

# LEINÖL

... IMMER FRISCH AB PRESSE

OMEGA3  
REIN PFLANZLICH  
SWISS MADE

demeter

## ÖL EIN ZENTRALES LEBENSMITTEL UNSERER ZEIT



Leinöl ist ein altbekanntes Haus- und Lebensmittel. Was früher hauptsächlich ein billiges Öl der armen Bevölkerung und Basis für Anstrichmittel und Künstlerfarben war, wird heute als wertvolles Nahrungsmittel neu entdeckt. Leinöl enthält am meisten hochungesättigte Fettsäuren aller Pflanzenöle. Damit unterstützt es optimal Stoffwechsel, Zellneubildung und Energiegewinn.

Leinöl wird aus den reifen Samen des Lein (*Linum usitatissimum* L.) gewonnen, der im Volksmund Flachs genannt wird. Aus dessen Baststängel wird auch der Leinenstoff erzeugt. Die Renaissance dieser uralten europäischen Kulturpflanze als Lebensmittel verdanken wir der bekannten Apothekerin, Chemikerin und Fettforscherin Dr. Johanna Budwig. Sie erforschte die ungesättigten Fettsäuren und entdeckte deren Bedeutung

für die menschliche Gesundheit. Die Budwig-Crème (siehe Rückseite) ist ein Klassiker unter den vielfältigen Leinöl-Speisen.

Leinöl soll möglichst frisch genossen werden. NaturKraftWerke® hat aus diesem Grund einen Service eingerichtet: "... immer frisch ab Presse!". Der Kontakt mit Sauerstoff, Wärme und Licht führt rasch zum Abbau der gesundheitsfördernden Substanzen. Aus diesem Grund findet die Kaltpressung und der Abfüllvorgang bei NaturKraftWerke® unter Ausschluss von Sauerstoff und Licht statt. Damit die Frische und Qualität bis zum letzten Tropfen gewährleistet ist, wird das Öl in Wochenportionen à 100 ml in die speziellen schwarzvioletten Energieschutz-Flaschen abgefüllt. Vier solche Flaschen im Karton decken den Durchschnittsbedarf einer Person für einen Monat.

- ungefiltert, unbehandelt
- Karton mit vier Wochen-Portionen unter den vielfältigen Leinöl-Speisen in Flaschen à 100 ml

### FETTSÄURESPROFIL UND BEGLEITSTOFFE DURCHSCHNITTSWERTE

- Gesättigte Fettsäuren: ca. 10%
- **OMEGA 3** ca. 52%  
Alpha-Linolensäure, dreifach ungesättigt
- **OMEGA 9** ca. 20%  
Ölsäure, einfach ungesättigt
- **OMEGA 6** ca. 17%  
Linolsäure zweifach ungesättigt
- Begleitstoffe: Vitamin E, Lecithin, Betakarotin, Vitamine, Schleimstoffe

### FETTSÄURESPEKTRUM

#### Gesättigt

Palmitinsäure	6.0%
Stearinsäure	4.0%
Weitere gesättigte Fettsäuren	0.5%
Total gesättigte Fettsäuren	10.5%

#### Einfach ungesättigt

Cis-Ölsäure	20.0%
Weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	0.5%
Total einfach unges. cis-Fettsäuren	20.5%
Total einfach unges. trans-Fettsäuren	0%

#### Mehrfach ungesättigt

Cis-alpha Linolensäure (omega 3)	52.0%
Cis-Linolsäure (omega 6)	17.0%
Weitere mehrf. ungesättigte cis-Fettsäuren	0%
Total mehrfach unges. cis-Fettsäuren	69.0%
Total mehrfach unges. trans-Fettsäuren	0%

### GUT ZU WISSEN

Omega3-Fettsäuren ● haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation ● tragen zur normalen Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei ● leisten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag für die Gesundheit

### QUALITÄTSKRITERIEN

- biologisch-dynamischer Anbau
- unter Ausschluss von Sauerstoff in kleinen Chargen jeden Monat frisch produziert
- kalt gepresst mit Schneckenmühle
- abgefüllt in spezielles, schwarzviolettes Energieschutzglas





GRUNDMISCHUNG  
LEINÖL-QUARK-MAYONNAISE  
LEINÖL-MARGARINE

# REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN

## LEINÖL. DREI GRUNDREZEPTE NACH JOHANNA BUDWIG\*

Es handelt sich um vier wichtige Grundrezepte, aus denen sich zahlreiche Möglichkeiten und Variationen ableiten lassen.



### LEINÖL-QUARK-GRUNDMISCHUNG

3 EL Leinöl, 2 EL Milch oder Soyamilch, Molke, Gemüse-, Fruchtsaft oder Wasser, 100 g Magerquark und Saft einer Zitrone oder Grapefruit. Alles zusammen gut verrühren.



### LEINÖL-QUARK-MAYONNAISE

3 EL Leinöl, 3 EL Milch, Soyamilch, Molke oder Quellwasser, 3 EL Magerquark, 1 EL Zitronensaft und/oder Apfelessig, 1 EL Senf, Salz oder Sojasauce und Pfeffer. Zusammen gut verrühren.



### LEINÖL-MARGARINE

Zu gleichen Teilen natives Kokosfett und Leinöl bereitstellen. Das Kokosfett erwärmen bis es sich verflüssigt, etwas stehen lassen und mit dem Leinöl mischen. In ein gut verschliessbares Gefäss geben und im Kühlschrank wieder fest werden lassen. Kann gekühlt etwa 2 Wochen aufbewahrt werden. Alternative zu Butter oder herkömmlicher Margarine. Für die kalte und warme Küche.



### BUDWIG-MÜESLI

Pro Person 30 g frisch geschrotete Leinsamen, wahlweise auch Leinsamenmehl Erdmandel- oder Braunhirse-pulver mit 1 Tasse Leinöl-Quark Grundmischung vermengen. Nach Belieben mit

frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Zimt, Koriander oder Vanille verfeinern.

**GUT ZU WISSEN:** Leinöl-Quark-Kompositionen können nach Lust und Laune gesüsst und gesalzen, mit Kräutern, Gewürzen, Sojasauce, milchsauren Gemüsesäften oder mit Früchten und Sämereien in Geschmack und Gehalt verfeinert und ergänzt werden. Als Brotaufstrich, Dip oder Chutney kann es jede Mahlzeit krönen. Pures Leinöl ist erquickend zu Gemüse, Getreide, Linsen und Bohnen, Salaten oder Teigwarengerichten. Man gibt einfach ein Esslöffel auf das fertige Gericht.

\* Dr. Johanna Budwig (Apothekerin, Diplom-Chemikerin mit Promotion in Chemie und Physik) war eine bekannte Fettforscherin. Sie erkannte bereits vor über 40 Jahren die gesundheitliche Bedeutung der Fettsäuren und ist Autorin der Bücher "Öl-Eiweiss-Kost", "Das Fettsyndrom", "Fette als wahre Hilfe".

### WARENKUNDE NATURKRAFTWERKE®-LEINÖL

Leinöl "frisch ab Presse" muss vor Licht, Wärme und Luft geschützt gelagert werden, weil es anfällig ist auf Oxidation. Diese verwandelt die förderlichen Fettsäuren in schädliche sogenannte freie Radikale. Wärme- und/oder Hitzeeinwirkung fördern die Umbildung der bioaktiven cis-Fettsäuren in ungünstige trans-Fettsäuren. NaturKraftWerke®-Leinöl wird deshalb in vier rationierten Energieschutz-Flaschen im Sammelkarton angeboten.

Achtung: Erhitzen sie Leinöl niemals! Es verlöre dabei seine besten Eigenschaften!

Leinöl ist – wie in den Rezepten angedeutet – fertig gekochten oder rohen Gerichten beizugeben und ebenso optimal im Quark aufgehoben.

### STETS ERINNERN

- im Kühlschrank lagern
- nach dem Öffnen zügig verbrauchen
- nie erhitzen!

GEDRUCKT AUF 100% ALTPAPIER

**NATURKRAFTWERKE** ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen. Aus sol-

chen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen: NaturKraftWerke®,  
CH-8607 Aathal-Seegräben, T 044 972 27 77, F -76  
www.naturkraftwerke.ch

überreicht durch:

**demeter** Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Demeter-Zeichen nutzen. Lückenlos wird überprüft, ob vom Anbau bis zur Verarbeitung die konsequenten Richtlinien des Demeter-Verbandes eingehalten werden. Hinzu kommt die staatliche,

jährliche Bio-Kontrolle nach der Schweizerischen und der EG-Bio-Verordnung. Die ganzheitlichen Demeter-Ansprüche gehen jedoch darüber hinaus. Sie erfordern neben dem Verzicht auf künstliche Zusatzstoffe in der Weiterverarbeitung eine gezielte Förderung nachhaltiger und artgerechter Lebensprozesse in Boden und Nah-

Gestalter einer lebenswerten Zukunft. Sie garantieren Lebensmittel, deren natürliche Kraft zum gesunden Genuss-Erlebnis wird.

Mehr Informationen unter:

www.demeter.ch

Email: info@demeter.ch

Demeter, Stollenrain 10, CH-4144 Arlesheim