



farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINSAMEN VS. LEINÖL

Erstellt am 22.01.2025

Beide sind super gesund, aber nicht austauschbar!

- ◆ Leinsamen: Ballaststoffe & pflanzliches Eiweiß – perfekt für die Verdauung.
- ◆ Leinöl: Hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren – ideal fürs Herz.



Leinsamen vs. Leinöl: Unterschiede und gesundheitliche Vorteile

Leinsamen und das daraus gewonnene Leinöl sind wertvolle Bestandteile einer gesunden Ernährung. Trotz ihrer gemeinsamen Herkunft unterscheiden sie sich deutlich in Zusammensetzung, Anwendung und Nährstoffgehalt. Beide Produkte spielen jedoch eine wichtige Rolle für die Gesundheit – und FARMGOODIES liefert beides in bester Qualität direkt vom Feld bzw. eigener Produktion.

Warum Leinöl und Leinsamen in die Ernährung gehören

Beide Produkte bieten einzigartige gesundheitliche Vorteile. Leinsamen liefern wertvolle Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß, während Leinöl hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren bereitstellt, die für das Herz-Kreislauf-System unverzichtbar sind.

Leinsamen: Nährstoffreiche Samen

Leinsamen sind reich an Ballaststoffen, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure (ALA). Sie fördern die Verdauung und unterstützen die Herzgesundheit. Um die Nährstoffe optimal aufzunehmen, sollten die Samen vor dem Verzehr geschrotet oder gemahlen werden. Auch quellen lassen ist möglich -> ausreichend Flüssigkeit zuführen. Ganze Samen passieren den Verdauungstrakt oft unverdaut, wodurch wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Leinsamen sind lange lagerfähig.

Leinöl: Hochkonzentrierte Omega-3-Quelle

Leinöl wird durch Pressen der Leinsamen gewonnen und zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus. Es enthält keine Blausäure und ist daher unbedenklich im Verzehr. Allerdings ist es licht- und hitzeempfindlich und sollte in dunklen Flaschen kühl (im Kühlschrank) und lichtgeschützt gelagert und innerhalb weniger Wochen verbraucht werden.

Unterschiede in der Anwendung

- **Leinsamen:** Ideal als Zutat in Müslis, Joghurts oder Backwaren. Sie liefern Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, und können als pflanzlicher Eiweißlieferant dienen.
- **Leinöl:** Aufgrund seines empfindlichen Fettsäuremusters sollte es nicht erhitzt werden. Es eignet sich hervorragend für kalte Speisen wie Salate oder Aufstriche, im Müsli und im Porridge oder auch pure Einnahme. Kann täglich in kleinen Mengen konsumiert werden, um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken.