

Verwendung von Leinsamen

Dr. med. Matthias Gauger, erstellt 09.11.2013, letzte Aktualisierung 26.03.2020



Als grösstes Nahrungsdefizit, von welchem westliche Länder heute betroffen sind, gilt die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen (Flachs) - eine uralte Kulturpflanze - ist weltweit die beste pflanzliche Quelle für diese **Omega-3-Fettsäuren** (vor allem Alpha-Linolensäure, ALA). Leinsamen ist einheimisch, günstig, geschmackvoll, einfach zu besorgen (Migros, Coop, Drogerie...), oft in Bio-Qualität erhältlich und als ganze Körnli mehrere Monate haltbar.

Neben dem hohen Gehalt von Omega-3-Fettsäuren hat Leinsamen noch weitere sehr wertvolle Inhaltsstoffe: essentielle Aminosäuren, Calcium, Phytohormone, sogenannte Lignane, welchen eine starke gegen Brust- und Prostatakrebs schützende Wirkung zugeschrieben wird, sowie Faserstoffe, welche unter anderem cholesterinsenkend wirken. Leinsamen zeigte in Studien auch positive Wirkungen bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Periodenbeschwerden (Brustspannen), Übergewicht. Leinsamen hat nachgewiesene anti-entzündliche Wirkungen.

Es gibt braunen und goldgelben Leinsamen. Der Goldgelbe ist eine Sonderzüchtung, welcher sich vor allem durch eine bessere Quellfähigkeit auszeichnet, aber sich meines Wissens bei den gesundheitswirksamen Inhaltsstoffen nicht wesentlich gegenüber dem Braunen unterscheidet.

Die Omega-3-Fettsäuren des Leinsamens oxidieren relativ rasch, wenn sie mit Luft in Kontakt kommen. Vor allem wegen diesem Ranzig-Werden wird das sonst gute Leinsamenöl relativ wenig in der Küche verwendet. Andererseits können die wertvollen Inhaltsstoffe des Leinsamens vom Körper nicht aufgenommen werden, wenn die ganzen Körner eingenommen werden, wie dies vielfach bei Verstopfung gemacht wird.

Aus diesen beiden Gründen sollten die Leinsamenkörner gemahlen werden, und dies möglichst jedesmal frisch.

(in Plastiksäckli/Tupperware abgefüllt kann der gemahlene Leinsamen jedoch mindestens 2 Wochen im Kühlschrank ohne Qualitätsverlust aufbewahrt werden).

Das geht ganz einfach; Sie brauchen nur 2 Dinge:

a) die Leinsamenkörner



b) eine elektrische Kaffeemühle mit Schlagwerk (oder anderen Mixer, z.B. Thermomix)



Die Körner in die Mühle geben und wenige Sekunden, bis zum gewünschten Feinheitsgrad mahlen.

Als Grundmenge gilt **ein Esslöffel pro Person und Tag**. Es darf gerne auch mehr sein.

Schmeckt ins Müesli oder Joghurt gemischt, sehr fein. Es gibt viele weitere Verwendungsmöglichkeiten für Leinsamen (ins Gebäck, Brot, auf Salate, in Suppen...); Im Internet finden sie viele Rezepte, oder auch z.B. im (engl.) Buch „The Healing Power of Flax“, H. Joiner-Bey, 2008, Freedom Press, Topanga).