

Flohsamenschalen, Chiasamen, Leinsamen...

In der Werbung und in den Geschäften sind immer wieder neue Samen zu finden: Leinsamen kennen die meisten von uns – aber was ist mit Flohsamenschalen oder Chiasamen? Woher kommen diese Samen und was bewirken sie?

All diese Samen haben eines gemeinsam: Sie können unsere Verdauung positiv unterstützen.

Die wichtigste Regel dabei ist: AUSREICHEND TRINKEN!

Denn nur wenn die Samen mit ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden, können sie ihre verdauungsfördernde Wirkung entfalten. Bei mangelnder Flüssigkeit kann sogar das Gegenteil eintreten, es kann zu Verstopfungen kommen.



Flohsamenschalen:

...stammen von der Pflanze „Plantago ovato“, dem indischen Wegerich. Sie werden in der menschlichen Ernährung als Heilmittel eingesetzt, um den Stuhl zu regulieren. Sie können einerseits bei Verstopfungen helfen, andererseits auch bei Durchfall. Die enthaltenen Ballaststoffe wirken als Quellstoffe, was die Darmtätigkeit reguliert.

Chiasamen:

...werden auch als „Heilsamen der Maya“ bezeichnet. Sie haben einen bemerkenswert hohen Eiweiß-Anteil und sind reich an den gesundheitsfördernden omega-3-Fettsäuren: Chiasamen bestehen zu 21 % aus Eiweiß (Vgl. Weizen zu rund 14 %), in 100 g Chiasamen ist etwa die gleiche Menge an omega-3-Fettsäuren enthalten wie in 1 kg Lachs.



Leinsamen:

...sind in unserer Region schon seit längerer Zeit aufgrund ihrer verdauungsfördernden Wirkung bekannt. Sie haben außerdem einen sehr hohen Fettanteil (40 %), der zu einem sehr großen Teil aus den lebensnotwendigen omega-3-Fettsäuren besteht. Leinsamen schmecken leicht nussig.

Verwendung:

Alle Samen können als Zutat in ein Müsli, in Joghurts oder auch Obstsalate verwendet werden. Sie eignen sich aber auch zum Backen, z.B. für Brote. Je nach individueller Bekömmlichkeit reicht für Kindergartenkinder rund ein Teelöffel pro Tag.

