

# Leindotter (*Camelina sativa* L.)

- Herkunft:** uralte einheimische Kulturpflanze, „Das Gold der Kelten“
- Öl-Inhaltsstoffe:** Ölgehalt im Samen: 35-45%  
sehr hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren (bis zu 40 %) und Omega-6-Fettsäuren (bis zu 20 % Linolsäure)  
reich an Vitamin E
- Merkmale:** einjährig, Stängel wird 30-120 cm hoch, kurze Wachstumszeit (85-100 Tage), Ansaat im März/April, gelbe Blüte im Mai/Juni, zumeist Selbstbefruchtung, anschließend Entstehung von winzigen Schoten, mit 8-16 gelbe bis rotbraune Samen beinhalten, Ernte im Juli mit Mähdrescher
- Anbau:** extensiv, geringe Bodenansprüche, tolerant gegenüber Trockenheit und Frost, Krankheitsresistent und geringer Schädlingsbefall, Erträge bei 20-35 dt/ha.
- Verwendung** als köstliches Speiseöl für Salate und Dressings  
Kosmetische Öle, Cremes, Seife (durch hohen Anteil an  $\alpha$ -Linolensäure)

