

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Leinsamen / -pulver/Goldleinsamen



Der Geschmack von Leinsamen ist mild nussig. Beim Zerkauen werden die Samen leicht schleimig. Neben Eiweiß und Vitaminen finden sich im Leinsamen Schleimstoffe, die sich aus verschiedenen Zuckern zusammensetzen. Daneben stecken in den Samen viel Ballaststoffe und 30 bis 45 % Öl.

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, dienten bereits im antiken Griechenland als Heilmittel gegen vielerlei Beschwerden.

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 viel **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.

Anwendung von Leinsamen

Leinsamen ist bekannt für seine Wirkung als natürliches Abführmittel. Die Schleimstoffe wirken im Darm als Quellmittel. Hier binden sie Wasser und quellen auf. Dadurch vergrößert sich das Stuhlvolumen, was wiederum die Verdauung anregt. Der Dehnungsreiz auf die Darmwand löst den Reflex zur Darmentleerung aus. Das im Samen enthaltene Öl übt eine Art Schmiereffekt aus und beschleunigt den Weitertransport.

Leinsamen hat ernährungsphysiologisch ein sehr gesundes Fettsäurespektrum. Leinöl hat mit ca. 55 % den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheidet man zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Beide sind essentiell und haben bedeutende Funktionen in unserem Körper. Sie sind wichtig für den Aufbau der Zellwände und bilden wichtige

Botenstoffe, die einen Einfluss auf die Blutfettwerte und auch auf die Blutgerinnung haben. Omega-6-Fettsäuren kommen reichlich in verschiedenen Pflanzenölen vor, Omega-3-Fettsäuren dagegen finden sich hauptsächlich in fetten Seefischen, wie Lachs oder Makrele und im geringen Anteil auch im Raps-, Walnuss- oder eben Leinöl. Für den Körper ist es wichtig, dass diese beiden Fettsäuren in einem richtigen Mengenverhältnis stehen. Wissenschaftler fordern eine Relation von fünf Teilen Omega-6 zu einem Teil Omega-3- Fettsäure. Erst dann entfaltet sich die schützende Wirkung auf die Gesundheit. Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sinkt, die Fließeigenschaft des Blutes wird verbessert.

Die im Leinsamen enthaltenen Lignane gehören zu den sogenannten Phytohormonen. Das sind pflanzliche Wirkstoffe, die sich im Körper ähnlich verhalten wie die menschlichen Hormone. Den Lignanen wird ein ausbalancierender Effekt auf den menschlichen Hormonhaushalt zugewiesen.

Wozu passen Leinsamen?

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

Leinsamen-Tipp:

Wer Leinsamen als Verdauungshilfe nutzen möchte, sollte zu geschroteten Samen greifen. Durch das Schroteln gelangen die Schleimstoffe besser nach außen und können ihre positive Wirkung entfalten. Wichtig ist unbedingt eine ausreichende Trinkmenge.

Leinsamen sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO BALANCE Salat-Dressing AMORE POMODORE**, **GEFRO BALANCE Salat-Dressing GARTENKRÄUTER**, **GEFRO's Omega Kerne/Samen-Mix**