

# Leinsaat, Leinsamen braun aus Bio Anbau, spezialgereinigte Top Qualität

## Bio Leinsamen braun – spezialgereinigte Top Qualität – Rohkostqualität – aus kontrolliert biologischem Anbau

**Rohe, braune Leinsamen in Bioqualität – der ballaststoffreiche Omega 3 Lieferant für eine Top-Verdauung.** Leinsamen ist eine wertvolle Ergänzung für den täglichen Speiseplan. Bei Topfruits kaufen Sie nur Bio Leinsamen in allerbesten Qualität. Besonders geschätzt ist der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren in den Samen, aber auch die reichlich vorhandenen verdauungsfördernden Schleimstoffe. Durch ihren wunderbar mild-nussigen Geschmack eignen Sie sich perfekt als Zugabe in vielen tollen Rezepten!

### Bio Leinsamen – kleine Kraftpakete zur Aufwertung der täglichen Nahrung

**Leinsamen versorgen uns mit einer optimalen Kombination aus ungesättigten Fettsäuren, essentiellen Aminosäuren, Ballaststoffen und verschiedenen Mikronährstoffen.** Der wichtigste ernährungsphysiologische Aspekt von Leinsamen ist ihr hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten und essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen braun enthalten etwa 30 % Leinöl. Den Hauptanteil hat daran die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure - die Alpha Linolensäure. Somit sind Leinsamen eine der besten pflanzlichen Quellen für diese essentielle Fettsäure. Die Proteinversorgung sichern unsere Leinsamen dank ihrer vielen essentiellen Aminosäuren (z.B. Tryptophan, Lysin und Methionin). Zudem enthalten sie wichtige Schleim- und Ballaststoffe, die sich positiv auf die Darmaktivität auswirken können. Weitere wichtige natürliche Inhaltsstoffe sind Linamarin, Lecithin, Lignane und B-Vitamine.

### Die Vorteile unserer Bio Leinsamen

- schöne, ausgereifte und gut gereinigte Samen
- 100 % natürlich, ohne Gentechnik und nicht bestrahlt
- Anbau nach kontrolliert biologischen Richtlinien und Rohkostqualität
- hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren (z.B. Alpha-Linolensäure)
- ideale pflanzliche Proteinquelle
- ballaststoffreich

## Verwendungstipps zu Bio Leinsamen braun

### Bio Leinsaat: vielfältig verwendbar

**Bio Leinsamen keimen tag 7** **Bio Leinsamen sind in ihrer Handhabung sehr flexibel und lassen Sie sich in nahezu in jeder Mahlzeit verarbeiten.** Geschmacklich sind sie relativ neutral und verleihen süßen und herzhaften Speisen eine leicht nussige Note. Sie können beispielsweise täglich einfach einen Esslöffel Leinsamen, entweder ganz oder frisch geschrotet, über Ihr Müsli oder Ihren Frischkornbrei geben. Selbstverständlich können Sie unsere Leinsaat ebenso über den Salat streuen, in Smoothies verarbeiten, im oder auf dem Brot verwenden oder die unterschiedlichsten Gemüsezubereitungen damit kreieren. Auch ideal als gehaltvolle Zutat für Backwaren. Passt sehr gut zu Broten, Kuchen oder Müsliriegeln und erhöht ganz einfach ihren Ballaststoffgehalt. Aber Achtung: Ungesättigten Fettsäuren vertragen keine Hitze, sollte man die Leinsamen also wegen ihres Omega 3-Gehalts essen, dann lieber nicht erhitzen und stattdessen roh essen. Tipp: Unter "Rezepte" finden Sie entsprechende Anregungen rund um unsere spezialgereinigte Bio Leinsaat.

### Leinsamen keimen – Leinsamensprossen

Leinsamen bildet beim Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit eine Schleimschicht. Wenn die Samen zu dicht beieinander liegen, verhindert diese Schicht das Keimen. Daher empfehlen wir Ihnen hierzu unsere Bio Leinsamen ganz flach auf eine ausreichend große Fläche auszubreiten (ähnlich wie beim Kresse keimen). Sehr gut eignet sich hierfür eine [Keimschale](#). Eine solche finden Sie hier bei uns im Shop: <https://www.topfruits.de/keimschale-aus-glas-mit-edelstahl-gitter>. Leinsamen sollte vor dem Keimen nicht eingeweicht, sondern immer nur gut gespült werden. Besser und einfacher als Leinsamen eignen sich für Sprossen jedoch unsere **Bio-Rucolasamen, Bio-Grünkohlsamen und Bio-Brokkolisamen.**

## Wissenswertes zu Leinsamen

### Unterschied zwischen braunem und gelbem Leinsamen

**Man unterscheidet zwischen verschiedenen Varietäten von Leinsamen – die bekanntesten sind brauner und gelber Lein.** Grundsätzlich sind sich die beiden Leinsamen sehr ähnlich. Ihre größten Unterschiede liegen im Fettsäuremuster sowie ihrer Fähigkeit, Wasser aufzunehmen. Goldleinsamen enthält mehr Linolensäure (Omega-6-Fettsäure) und weniger alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) als der braune Leinsamen. Zudem besitzt der gelbe Leinsamen ein etwas höheres Quellvermögen.

### Botanische Informationen zum Leinsamen

**Leinsamen und Leinöle werden aus der Flachs Pflanze gewonnen, auch "Gemeiner Lein" oder "Saat-Lein" genannt.** Die Pflanze, auch als *Linum usitatissimum* bekannt, wird seit Jahrtausenden in verschiedenen Teilen der Welt angebaut. Es handelt sich dabei um ein einjähriges Gewächs mit Pfahlwurzel, das zwischen 0,2 und 1 Meter hoch wird. Die Pflanze besteht aus langen, dünnen Stängeln, an denen kleine, spitz zulaufende Blätter wachsen. Zur Blütezeit von Juni bis August wird sie von blauen Blüten geschmückt.

### Leinsamen braun – eine beeindruckende Geschichte

**Flachs ist eine der ältesten und bedeutendsten Kulturpflanzen der Welt.** Der Ursprung der heute bekannten Leinsamen kann bis in das Jahr 7000 v. Chr. zurückverfolgt werden. Zwischen den Jahren um 5700-4100 v. Chr. wurde die Flachs Pflanze erstmalig

nach Mitteleuropa transportiert. Die alten Ägypter verwendeten Lein nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch zur Herstellung von Textilien, darunter die berühmten Leinentücher der Pharaonen. Heute wächst die Flachs Pflanze nahezu in allen Regionen auf der Erde. Sie wird nach wie vor zur Faser- und Ölgewinnung angebaut und im Alltag in zwei Sorten, Faserlein und Öllein, aufgeteilt. Die Bezeichnung ?Flachs? leitet sich übrigens von ?flechten? ab und gibt Hinweise auf die traditionelle Verarbeitung. In der modernen Pflanzenheilkunde verwendet man hauptsächlich die reifen Leinsamen, weil diese wohltuend auf den Magen-Darm-Bereich wirken.

## Leinsamen und die Naturheilkunde

**Schon Hildegard von Bingen betonte die besondere Wirkung des Leins.** Als Kräuterkundige und naturheilkundliche Expertin wandte sie Umschläge mit gemahlenem Leinsamen (Leinsamenmehl) an. In der Öl-Eiweiß-Kost von Dr. Johanna Budwig spielen Leinsamen und kalt gepresstes, frisches Leinsamenöl eine ganz besondere Rolle. Nähere Informationen finden Sie in unserem speziell für Sie ausgewähltem Buchangebot im Shop. Sehen Sie hierzu folgenden Link -> <https://www.topfruits.de/search?sSearch=budwig>

## Anbau, Ernte und Verarbeitung der braunen Leinsamen

**Topfruits Leinsamen in Bio-Qualität kommen vom Feld direkt in Ihre Küche.** Die größten Anbaugebiete finden sich heutzutage in Ungarn, Kanada, USA, Argentinien und Indien. Unsere Samen werden in der Regel in europäischen Ländern angebaut und sind somit auch EU bio-zertifiziert. Die Ernte erfolgt zwischen September und Oktober. Sobald die Körner in der Kapsel raspeln, kann die Mähdruschemte mit optimaler Schneidwerkseinstellung beginnen. Der Stängel ist zu diesem Zeitpunkt gelb, 90 % sind aber dunkelbraun, die Kapsel braun und die Blätter abgefallen. Nach der Ernte werden unsere Bio-Leinsamen gereinigt, sortiert und verpackt. Dabei werden sie weder erhitzt noch anderweitig behandelt – sie erhalten ein reines Naturprodukt!

## Kleine Warenkunde zu Leinsamen

Bitte beachten: Da Leinsamen ein hohes Quellvermögen haben, sollten Sie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Sonst könnte es möglicherweise zu Magen- und/oder Darmbeschwerden kommen. Leinsamen braun am besten in einem gut verschließbaren Glas kühl und dunkel lagern. Geschrotete Leinsamen werden schneller ranzig als ganze Samen, daher in dieser Form nur in kleinen Portionen herstellen bzw. kaufen und schnellstmöglich verbrauchen.

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Leinsamen braun

**Zutaten:** 100% Leinsaat braun

**Lagerung:** kühl, dunkel und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter

**Verpackung:** 500g und 1Kg in einem Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Leinsaat, Leinsamen braun aus Bio Anbau, spezialgereinigte Top Qualität"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1558 kj
Brennwert kcal	376 kcal
Fett	31 g
davon gesättigte Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	0.9 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	39 g
Eiweiß	24 g
Salz	0.03 g