



Leinsamen, Leinsamenpulver, Goldleinsamen

Was sind Leinsamen?

Leingewächs, auch Flachs genannt, gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die lateinische Bezeichnung für Lein ist: *Linum usitatissimum* und bedeutet in der Übersetzung so viel wie: äußerst nützlicher Lein. Die genaue Herkunft dieser Kulturpflanze ist nicht überliefert, man weiß aber, das schon 5000 Jahre vor Christus Lein angebaut wurde. Leinen war bis ins 18. Jahrhundert wichtigster Textilrohstoff.

Heute kommt Leinen als hochwertige Bekleidung wieder in Mode.

Woher kommen Leinsamen?

Der Lein wächst einjährig, hat zierliche Stängel und wird bis zu 70 cm hoch.

Seine zarten blauen, manchmal auch weißen Blüten erscheinen von Juni bis August.

Zur Reife entwickelt sich eine rundliche Kapsel, die 8 - 10 braune Samen enthält.

Diese Leinsamen, ebenso wie das daraus gewonnene Leinöl, erfreuten sich bereits im antiken Griechenland großer Beliebtheit.

Leinsamenpulver entsteht durch Mahlen von ganzen Leinsamen. In der Regel wird der Samen kalt gemahlen, damit das Pulver während der Herstellung nicht beschädigt wird.

Goldleinsamen ist eine spezielle Leinsamenzüchtung. Der Goldleinsamen schmeckt etwas milder, enthält aber weniger Omega-3-Fettsäuren als der braune Leinsamen.

Aroma von Leinsamen

Der Geschmack von Leinsamen ist mild nussig. Beim Zerkauen werden die Samen leicht schleimig.

Inhaltstoffe von Leinsamen

Die wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich in den Leinsamenschalen. Neben Eiweiß und Vitaminen finden sich im Leinsamen Schleimstoffe, die sich aus verschiedenen Zuckern zusammensetzen. Daneben stecken in den Samen **Ballaststoffe** und 30 bis 45 % Öl. Es besteht vor allem aus Öl-, Linol- und Linolensäure. Letztere gehört zu den Omega-3-Fettsäuren, während die Linolensäure zu den Omega-6-Fettsäuren zählt. In geringen Mengen sind zu dem Lignane enthalten.

Wozu passen Leinsamen?

Leinsamen passen gut zu Joghurt, Müsli, zum Salat. Auch für die Anreicherung von selbstgebackenem Brot eignen sie sich sehr gut.

Leinsamen sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: