

Leinöl



Wissenswertes

- wurde 2005 zur Heilpflanze des Jahres gekürt
- schützt das Herz: ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren senkt das Risiko für Herzkrankheiten. Die wichtigsten Fettsäuren = Omega-3- und Omega-6 > Leinöl enthält eine günstige Mischung
- reguliert den Blutdruck
- lindert Entzündungen: die Alpha-Linolensäure wirkt entzündungshemmend & ist ein lebensnotwendiger Nährstoff, den der Körper selbst nicht herstellen kann; kaum ein anderes Öl liefert einen solchen hohen Gehalt
- wirkt vorbeugend gegen Depressionen
- schützt vor erhöhten Blutfettwerten
- verbessert die Verdauung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- soll beim Abnehmen unterstützen: ketogene Diät, Low-Carb-Programme

Quelle: Sonja Utsch-www.bildderfrau.de

Verwendung in der Küche:



- Topfen mit Leinöl (und ggafs. Müsli und/oder frische Früchte) zum Frühstück
- oder Topfen mit Leinöl und Walnüssen
- **1 TL Leinöl nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen**
- Durch falsche Lagerung wird das Leinöl bitter und ranzig, an der Luft oxidiert
es recht schnell > an einem kühlen und dunklen Ort lagern und rasch verbrauchen!