

Bio-Leinöl

Dieses Leinöl wird aus den reifen Leinsaat-Samen aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnen. Durch schonende, mechanische Kaltpressung bleiben alle wertvollen Fettbegleitstoffe sowie der charakteristische, aromatische Geschmack erhalten.

Das Öl zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Nährstoffen aus. Durch den Genuss von Leinöl wird der Körper mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren versorgt, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Verwendung

In der Küche wird Leinöl für sein nussiges, leicht bitteres Aroma geschätzt. Als Beigabe in Müsli und Joghurt ist es optimal zum Frühstück zu verwenden. Es harmonisiert gut mit Salaten, Kartoffeln, Spargel und zarten Gemüsen. Das Öl kann zum Verfeinern von Aufstrichen verwendet werden und in warme Speisen gerührt werden. Leinöl wird bevorzugt in der kalten Küche verwendet und eignet sich nicht zum Erhitzen.

Lagerung

Nach dem Öffnen soll das Öl im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb einiger Wochen aufgebraucht werden.