



Drachenkopf

LALLEMANTIA IBERICA

WISSENSWERTES

- es gibt etwa 70 Arten
 - Vorkommen hauptsächlich Asien
- auch Lallelantiaöl genannt
- aus den Samen des Iberischen Drachenkopfs
- Samen enthalten bis zu 38 % Öl
- Öl kristallgrüne Farbe

BESONDERHEITEN ÖL

- besteht zu etwa 50–65 % aus Triglyceriden
- über 90% ungesättigte Fettsäuren
- Omega-3-Gehalt ähnlich wie bei Leinöl
- Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bei 4 zu 1

AUSSEHEN

- bräunlich-schwarze, dreikantige Frucht
- ungefähr 5mm und 2mm

VERWENDUNG - SAAT

- Topping für Salate, Müsli, Joghurt
- geröstet ideales Brotgewürz

VERWENDUNG - ÖL

- zu Salaten
- Pilzgerichten
- Gemüse
- Müsli
- Kartoffelgerichte
- Herstellung von Lacken, Linoleum

GESCHMACK

- krautig, leicht nussig
- ähnlich Kürbis



LUFTMÜHLE RODERSDORF