

## 5. Saaten

### 5.2 Leinsamen

Die Leinpflanze, auch Flachs genannt, wird schon sehr lange kultiviert. Hinweise reichen bis 5.000 v. Chr. zurück. Stand zunächst die Nutzung der Fasern im Vordergrund, so zeigten sich jedoch bald auch die gesundheitlichen Vorteile der Samen.

#### Herkunft

Schon im antiken Griechenland waren viele Vorteile von Leinsamen und Leinöl für die Gesundheit bekannt. Die Nutzung der Pflanzenfasern reicht noch deutlich weiter zurück. Die Flachsfasern verarbeitete man zu Stoffen, dem so genannten Leinen. Lange war dies neben Wolle die wichtigste Basis für die Herstellung von Kleidung. Erst mit der Kultivierung der Baumwolle und später der Entwicklung von synthetischen Fasern ging seine Nachfrage zurück.

Die Leinpflanze kommt weltweit vor, wobei große Unterschiede zwischen Faserlein und Öllein bestehen. Während Faserlein eher hochgewachsen und wenig verzweigt ist und im feuchten Mittel- und Osteuropa heimisch ist, ist Öllein kleinwüchsig und sehr stark verzweigt mit vielen Blüten. Letzterer wird vor allem in warmen, sonnenreichen Gegenden angebaut. Die Hauptanbaugeländer liegen heute in Kanada und den USA sowie beispielsweise in Ägypten. Die demeter Leinsaat für die Spielberger Mühle wird seit vielen Jahren von einem deutschen Auswanderer im Norden der USA angebaut. Das kontinentale Klima in North Dakota sorgt für die erforderlichen trockenen Sommermonate. Auf der Demeter-Farm werden beide Leinarten angebaut, sowohl die klassische Sorte mit den braunen Samen als auch eine spezielle Sorte mit goldgelben Samen (Goldleinsaat).

#### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Die Samen der Leinpflanze enthalten rund 40% Öl, das sich durch seine besondere Fettsäure-Zusammensetzung auszeichnet. So sind über 90% der Fett-

säuren ungesättigt, 50% gehören zu der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure. Leinöl ist damit das Speiseöl mit dem höchsten Anteil an dieser besonders wertvollen essentiellen Fettsäure.

Die Samen der Leinpflanze sind darüber hinaus durch ihre Verdauungsfördernde Wirkung bekannt. Insbesondere die äußere Schale enthält besonders viele Ballaststoffe und Schleimstoffe, die sehr stark zum Quellen neigen. Dazu ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unabdingbar.

Unzerkleinert passieren Leinsamen häufig das Verdauungssystem unbeschadet. Will man die gesundheitlichen Wirkungen in vollem Umfang nutzen, so empfiehlt es sich, den Leinsamen zu schroten. Idealerweise geschieht das immer frisch vor dem Verzehr, denn die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zerfallen rasch und neigen dazu, ranzig zu werden.

#### Leinsaat gold

Während die klassischen Sorten braune Samen haben, gibt es eine besondere Züchtung mit goldenen Samenkörnern, die so genannten Goldleinsaat. Hierbei handelt es sich um eine Unterart, eine so genannte Varietät, bei der das Verhältnis der einzelnen Fettsäuren zueinander für bestimmte Anwendungen besonders günstig ist. Goldleinsaat enthält mehr Omega 6-Fettsäuren (Linolensäure) und weniger Omega 3-Fettsäure (alpha-Linolensäure) als braune Leinsamen. In der Summe ist der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren allerdings vergleichbar.

#### Verarbeitung

Geerntet wird Leinsaat im späten Herbst. Dazu werden die Samenkapseln abgeschnitten, getrocknet und



© BLE, Bonn/Foto: Dominic Menzler

grob zerkleinert. Danach können die kleinen Samenkörnchen abgeseigt werden.

SPIELBERGER Leinsaat wird nach der Ernte mehrfach gereinigt und anschließend in Säcke verpackt. In der Spielberger Mühle wird er schließlich in verbrauchsgerechte Größen abgepackt.

#### Verwendung

Neben der Herstellung des gesunden Leinöls werden Leinsamen insbesondere von Bäckern zum Backen von Saaten-Brotten verwendet. Müslis und Quarkspeisen erhalten durch Leinsamen ein nussiges Aroma und fördern die Verdauung.

#### Leinsamen im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Leinsaat, braun
- **demeter** Goldleinsaat