



# Leinsamen

Leinsamen, auch bekannt als Flachs oder Leinsaat, sind kleine Samen, die aus der Flachspflanze stammen. Sie sind reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Nährstoffen. Leinsamen werden oft als Superfood gepriesen und können vielseitig in der Küche verwendet werden. Die feinen Samen haben einen milden, nussigen Geschmack und verleihen Gerichten eine angenehme Textur. Mit ihren gesundheitlichen Vorteilen und kulinarischen Möglichkeiten sind Leinsamen eine beliebte Zutat in der gesunden Ernährung.

## *Wert für die Gesundheit*

- Bekannt als natürliches Abführmittel regen sie die Darmtätigkeit an.
- Schleimstoffe schützen die Magen- und Darmschleimhäute.
- Omega-3-Fettsäuren stärken die Herzgesundheit und senken den Blutdruck.
- Als Magnesiumlieferant stärken sie Muskeln, Knochen und das Nervensystem. Zusätzlich verringern sie Müdigkeit.

## *Inhaltsstoffe*

- Omega-3-Fettsäuren: eine der besten pflanzlichen Quellen für Alpha-Linolensäure (ALA)
- enthalten sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe
- gute pflanzliche Proteinquelle, sie enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Körper benötigt
- Vitamine (Vit. B1, B6, Folsäure, Vit. E)
- Mineralien (Phosphor, Kalium) und Phytoöstrogene

## *In der Küche*

- Sie können gemahlen oder als ganzes Korn zu Müsli, Joghurt oder Smoothies hinzugefügt werden, um die Nährstoffaufnahme zu erhöhen oder in Backwaren wie Brot und Keksen verwendet werden.
- Eingeweicht eignen sie sich auch als Ersatz für Eier. 1 Essl. gemahlene Leinsamen in 3 Essl. Wasser eingeweicht ersetzen ca. 1 Ei.

## *Hinweis*

- Pro Mahlzeit sollten nicht mehr als 15 g und pro Tag nicht mehr als 20 g Leinsamen verzehrt werden.
- Wichtig ist immer eine genügend hohe Flüssigkeitsaufnahme.
- Es wird empfohlen, nach dem Verzehr von Leinsamen mindestens eine Stunde zu warten, bevor Sie Medikamente einnehmen, da Leinsamen durch das Binden von Arzneimitteln deren Wirkung beeinflussen können.

