



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## LEINSAMEN, KLEINER SAMEN GROSSE WIRKUNG [↑ TOP](#)

Erstellt am 01.02.2023

Leinsamen sind die **Samen der Flachspflanze**. Ihr nussiger Geschmack macht sie zu einer beliebten Zutat in Gebäck und Müsli. Aber die Körner können noch viel mehr als nur gut schmecken.



### LEINSAMEN ALS HEIMISCHES SUPERFOOD [↑](#)

Die Körner enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, hochwertige Aminosäuren, Vitamine und Ballaststoffe. Schon mit einer kleinen Portion pro Tag tut man dem Körper und der Gesundheit Gutes.

### ANBAUGEBIET VON LEINSAMEN WELTWEIT

Die Hauptproduzenten sind neben Kanada die Länder Russland und Kasachstan.

100 Hektar Bio-Leinsamen wachsen seit 2022 auf den Mühlviertler Feldern, dank der FARMGOODIES Initiative!

*Als Alternative zu Leinsamen sind in den vergangenen Jahren auch Chiasamen und Flohsamen am Markt etabliert, mit ähnlicher Wirkung und **besonders großem Nachteil**: → Importware größtenteils aus Südamerika bzw. Indien.*

Das muss echt nicht sein, oder? ☞ **Unsere klare Empfehlung**: Kaufe besten Mühlviertler Leinsamen! Damit hast du österreichische Qualität, du tust dir Gutes, schonst die Umwelt, hast eine positive Klimabilanz und stärkst die heimische Kleinlandwirtschaft.

### Was Leinsamen alles kann

Ganz banal gesagt bestehen Leinsamen aus 2/3 Ballaststoffen, Schleimstoffen, Proteinen, hochwertige Fettsäuren inkl. Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Zink, Kalium .. diese Inhaltsstoffe wirken auf unseren Körper.

- **Unterstützen Darm und Verdauung**: Leinsamen dehnen sich nach dem Verzehr im Magen aus (auf ein Vielfaches ihres Volumens). Dafür sind die speziellen Schleimzellen im Inneren der Körner verantwortlich. Das größere Volumen übt Druck auf die Darmwand aus und bringt diese in Bewegung, was **verdauungsfördernd** wirkt. Durch das Aufquellen der Leinsamen hält das Sättigungsgefühl länger.

- **Schleimhaut-Schutz:** Bei Magen-Darm-Beschwerden helfen Leinsamen, weil sich ihre Schleimstoffe schützend auf die Schleimhaut von Magen und Darm legen.
- **Entzündungshemmend:** Leinsamen enthalten in der Pflanzenwelt den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Zusätzlich verfügen sie über einen hohen Anteil an Lignanen und Ballaststoffen. Zum Beispiel >> **Leinsamentee von Irmi Kaiser**
- **Herzgesundheit** ♡: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können eine positive Wirkung auf die Herzgesundheit haben und können sogar den Blutdruck senken.
- **Magnesium:** ist in Leinsamen reichlich vorhanden. Muskeln, Knochen und Nervensystem profitieren davon. So können schon 20 Gramm Leinsamen täglich Müdigkeit verringern und leisten einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer gesunden Psyche bei.
- **Wirkt bei Verstopfung und auch Durchfall:** 1 EL ganzer oder leicht zerstoßener Leinsamen, zwei- bis dreimal täglich mit einem Glas Wasser einnehmen. Die Leinsamen regen die Darmtätigkeit an und der Leinsamen-Schleim bildet eine natürliche Gleitschicht, die den Abtransport des Darminhalts erleichtert.  
Bei Durchfall bis zu dreimal täglich einen EL Leinsamen mit jeweils einem großen Glas Wasser einnehmen. Ballaststoffe binden überschüssige Flüssigkeit und durchfallverursachende Bakteriengifte.
- **Umweltfreundlich:** Leinsamen wachsen in Österreich und sind deutlich günstiger als vergleichbare Chia-Samen.

### Geschrotet oder ganz?

Hier gehen die Meinungen stark auseinander und es gibt Befürworter auf beiden Seiten.

#### Geschrotete Leinsamen

- Immer frisch zubereiten, nicht fertig kaufen
- Schroteten in einer „Kaffeemühle“ oder auch im Standmixer
- Geschroteter Leinsamen wird sehr schnell ranzig
- Aufbewahrung im Kühlschrank und luftdicht verschließen. Nur kurze Zeit lagerbar!
- Auch bei geschrotetem Leinsamen viel Flüssigkeit aufnehmen

#### Ganze Leinsamen

- Wer seine Verdauung fördern will, nimmt die ganzen Samen und trinkt viel dazu.
- ganze Leinsamen sind sehr lange lagerfähig
- können gut in Wasser eingeweicht werden, um zu quellen
- Wasser der gequollenen Leinsamen kann getrunken oder für Teige (Brotbacken) weiterverwendet werden.
- Beim Verzehr von Leinsamen reichlich Flüssigkeit aufnehmen

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Von den kleinen nussigen Körnern wird empfohlen täglich zwei Esslöffel zu nehmen

- Im Müsli oder im Porridge
- Bei Brot und Gebäck
- Für Smoothies
- Für Veganer: Leinsamen-Ei-(Ersatz)
- Zum Beimengen in Aufläufen, Knödel
- Als Topping
- ...

**Rezepte bei uns im Blog >>**

#### Kosmetische Wirkung

Von der Gesichtsmaske, über die Haarspülung bis hin zum natürlichen Haargel. Im Internet findet man jede Menge Verwendungsmöglichkeiten. Die Inhaltsstoffe können sich positiv auf das Hautbild auswirken. Bei Interesse bitte selbst recherchieren und ausprobieren bitte, da sind wir keine Experten 😊.

2026 © All Rights Reserved