



PDF Complete
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Leinsamen, kleine Nährstoffwunder

Wer kennt sie nicht, die kleinen braunen glatten Leinsamen, die in Brot und Müeslis daher kommen. Als Verdauungshelfer sind sie seit Jahren bekannt und beliebt. Doch die unscheinbaren Samen haben auch an Nährstoffen viel zu bieten und werden immer besser erforscht.

Die Flachspflanze ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und stammt vermutlich aus dem Vorderen Orient und dem Mittelmeerraum. Bereits seit über 5000 Jahren werden Produkte aus Lein für die menschliche Ernährung genutzt. Es gibt zwei auf die jeweilige Nutzung optimierte Züchtungen: Öl- und Faserlein. Aus den Samen des Oelleins wird Leinöl gepresst. Im letzten Jahrhundert war das nährstoffreiche Leinöl in unsern Breiten eines der am häufigsten verwendeten Öle. Aufgrund seines hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren erfährt Leinöl heute wieder eine verstärkte Beachtung. Für eine günstige Wirkung auf den Körper ist unter anderem der hohe Gehalt an alpha-Linolensäure, einer lebensnotwendigen Fettsäure, verantwortlich. Unter den Pflanzen weisen Leinsamen den höchsten Gehalt dieser an dieser mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure auf. Für positive Effekte auf die Gesundheit kommt es auf das Verhältnis der Omega-3 zu den Omega-6-Fettsäuren an. Günstig ist es, mehr Omega-3-Fettsäuren, beispielsweise über Leinöl oder Leinsamen zu konsumieren und gleichzeitig weniger Omega-6-Fettsäuren aufzunehmen, die unter anderem im Sonnenblumenöl und Maiskeimöl vorkommen.

Der hohe Gehalt an wasserlöslichen Ballaststoffen ist eine weitere Stärke. Weil die Samen so klein sind, macht die ballaststoffreiche Schale einen relativ grossen Teil ihrer Masse aus. Sie sind schleimbildend und quellfähig. Dies bewirkt im Darm eine bessere Passage der Nahrung. Für diese Anwendung soll der Leinsamen nicht geschrotet werden. Studien haben längst bewiesen, dass der ganze Samen eine bessere Wirkung auf die Darmpassage hat. Auf Grund der hohen Quellfähigkeit des Samens ist es wichtig, bei dessen Einnahme viel Wasser zu trinken (auf einen Kaffeelöffel mindestens 2 dl Wasser).

Leinöl schmeckt leicht bitter bis sogar ranzig. Es soll niemals erhitzt werden. Es kann aber gut unter Müesli, Quark oder in die Salatsauce gegeben werden. In der Salatsauce sollte es mit andern Ölen gemischt werden und nicht allein als solches verwendet werden. Rapsöl eignet sich dazu sehr gut, weil auch dieses ein positives Omega-3 Verhältnis hat. Leinsamen lassen sich auch zu Mehl mahlen, das mit andern Mehlen gemischt, gut verbacken werden kann.

Zu beachten gilt es des Weiteren, dass Leinsamen aus dem Boden unerwünschtes Cadmium aufnehmen, das aus Abgasen und Klärschlamm in den Boden gelangt. Da im biologischen Landbau der Einsatz von Klärschlamm verboten ist, sind Bioleinsamen viel weniger mit Cadmium belastet. Viele sprechen auch über den Gehalt an Blausäure, der in Leinsamen vorkommt. Um eine gesundheitliche Schädigung diesbezüglich zu erleiden, braucht es eine tägliche Einnahme von zwei Kilogramm dieses für unsere Gesundheit so nützlichen Helfers.