

FOOD TREND? HEIMISCHE BIO-KÖRNER & SAATEN

Erstellt am 25.10.2021

Wir wollen wissen was wir essen

Ölsaaten sind hochwertige Fett- und Eiweißquellen und voll in Mode, noch dazu aus Österreich!



Wir wollen wissen was wir essen

Bei uns kommen die Ölsaaten nicht von irgendwo! Sie kommen von oberösterreichischen Bauern, die Landwirtschaft nachhaltig betreiben. Das Ergebnis ist beste Qualität aus der Heimat. Echtes Superfood mit Herkunftsgarantie. Auch als Basis für beste Bio-Öle.

Verantwortungsvolle Esskultur

Es braucht Aufmerksamkeit für die Gesundheit und Sorgfalt für die Umwelt. Die Wertschätzung für Lebensmittel, die einen Nutzen für das Immunsystem bieten, steigt. Heimische Körner und Saaten erleben vermehrten Zuspruch und werden den Exoten gegenüber bevorzugt. Weil sie vergleichsweise gleiche Inhaltsstoffe haben und an die Region angepasst sind (Beispiel: Leinsamen - Chiasamen)
Für eine ausgewogene Ernährung gilt: auf die tägliche Zufuhr aber auch Dosis achten!

- **Leinsamen** enthalten reichlich Ballaststoffe und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, vor allem Alpha-Linolensäure. Die Schleimstoffe der Samen wirken positiv auf den Darm und können die Verdauung anregen. Leinsamen am besten quellen lassen oder geschrotet zu sich nehmen
- **Hanfsamen** stecken voller essentiellen Aminosäuren und sind daher eine hervorragende Eiweißquelle. Das pflanzliche Eiweiß in Hanfsamen kann vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Hanfsamen im Ganzen oder geschält haben ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren.
- **Sonnenblumenkerne** enthalten neben Eiweiß auch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E. Naturbelassene Sonnenblumenkerne eignen sich hervorragend zum Knabbern. Damit sie nicht ranzig werden, lautet die Empfehlung an einem dunklen Ort lagern und luftdicht verschließen.
- **Kürbiskerne** schmecken würzig und sind schon immer als natürliches Heilmittel bekannt. Sie sind reich an Protein und enthalten kaum Kohlenhydrate. Zum Knabbern, im Müsli oder im Brot.
- **Blaumohn** kommt dank seines aromatischen Geschmacks häufig in der Küche vor und lässt sich im Ganzen oder gemahlen sehr vielseitig einsetzen. Im kleinen Samenkorn stecken viele Mineralstoffe.

Kleine Kraftpakete aus der Natur

Ölsaaten haben einen hohen Anteil an guten Fetten, Pflanzeneiweiß und Ballaststoffen. Sie liefern viel Energie und Vitalstoffe und sind von Natur aus glutenfrei. Attribute, die in der heutigen Ernährung von enormer Wichtigkeit sind. Selbstverständlich auch für die vegetarische und vegane Essweise. Der Körper braucht regelmäßig Nachschub an Protein (Eiweiß) für Muskulatur, Organe und Zellaufbau, um optimal zu funktionieren und leistungsfähig zu bleiben. Beeindruckend was in den kleinen Kernen an Power steckt.

Superleichte Tipps zur Verwendung

Eigenes Brot backen, warmes Frühstück wie Porridge ebenso gesunde Snacks wie Müsliriegel sind angesagt. Dies kann mit heimischen Kernen aus Sonnenblumen und Kürbissen, sowie Hanf- und Leinsamen köstlich zubereitet werden.

Die keimfähigen Körner eignen sich auch zum Sprossen ziehen. Ohne Fett in der Pfanne geröstet, schmecken sie herrlich als Topping im Salat, in der Suppe oder auch im Pesto. Für die eigene Saatenmischung gibt es Großpackungen im Online-Shop zu spitzen Preisen.

>> Körner & Saaten kaufen

2026 © All Rights Reserved