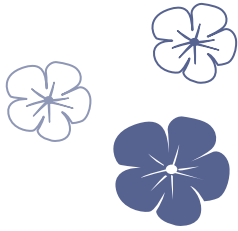


Schellköpfinger

Goldleinöl



Weitere Infos:
Heinrich Hobelsberger
Schellköpfig • Passau
Tel. 0851 4907598
www.schellkoepping.de



Goldleinöl



Herstellung



100 %
Goldleinsamen

+



schonende
Kaltpressung

=



Goldleinöl &
Presskuchen

Das „Schellköpfer Goldleinöl“ wird aus Goldleinsamen hergestellt. Diese sind eine gesonderte Züchtung von den eher bekannteren braunen Leinsamen, gehören jedoch genauso zur Gattung *Linum usitatissimum* und besitzen ebenso wertvolle Eigenschaften.

Verwendung

In der kalten Küche

Das Goldleinöl schmeckt nussig, leicht heuartig und sehr mild. Es eignet sich hervorragend...

- ...für Salatdressings
- ...zu Pellkartoffeln mit Quark
- ...für Brotaufstriche, Dips und Pestos
- ...ins Müsli und in den Joghurt/ Quark
- ...zum Würzen von Speisen und Verfeinern von Gerichten (nicht hoch erhitzen)

Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Goldleinöl ist für die Rezepte der bekannten Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig geeignet



- biologisch erzeugt
- frei von Zusatzstoffen
- vegan
- glutenfrei



Fit mit Fett

Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und dienen als Vorstufen für Botenstoffe und Gewebshormone. Besonders Ω 3-Fettsäuren tragen zur Bildung entzündungshemmender Fetthormone bei und werden zum Aufbau von Zellmembranen benötigt.

Rund 10 g Goldleinöl, also ca. ein bis zwei Esslöffel, decken den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren eines Erwachsenen.

Goldleinöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren und hat einen besonders hohen Gehalt an Ω 3-Fettsäuren

Ω	ungesättigt	Fettsäure	% des gesamten Fettgehalts
Ω 3	3-fach	α -Linolensäure	58
Ω 6	2-fach	Linolsäure	8
Ω 9	1-fach	Ölsäure	23

Fettsäureverhältnis von **Ω 6 : Ω 3** **1 : 7**

Antioxidantien: Vitamin E/Tocopherol ca. 53 mg/100g
Plastochromanol-8 ca. 20 mg/100g



Dr. Johanna Budwig,
deutsche Apothekerin, Autorin und Biochemikerin