

Ein neuer alter Weg  
zum Wirtschaften  
mit der Natur

Wirtschaften mit der Natur

*Mehr Artenvielfalt durch  
Mischfruchtanbau*



[www.alles-leindotter.de](http://www.alles-leindotter.de)

Leindotter

# Mischfruchtanbau mit Leindotter – das Projekt



## Der Kleine Perlmutterfalter

Mischfruchtanbau führt dazu, dass es im Feld mehr Blüten mit Nektar gibt. Das lieben viele Schmetterlinge, Bienen und Hummeln. So auch der Kleine Perlmutterfalter, der eine Vielzahl von verschiedenen Blüten als Nektarquelle nutzen kann. Für die Fortpflanzung ist er allerdings auf Veilchen angewiesen, nur dort werden die Eier abgelegt, die Raupen fressen dann die Veilchenblätter. Auch Veilchen-Arten können in den Mischfruchtfeldern oder an deren Rändern gefunden werden; so profitiert der Kleine Perlmutterfalter doppelt: Sowohl Falter als auch Raupen finden Nahrung.



Leindotter auf den Feldern Mittelfrankens – erstmals bauen Landwirte in der Umgebung Feuchtwangens die Ölpflanze im Mischfruchtgemenge an. Um die tatsächliche Artenvielfalt durch den Mischfruchtanbau in der landwirtschaftlich geprägten „Normallandschaft“ zu messen, werden naturschutzfachliche Untersuchungen auf den Feldern durchgeführt.

Mischfruchtanbau ist der Anbau von mehreren Kulturen auf derselben Fläche, die sich gegenseitig positiv beeinflussen. In Mittelfranken bauen die Landwirte zum Beispiel Emmer, Weizen oder Roggen im Gemenge mit Leindotter an. Dadurch kann der Ertrag für die Landwirte erhöht werden und gleichzeitig nützt es der Umwelt und der Artenvielfalt, da keine Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kommen. Leindotter wirkt nämlich Unkraut unterdrückend.

Das dreijährige Projekt (2012 bis 2015) mit dem Titel „Wirtschaften mit der Natur – mehr Naturschutz in der Landwirtschaft durch Mischfruchtanbau“ wird vom Bayerischen Naturschutzfonds gefördert. Projektträger ist die Regionalinitiative „Artenreiches Land – Lebenswerte Stadt e.V.“ mit Sitz in Feuchtwangen.



# Leindotter

# Leindotter = das Öl der Kelten



Leindotter (*Camelina sativa*) ist eine alte heimische Kulturpflanze aus der Familie der Kreuzblütler (wie Senf, Raps oder Kohl). Sie stellt keine besonderen Ansprüche an den Standort und ist widerstandsfähig gegen Schädlinge und Krankheiten.

*Leindotter ist eine  
traditionelle Kulturpflanze*

Die dottergelben Blüten waren bereits in der Steinzeit eine wichtige Nahrungsergänzung. Heute wird davon ausgegangen, dass der Leindotter als Unkraut in den Leinfeldern aufgetreten ist. Oft werden diese beiden Kulturen verwechselt. Tatsächlich aber sind Leindotter und Lein zwei unterschiedliche Pflanzen, die botanisch nicht miteinander verwandt sind. Im Gegensatz zu Lein mit seinen blauen Blüten besitzt der gelb blühende Leindotter keine textilen Fasern, was ihn für die Landwirtschaft uninteressant machte und somit in Vergessenheit geraten ließ. Eine neue Chance bekommt der Leindotter heute als Partner im Mischfruchtanbau.



# LEINDOTTER

# Leindotter in der Ernährung

Ende Juli und Anfang August ernten die Landwirte. Das gedroschene Gemenge aus Getreide und Leindottersaat wird getrocknet und von Mühlen in der Region getrennt und mit feinen Siebchen gereinigt. Anschließend presst die Ölmühle mit einer Schneckenpresse den Leindottersamen zu hochwertigem Öl. Das Öl wird langsam und schonend kaltgepresst und in Flaschen abgefüllt, die dann über bestehende Vermarktungsstrukturen der „Regionaltheke – von fränkischen Bauern“ vermarktet werden.

Das wertvolle Öl hat einen leicht würzigen, aber delikat zarten Geschmack von Spargel und Erbsen. Nicht nur in der Gastronomie stellt das erlesene Speiseöl ein Fest für die Geschmackssinne dar, vornehmlich auch in der kalten Küche eignet es sich als Baustein einer gesundheitsbewussten Ernährung. Leindotter ist ein hervorragender Lieferant für essentielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren bestehen. Zudem machen es hohe Gehalte an Vitamin E und Sterinen besonders wertvoll. Der Projektträger ALLES e.V. lässt den Leindotter außerdem zu regionalen Kosmetika verarbeiten. So soll zum Beispiel die Feuchtwanger Leindottercrème ganz neue Verbindungen zu einer lebenswerten Kulturlandschaft herstellen.

*Leindottersamen wird zu hochwertigem Öl verarbeitet*





Das genussvolle Leindotteröl ist eine wertvolle Ergänzung für den Speiseplan. Um die Wertigkeit des Öls zu erhalten wird es nur kalt verwendet. Es passt wunderbar zu Salaten und Rohkost. Als Pesto und Brotaufstrich ist das Spezialitätenöl ebenso eine kulinarische Besonderheit. Leindotteröl im Kühlschrank aufbewahrt ist ungeöffnet mindestens sechs Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollte es zügig verbraucht werden.

## Leindotter in der regionalen Küche

**Rezeptidee:**  
**Karpfenchips mit Leindotter-Mayonnaise**

### Für die Karpfenchips

250 g grätenfreie Karpfenfilets in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Zitrone, Pfeffer und Paprika würzen, in Mehl wenden und im Fettbad ausbacken.

### Für die Leindotter-Mayonnaise

1 Ei, 1 TL Senf, 1 Spritzer Zitrone, Salz und weißen Pfeffer mit dem Mixstab aufschlagen. Während des Mixens 200 ml Leindotteröl tröpfchenweise zugeben. In die dickcrémige Masse anschließend 3 EL Naturjoghurt, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 2 TL frisch gehackten Dill und 2 kleingeschnittene Essiggurken zugeben. Anschließend nach Belieben abschmecken.

**Wir wünschen guten Appetit!**



*Leindotteröl ist delikat  
und leicht bekömmlich.*



# Ihr Kontakt

[www.alles-leindotter.de](http://www.alles-leindotter.de)

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Ob als Landwirt, der Leindotter im Mischfrucht-  
gemeinde anbauen möchte, als Verbraucher, der  
Leindotterprodukte kaufen möchte, oder als  
Naturschützer, der mehr über das Projekt er-  
fahren möchte – nehmen Sie einfach Kontakt zu  
uns auf, wir freuen uns auf Sie!

Artenreiches Land – Lebenswerte Stadt e.V.

Geschäftsstelle

Museumstraße 1, 91555 Feuchtwangen

Telefon 09852 1381, Fax 09852 615291

E-Mail: [info@artenreiches-land.de](mailto:info@artenreiches-land.de)

[www.alles-leindotter.de](http://www.alles-leindotter.de)

[www.artenreiches-land.de](http://www.artenreiches-land.de)

[www.regionaltheke.info](http://www.regionaltheke.info)



Bayerischer Naturschutzfonds  
Stiftung des Öffentlichen Rechts



Hinweis: Aufgrund der besseren Lesbarkeit der  
Texte hat sich der Herausgeber entschieden, sich  
auf die Männlichkeitsform zu beschränken.

Gestaltung/Realisierung: CORBEAU werbeagentur  
Fotos: Simon Malik, Jiri Bohdal, Walter Schön  
Druck: Druckerei Michael GmbH

Das Projekt „Wirtschaften mit der Natur – mehr Naturschutz in der Landwirtschaft durch  
Mischfruchtanbau“ wird gefördert vom Bayerischen Naturschutzfonds.