Leinsamenmehl, teilentölt, Bio kbA, natur

Bio Leinsamenmehl – teilentölt – Rohkost-Qualität – viele Ballaststoffe & Proteine – glutenfrei

Topfruits Leinsamenmehl ist eine äußerst preiswerte Möglichkeit, die Zufuhr an wertvollen Ballaststoffen und Lignanen (sekundäre Pflanzenstoffe) zu steigern! Durch den geringen Restölgehalt von 12 % ist das Mehl **kalorienärmer als die ganze Saat**. Das Leinsamenmehl ist dadurch auch **besser haltbar** als geschroteter ganzer Leinsamen. **Leinsamenmehl ist glutenfrei, ballaststoffreich**, und stark quellfähig (Wasserbindefähigkeit). Das feine Pulver aus dem entölten Leinsamen eignet sich besonders bei Darmträgheit als Ergänzung der täglichen Ernährung. In Rohkostqualität und ohne Hitze hergestellt liefert das Leinsamenmehl verwertbares pflanzliches Eiweiß und gesunde Fettsäuren (insbesondere Omega 3). Zudem enthält Leinsamen (und damit auch das Leinsamenmehl) eine Vielzahl an Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen aus der vollen Saat (z.B. Phytoöstrogene, Lignane). **Aus ernährungsphysiologischer Sicht wertet Leinsamenmehl als Zutat, jede Backware, jedes Müsli oder Smoothie sehr gut auf.** Ballaststoffe, wie dieses Mehl aus Leinsamen sind ideal um ihre Blutzuckerkurve abzuflachen und allzu große und **ungesunde Blutzuckerspitzen zu vermeiden**. Dazu und zur Verbesserung der Verdauung einfach einen EL Leinsamenmehl in Glas Wasser rühren und am besten vor jeder Mahlzeit Trinken.

Vorteile von Leinmehl auf einen Blick

Leinsamenmehl aus ganzen Bio Leinsamen

- 100 % natürliches Leinsamenmehl aus braunen Leinsamen
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- teilentölt, weniger Fett und kalorienärmer als ganzer Lein
- kohlenhydratarm
- hoher Proteingehalt
- liefert ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)
- enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Phytoöstrogene, Lignane)

Was ist das Besondere an unserem Leinsamenmehl?

Topfruits Bio Leinsamenmehl ist die ideale Nahrungsergänzung für gesundheitsbewusste Menschen, Veganer und Sportler. Teilentöltes Leinsamenmehl ist kalorienärmer als ganze Leinsamen oder geschrotete Leinsamen und daher auch ideal für eine Diät im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung. Die enthaltenen Ballast- und Schleimstoffe bewirken ein starkes Quellvermögen, schützen die Magenschleimhaut, erhöhen das Stuhlvolumen, verbessern die Darmperistaltik und regen die Verdauung an. Der hohe Gehalt von rund 30 % pflanzlichem Eiweiß sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl und versorgt insbesondere sportlich aktive oder vegan lebende Menschen mit essentiellen Aminosäuren. Trotz Teilentölung liefert das Lein-Mehl wertvolle, mehrfach ungesättigte Omega 3-Fettsäuren. Unser Körper kann das essentielle Omega 3 nicht selbst bilden, wir müssen es regelmäßig über die Ernährung aufnehmen. Zu den sekundären Pflanzenstoffe des Leinkuchens zählen Phytoöstrogene und Lignane.

Wie kann Bio Leinsamenmehl verwendet werden?

Das Topfruits Leinsamenmehl kann sehr gut als verdauungsfördernde, ballast- und nährstoffreiche Beigabe zum Müsli oder Frischkornbrei verwendet werden. Auch selbstgemachte Backwaren (z.B. Brote, Kuchen) lassen sich damit ernährungsphysiologisch sinnvoll verfeinern (ideal auch als Zutat für glutenfreies Gebäck). So kann Leinsamen Mehl beim Backen zu einem Anteil von ca 10 – 20 % auch Weizenmehl ersetzen. Leinsamenmehl immer in Verbindung mit viel Wasser verwenden, das Granulat nimmt viel Flüssigkeit auf. Wenn Sie den Teig mit gemahlenen Leinsamen aufwerten, sollten sie entsprechend auch die Wassermenge erhöhen. Prima auch zum Binden von veganen Soßen. Einem fruchtigen Smoothie verleiht Leinmehl den extra Lignane-Kick und eine nussige Note. Auch äußerlich für Umschläge kann das Leinsamenmehl verwendet werden, das hatte bereits Hildegard von Bingen beschrieben.
Tipp: Wer sich etwas mehr Abwechslung wünscht: Bei Topfruits können Sie nicht nur Leinsamenmehl kaufen - in unserem Sortiment führen wir auch den ganzen Leinsamen (sowohl die braune als auch gelbe Variante), kaltgepresstes Leinöl und Rohkost-Brote mit Lein.

In welchen Inhaltsstoffen unterscheiden sich Leinöl und Leinsamenmehl?

Das Bio-Leinsamenmehl ist genau genommen das Gegenstück zum Öl, denn es ist der gemahlene Presskuchen aus der Ölgewinnung. Somit enthält das Leinmehl kaum mehr Öl, also Omega-3-Fettsäuren. Das ist auch ein Vorteil, denn somit ist das Mehl deutlich länger haltbar. Wer hingegen von den Omega-3-Fettsäuren profitieren möchte, sollte auf das Leinsamenöl setzen. Dafür enthält das Leinmehl andere, mindestens genauso wertvolle Inhaltsstoffe. Nahezu 100 % der **Lignane verbleiben im Presskuchen**. Hierbei handelt es sich um spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die eine **ähnliche Struktur wie körpereigenes Östrogen aufweisen und zu den Antioxidantien zählen.** Lignane sind weitestgehend hitzestabil (bis etwa 180°C), somit gehen die wertvollen Inhaltsstoffe auch beim Backen nicht verloren. Zudem enthält das Leinsamenmehl **hochwertiges pflanzliches Eiweiß**, das reine Öl ist hingegen frei von Proteinen. Ebenso sieht es mit den Mineralstoffen **Magnesium und Eisen** aus. Sie verbleiben im Presskuchen, sprich dem Leinsamenmehl.

Wissenswertes zur braunen Leinsaat – die Basis unseres Leinmehls

Braune Leinsamen (*Linum usitatissimum*) sind auch unter der Bezeichnung Flachs geläufig und haben als Nutzpflanze weltweit Tradition. Ursprünglich kommt Saat-Lein aus Indien und der Region um den fruchtbaren Halbmond. Die Samen werden heutzutage vor allem wegen ihrer wertvollen ernährungsphysiologischen Eigenschaften und Pflanzeninhaltsstoffe angebaut. Früher wurden die Pflanzenfasern als Rohstoff für Naturtextilien verwendet. Die einjährige, krautige Pflanze wächst ca. einen halben Meter hoch, besitzt kurze, filigrane Blätter und Stängel mit hohem Zellulose- bzw. Fasergehalt. Zur Blütezeit zwischen Mai und August blüht der Gemeine Lein in kräftigem Blau. Aus den Blüten bilden sich Kapselfrüchte, in denen jeweils etwa 10 Leinsamen heranwachsen. Die Leinsamen Ernte erfolgt im September. Aus den braunen Leinsamen wird unser entöltes Leinsamenmehl hergestellt.

Verarbeitung von teilentöltem Leinsamenmehl

Leinsamenmehl wird aus erntefrischer, ungerösteter brauner Bio Leinsaat durch kalte Pressung gewonnen. Beim Pressen des Leinsamens erhält man natives Leinöl. Dabei fällt ein Presskuchen an, welcher nur noch einen geringen Teils dieses Öls enthält. Dieser Presskuchen wird möglichst schonend und ohne Hitzeeinwirkung fein vermahlen und kann in Ihrer Küche als rohes Leinsamenmehl vielfältig genutzt werden. Die natürlichen Inhaltsstoffe von Leinsamenmehl können besser aufgenommen werden als die ganzer Leinsamen, und im Gegensatz zur geschroteten Saat ist das teilentölte Mehl kalorienärmer und länger haltbar.

Allgemeine Hinweise zum Leinsamenmehl entölt

Zutaten: 100% Bio Leinsamenmehl
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter. Bei zu hoher Luftfeuchtigkeit verklumpt das Mehl und es kann schimmeln. Durch Lagerung bei Temperaturen über 20°C können Aflatoxine entstehen.
Verpackung: Vakuumbeutel

Hinweis: Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren!

Für noch mehr Informationen über Leinsamenmehl können wir diese Seite empfehlen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Leinsamenmehl, teilentölt, Bio kbA, natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1324 kj
Brennwert kcal	315 kcal
Fett	10.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1 g
Kohlenhydrate	5.3 g
davon Zucker	2.4 g
Ballaststoffe	40.3 g
Eiweiß	31.2 g
Salz	0.24 g