

Leinsamen

Der gemeine Lein hat blaue Blüten und wird bis zu 1 m hoch man verwendet den Samen der Pflanze.

Um die gesunde und verdauungsfördernde Eigenschaften wusste man schon in der Antike. Mittlerweile ist Leinsamen ein Superfood. Es finden sich Schleimstoffe in den Samen. Sie bilden eine schützende Schicht im Magen und sorgen dafür, dass Krankheitserreger und andere Unreinheiten leichter durch den Darm abtransportiert werden können.

Zudem sind Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren.

Leinsamen wirken entzündungshemmend, sind wichtig für den Stoffwechsel und tragen zu einem gesunden Immunsystem bei. Leinsamen enthalten Eiweiß, Magnesium, Eisen und Zink sowie Vitamin B1, B6 und Vitamin E.

Du kannst ihn immer in deinen Speiseplan ein wenig integrieren. Wenn du das Gefühl hast die Verdauung ist etwas zu müde, nimmst du davon mehr. Streue ihn einfach geschrotet über Joghurt und Müsli. Beim Backen in herzhaften Gebäck oder Brot bringt er eine nussige Note. **Wir haben den Leinsamen auch unserem Kräutersalz-Rezept hinzugefügt. Eine erprobte Idee ist es auch den Leinsamen mit den Senfkörnern zu mischen und leicht geschrotet in Salate oder in deinem Teller Suppe zu rühren.**

Da Leinsamen Cadmium enthalten, solltest du täglich maximal 20 Gramm zu dir nehmen. Nimmst du Medikamente ein, solltest du Leinsamen erst drei bis vier Stunden nach Einnahme zu dir nehmen. Leinsamen sollte in der Schwangerschaft vermieden werden und auch für Kinder ist er nicht geeignet. Nimmst du Leinsamen als Medizinisches Heilmittel zu dir, ist es wichtig, dass du viel trinkst – mindestens 1,5 bis zwei Liter pro Tag, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.