

Leinöl ist nicht gleich Leinöl

Das Team vom ÖkoGut Buch ist Experte im ökologischen Gärtnern – heute: Leinöl und anderes aus Flachs

»Du gefällst mir und ich will dir dein Leben lassen, wenn du mir eine Stunde vom Flachs erzählen kannst.«

(aus dem sorbischen Märchen von der besiegten Mittagsfrau)

Die Mittagsfrau in der ostmitteleuropäischen Sagenwelt ist sozusagen die Verkörperung der Erkenntnis, dass man in der Sommerhitze zwischen zwölf und eins nicht auf dem Feld arbeiten, ja sich am besten in kühle Bauten zurückziehen sollte. Musikfreunde denken dabei wohl an eine Sinfonische Dichtung aus dem Jahre 1896. Aber nun zum eigentlichen Thema.

Flachs (*Linum usitatissimum*) ist eine vielseitige alte Kulturpflanze. Aus ihren reifen Samen wird Leinöl gewonnen. Gelegentlich werden die Samen auch direkt für Backwaren und Reformkost verwendet. Die ältesten Textilien Mitteleuropas in der mährischen Mammutjägerstation Dolni Vestonice bestehen aus etwa 28.000 Jahre alten Flachsfasern. Gewebe aus Flachs werden auch als Leinwand oder Linnen bezeichnet. Besonders beliebt sind Leinstoffe für Bett- und Hauswäsche sowie für Sommerbekleidung. Die Reißfestigkeit findet man im Wort Leine wieder.

Die schlanke Pflanze entwickelt hübsche blaue Blüten und danach runde Kapsel Früchte mit je zehn Samen. Von der Aussaat bis zur Ernte vergehen etwa 115 Tage. Zur Fasergewinnung sind spezielle Maschinen erforderlich. Sie ziehen die Pflanzen mit Wurzeln aus der Erde. Leinen ist momentan die einzige in kontrolliert biologischer Qualität aus EU-Anbau erhältliche Naturfaser.

Leinöl gilt als besonders gesund. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Insbesondere seinen hohen Anteil an Omega-3 erreichen andere Öle kaum. Es riecht würzig nach Heu. Wegen seines niedrigen Rauchpunktes von 107 °C wird es überwiegend kalt verwendet. Bei Bratvorgängen schäumt es und erzeugt dabei schneller als viele an-

»Aus meiner Heimat«, welche in der letzten Erntesaison 2021 schon sechs verschiedene Öle aus deutscher Bio-Landwirtschaft umfasste (Hanf, Lein, Leindotter, Raps, Senf, Sonnenblume). Dabei ist Leindotter eine völlig andere Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Sie hemmt sogar das Wachstum von Lein. Biologen bezeichnen das als Allelopathie.

Vergleichen Sie doch einfach selbst einmal übliches Supermarkt-Leinöl mit dem Produkt von Bio Planète! Zum Geschmacksunterschied kommt hinzu,



FOTO: FRIEDER MONZER

Leinöl mit Qualität im Bucher Hofladen.

dass unser Öl nachhaltiger hergestellt und länger haltbar ist.

Besonders in Schlesien und Sachsen sowie Oberösterreich sind Kombinationen von Leinöl mit Quark oder Sahne populär. Die Erzgebirger mischen es mit Sonnenblumenöl in der Kartoffelpuffer-Pfanne. Beliebte Zugaben dabei sind Preiselbeeren, Apfelmus, Rapunzelsalat, gebratene Pilze oder Milchmischgetränke.

Im Erzgebirge steht auch die älteste produzierende Ölmühle Deutschlands, die Ölmühle Dörnthal. Ihre Geschichte reicht etwa 500 Jahre zurück. Das zentrale Fachwerkhäus mit dem Wasserrad wurde 1806 gebaut. Dort befindet sich



Flachs hat hübsche blaue Blüten.



Getrocknete Sträuße mit den Kapsel Früchten.

FOTOS: ARCHIV

dere Öle knusprige Krusten an Kartoffelpuffern und anderem Bratgut.

Leinöl wird auch für kosmetische Produkte sowie in einfacherer Qualität für Anstriche und Imprägnierungen genutzt.

Das im ÖkoGut Buch verkaufte Leinöl stammt von der Marke Bio Planète aus dem südfranzösischen Bram nahe Carcassonne. 1984 gründete die Familie Moog dort die erste Ölmühle mit 100 % zertifiziert ökologischer Produktion. Bei Bio Planète werden Leinsamen kalt gepresst und nach aufwendiger Filtration unter Schutzatmosphäre in eine Lichtschutzflasche gefüllt. Noch nach Öffnung hält es sich im Kühlschrank mind. drei Monate ohne Geschmacksverlust. Ehrlich muss man sagen, dass die Pflanzen für viele europäischen Leinöle heute aus Kasachstan kommen. Dies trifft sogar auf die bekannte ostdeutsche Marke Kunella zu, welche auf ihren Flaschen etwas irreführend mit den Spruch »Genuß aus der Spreewald-Region« wirbt.

Bio Planète ist aber nun tatsächlich das Kunststück gelungen, eine faire Kooperation mit ostdeutschen Lieferanten einzugehen. 2015 begann die Ölserie

ebenfalls ein kleiner Hofladen. Der Bruder der Chefin betreibt das Restaurant nebenan.

Das traditionelle Gericht **Rauchemaad** aus dieser Gegend ist von den Zutaten her sehr simpel, erfordert jedoch gewisses Fingerspitzengefühl. Der Küchen-Azubine (*de Maad = das Mädchen*) soll eine Zubereitung mit einem leicht knusprigen Rand gelingen, ohne dass Rauch dabei entsteht. Rauchemaad besteht zu 99 Prozent aus gekochten Kartoffeln, dazu kommen Öl zum Braten und je nach Geschmack Gewürze wie Kümmel oder Muskat. Zucker macht das ganze süßer, Pfeffer herzhafter. Eigentlich wird nur eine daumendicke Schicht aus den geriebenen oder zerquetschten Kartoffeln in eine (am besten gusseiserne) Pfanne gedrückt und (20 min lang bei mittlerer Hitze) in den Backofen gegeben, jedoch fällt dieses Zusammenspiel mit der Backofentemperatur in jedem Ofen etwas anders aus und meistens entsteht ein wirklich optimales Ergebnis erst nach mehreren Versuchen. Das ÖkoGut Buch wünscht viel Erfolg!

Frieder Monzer

Infos/Kontakt zum ÖkogutBuch: www.oekogut-buch.de