Flohsamenschalen /Pulver

Herkunft der Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Samenschalen der Wegericharten Plantago indica (Sandwegerich) und Plantago psyllium (Flohsamenwegerich). Psyllium ist der lateinische Name für Floh. Und weil die Samen mit ihrer ovalen Form und bräunlicher Farbe ein wenig an Flöhe erinnern, spricht man von Flohsamenschalen.

Angebaut werden die Pflanzen im Mittelmeerraum und in Asien. Sie sind eng verwandt mit unserem heimischen Spitzwegerich.

Flohsamen enthalten noch einen Samenkern, der bei den Flohsamenschalen entfernt wurde. Die reinen Schalen haben eine höhere Quellfähigkeit als der Samen. Die Schalen können ca. das 40 fache des eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen, die Samen dagegen nur das 9 fache des Eigengewichtes.

Flohsamenschalen gehören zu den löslichen Ballaststoffen. Der Anteil an Ballaststoffen liegt bei 84 g pro 100 g Schalen.

Wie schmecken Flohsamenschalen?

Flohsamenschalen haben sehr wenig Eigengeschmack. Eingerührt in Flüssigkeit nehmen sie eine gelartige bzw. schleimige Konsistenz ein.

Flohsamenschalen in der Lebensmittelindustrie

In der Lebensmittelindustrie werden Flohsamenschalen als kalorienarmes Verdickungsmittel eingesetzt. Die Schalen geben dem Lebensmittel eine gute Textur und erhöhen gleichzeitig den Ballaststoffanteil.

Tipp:

Flohsamenschalen lassen sich aufgrund des neutralen Geschmacks sehr gut ins Müsli oder Porridge mischen. Nehmen Sie Sie jedoch immer genügend Flüssigkeit auf!

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: