



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## LEINÖL FÜR DIE GESUNDHEIT

Erstellt am 23.07.2020  
Geschätzte Lesedauer: 2 Minuten

Das Expertinnenteam von "Ernährungsliebe", einer Diätologischen Praxisgemeinschaft mit Standorten in Linz, Leonding und Wels, hat uns im Gastbeitrag mit Informationen zur täglichen Gesundheitsförderung mit Leinöl unterstützt. Vielen Dank an Hildegard, Marlene und Julia ♥♥♥



Diätologische Praxis "Ernährungsliebe":  
Hildegard Lidauer, Marlene Jagersberger, Julia Plöchl  
Leinöl ist bekannt als eine tolle Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Unter den pflanzlichen Ölen ist es sogar der Spitzenreiter und hat noch mehr der guten Fettsäuren als Walnuss- oder Rapsöl.

## WARUM GENAU DIESE FETTSÄUREN SO WICHTIG SIND?

Die Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und müssen so wie die Omega-6-Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden und sollten täglich auf unserem Speiseplan Platz finden.

Sie kommen in fettreichem Fisch (z.B. Makrele, Lachs oder auch der heimische Saibling) sowie in pflanzlichen Ölen vor.

Leinöl ist grundsätzlich für jeden geeignet, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will. Besonders wichtig sind die Omega-3-Fettsäuren aber für die **Herzgesundheit**, denn sie wirken sich positiv auf das Risiko von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und anderen Herzkrankheiten aus.

Neben den Omega-3-Fettsäuren enthält das Öl auch noch **Vitamin E**, das ein wichtiges **Antioxidans** ist und somit unseren Körper vor freien Radikalen schützt.

Damit diese wichtigen Nährstoffe im Öl erhalten bleiben, sollte man Leinöl unbedingt kalt verwenden (nicht erhitzen) und im Kühlschrank lagern.

## VIELSEITIGE VERWENDUNG IN DER KALTEN KÜCHE

Das hochwertige Leinöl schmeckt nussig, leicht herb und passt nicht nur zu den typischen Leinöl-Erdäpfeln oder Leinöl-Topfen, sondern macht sich auch hervorragend in süßen Gerichten. Wir lieben Leinöl zum Beispiel in unserem Frühstücks-Müsli oder Porridge!

## LEINSAMEN

Neben dem Öl kann man natürlich auch die Leinsamen als solche verwenden. Sie gibt es in ganzer oder geschroteter Form und die kleinen Samen sind eine absolut tolle **Ballaststoff-Quelle!** Vor allem in den Schalen der Leinsamen sind quellfähige Ballaststoffe enthalten, die den Darm in Schwung bringen und für eine optimale

Verdauung sorgen. Diese Wirkung entfalten die Samen am besten, wenn sie geschrotet, also schon aufgebrochen sind. Wichtig: die wasserlöslichen Ballaststoffe quellen im Darm auf und binden Wasser. Daher sollte man beim Verzehr von Leinsamen immer ausreichend trinken! Diese Wasserbindungsfähigkeit ist übrigens auch der Grund, weshalb Leinsamen sehr lange sättigen.

Wir verwenden die Samen daher auch täglich zum Frühstück (z.B. im Müsli oder selbstgemachten Vollkornbrot), sodass wir lange energiegeladener und gesättigt sind!

## **UNSER AKTUELLES LIEBLINGS-FRÜHSTÜCK**

### **Porridge mit selbstgemachter Erdbeermarmelade, Leinöl und Leinsamen**

Für 2 Portionen:

- 60 g Haferflocken
- 300 ml Milch
- 2 TL Leinsamen
- 2 TL Leinsamenöl
- 2 EL Erdbeermarmelade

#### **Zubereitung:**

Die Haferflocken kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sobald die Flocken zu duften beginnen mit Milch aufgießen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit Leinsamen bestreuen und mit Leinöl beträufeln. Zum Schluss mit je 1 EL Erdbeermarmelade süßen und genießen.