

Senföl (*Sinapis*)

Herkunft: Senföl wurde schon vor mehr als 3.000 Jahren in China benutzt, über Indien gelangte das Wissen um das vielseitige Öl bereits in der Antike nach Europa.

Verarbeitung: Samen aus eigenem Anbau,
Herstellung von Öl in betriebseigener Ölmühle durch Kaltpressung der Senfsamen

Öl-Inhaltsstoffe: eine Vielzahl an ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Schleimstoffe.
Omega-6-Fettsäuren bis zu 25% / Omega-3-Fettsäuren bis zu 9%
(*Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E* -> *natürlicher Konservierungsstoff, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Chlor, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Fluor, Jod*)

Verwendung: als köstliches Speiseöl für Salate und Dressings,
zum Braten und Frittieren -> Alternative zum Bergland Rapsöl (Erhitzbarkeit 240°C)
Das Senföl wird auch als pflanzliches Antibiotikum eingesetzt, außerdem kann es auch äußerlich angewendet werden.

Die Wirkung von Senföl ist hilfreich bei Behandlungen von:

- Blasenentzündungen
- Bronchitis
- Erkältung
- Mandelentzündung
- Nebenhöhlenvereiterung



Quellen: <https://www.oelmuehle-garting.de/shop/146-senfoel>

<https://www.senfoel.info/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Senföl>

<https://utopia.de/ratgeber/senfoel-wirkung-und-anwendung-des-vielseitigen-heilmittels/>