-6-Fettsäure.
- Die Anwendungsbereiche sind bei allen drei Ölen ähnlich, der Geschmack unterscheidet sich jedoch deutlich.

