# Leinsamen gelb, Goldleinsamen, Bio, 1 kg

# Bio Goldleinsamen - gelbe Leinsaat in Rohkostqualität aus kontrolliert biologischem Anbau, reich an wertvollen Ballaststoffen.

**Topfruits Bio Goldleinsamen *(Linum usitatissimum)* sind eine besonders milde und hochwertige Variante der Leinsaat.** Im Gegensatz zu braunen Leinsamen schmecken gelbe Leinsamen milder, leicht nussig und sind daher hervorragend für die tägliche Ernährung geeignet – egal ob im Müsli, Joghurt, Smoothie oder als Backzutat. Insbesondere der hohe Anteil der wichtigen Omega-3-Fettsäuren machen Goldleinsamen so wertvoll und auch die reichlich vorhandenen verdauungsfördernden Schleimstoffe tragen zu einem positiven Effekt bei. Topfruits Goldleinsamen stammen aus **kontrolliert biologischem Anbau**, sind **naturbelassen, ungeschält, vegan und ballaststoffreich** – ein echtes Naturprodukt mit vielfältigem gesundheitlichem Nutzen.

## Besonderheiten von Topfruits Goldleinsamen

Unsere gelben Leinsamen sind von Natur aus besonders mild im Geschmack und dadurch vielseitig einsetzbar – selbst für Menschen, die den kräftigen Geschmack der braunen Leinsaat nicht mögen. In Rohkostqualität verarbeitet, bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Proteine und Schleimstoffe bestmöglich erhalten. **Der wichtigste ernährungsphysiologische Aspekt von Leinsamen sowohl Gold als auch Braun ist ihr hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten und essentiellen Fettsäuren.** Leinsamen enthalten etwa 40 % Leinöl. Den Hauptanteil von etwa 50 % hat daran die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure. Somit sind Leinsamen eine der besten pflanzlichen Quellen für diese essentielle Fettsäure. Zudem enthalten unsere Leinsamen Gold wichtige Schleim- und Ballaststoffe, die sich positiv auf die Darmaktivität auswirken können. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Linamarin, Eiweiß, Lecithin, Lignane und viele B-Vitamine.

Image not found or type unknown
Goldleinsamen auf Löffel

## Vorteile von Topfruits Goldleinsamen auf einen Blick

- 100 % naturbelassene Leinsaat aus ökologischem Anbau
- reich an wertvollen Ballaststoffen
- hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren
- vielfältig verwendbar

# Verwendungstipps für Leinsamen Gold

## Goldleinsamen: der flexible Allrounder in der Gesundheitsküche

**Unsere Bio Leinsamen Gold sind geschmacklich sowie in ihrer Handhabung unglaublich flexibel und lassen sich daher nahezu in jeder Mahlzeit verarbeiten.** Sie können beispielsweise täglich einfach einen Esslöffel Leinsamen, entweder ganz oder frisch geschrotet, über Ihr Müsli oder Ihren Frischkornbrei geben. Selbstverständlich können Sie unsere Goldleinsamen ebenso über den Salat streuen, in Smoothies verarbeiten, im oder auf dem Brot verwenden oder die unterschiedlichsten Gemüsezubereitungen damit kreieren. In Wasser eingeweicht ist gelber Leinsamen ein echter Ballaststoff-Booster für die Verdauung. In der veganen Küche ist Goldleinsamen zudem ein **idealer Ei-Ersatz**. Hierfür einfach 1 EL gemahlener Leinsamen Gold mit 3 EL Wasser verrühren und schon können Sie damit ein Ei ersetzen.

**Rezept-Tipp: Schneller Smoothie mit roten Früchten und gelbem Leinsamen**

Zutaten:

- 2 Esslöffel Goldleinsamen
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Himbeeren
- 50 g Johannisbeeren
- 150 g Sojajoghurt

Zubereitung:
Als Erstes das Obst waschen, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Danach alle restliche Zutaten hinzufügen und alles gut durchmixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Sofort genießen! :)

## Gelber Leinsamen keimen für vitalstoffreiche Leinsamensprossen

Image not found or type unknown
goldleinsamen-keimlinge-tag6

Goldleinsamen 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 Leinsamen Gold ganz flach auf eine ausreichend großen Fläche auszubreiten (ähnlich wie beim Keimen von Kresse). Gelber 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**, **Bio Alfalfasamen** und **Bio Brokkolisamen**.

# Wissenswertes zu Goldleinsamen

## Brauner und gelber Leinsamen: Was ist der Unterschied?

Goldleinsamen und brauner Leinsamen sind Varietäten. Grundsätzlich sind sich die beiden Leinsamen sehr ähnlich. Goldleinsamen enthält mehr Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und weniger alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) als der braune Leinsamen. Zudem besitzt der gelbe Leinsamen ein etwas höheres Quellvermögen.

## Goldleinsamen: Tradition und moderne Verwendung der Flachspflanze

Sowohl brauner als auch gelber Leinsamen sowie Leinöle werden aus der Flachspflanze, auch Gemeiner Lein oder Saat-Lein genannt, gewonnen. Sie 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 Flachspflanze erstmalig nach Mitteleuropa transportiert. 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. In der modernen Pflanzenheilkunde verwendet man hauptsächlich die reifen Leinsamen.

### Der Leinsamen in der Naturheilkunde

Schon Hildegard von Bingen betonte die besondere Wirkung des Leins und wandte 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

### Allgemeine Informationen zu Topfruits Goldleinsamen Bio

**Zutaten**: Goldleinsamen, Bio kbA
**Lagerung**: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
**Verpackung**: Vakuumbeutel

Zum Produkt

## Nährwertangaben zum Produkt "Leinsamen gelb, Goldleinsamen, Bio, 1 kg"

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 2234 kj |
| Brennwert kcal | 534 kcal |
| Fett | 42 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3.7 g |
| Kohlenhydrate | 1.6 g |
| davon Zucker | 1.55 g |
| Ballaststoffe | 27 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Salz | 0.075 g |

## Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Goldleinsamen unterliegen natürlichen Schwankungen.