

## **Lucia's Bio-Leinöl – die Herstellung!**

Damit sich die volle Kraft der Pflanze in Ihrem Körper entfalten kann, erfolgt unsere Leinölproduktion nach strengen Kriterien für die Auswahl der Leinsaat und für die Leinölgewinnung. Diese Kriterien werden im mühleneigenen Labor laufend überwacht.

Wir produzieren nach folgenden Kriterien:

- Verwendung biologisch dynamisch produzierter und zertifizierter Goldleinsaat
- Verwendung von Bio-Leinsaat aus Regionen mit niedrigem Schwermetallgehalt, z.B. dem Cadmium, Blei- und Quecksilbergehalt des Bodens
- Kalt und schonend gepresst. Dass bedeutet:
  - mit wenig Druck
  - gekühlt
  - ohne Sauerstoff
  - ohne Licht
- Schonende Filtration im Vakuum-Verfahren
- Abfüllung in dunkle Glasflaschen unter Stickstoff unmittelbar nach dem Pressen
- Sofortiger Versand von Lucia's Leinöl zum Direktverkauf oder Endverbraucher
- Bei der Zwischenlagerung in den Geschäften wird für kühle Lagerung der Flaschen gesorgt

Dies alles dient dazu, eine vorzeitige Oxidation und damit einen Verlust an Geschmack und Verträglichkeit zu verhindern. Um die hohe Qualität von Lucia's Leinöl auch bei Ihnen zu Hause zu erhalten, empfehlen wir Ihnen daher folgendes:

- Verzehr des Leinöls nach dem Öffnen der Flaschen idealerweise innerhalb von 4 - 8 Wochen
- Verbrauch ungeöffneter Flaschen nach der Pressung idealerweise innerhalb von 12 Wochen (Diese „lange“ Haltbarkeit ist wird durch das Abfüllen unter Stickstoff ermöglicht)
- Leinöl sollte ausschließlich kalt verwendet werden, da die Omega-3-Fettsäuren bei Temperaturen über 40 °C geschädigt werden und trans-Fettsäuren gebildet werden können.

Leinöl hat mit bis zu 54 – 62 % der Omega-3-Fettsäure ALA den höchsten Anteil an natürlichen Omega-3-Fettsäuren im gesamten Nahrungsspektrum und sollte daher eine wichtige Rolle in der täglichen Ernährung spielen. Der Omega-3-FS Gehalt kann aufgrund der witterungsbedingten Wachstumsbedingungen schwanken. Ein höherer Omega-3-FS Gehalt kann nur durch Gentechnik erreicht werden. Hierbei handelt es sich jedoch nicht mehr um naturbelassene Leinpflanzen, was ich ablehne.

Lucia's Bio Leinöl ist aufgrund der genannten Produktionsbedingungen für die Anwendung im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. J. Budwig geeignet.

Lucia's Leinöl ist ein Deluxe-Öl mit mild nussigem Geschmack, und das zu einem attraktiven Preis. Dieser Preis ist nur möglich, weil alle Beteiligten trotz der hohen Qualität und des aufwendigen Produktionsverfahrens auf überzogene Aufschläge verzichten, um dieses Leinöl für jedermann erschwinglich zu halten.