



# Leinsaat

## Was ist der Unterschied zwischen Leinsaat und goldgelber Leinsaat?

Leinsaat und Goldgelbe Leinsaat - worin besteht der Unterschied?

Lein – auch Flachs genannt – ist eine uralte Kulturpflanze und wurde schon in der Steinzeit als Nutzpflanze gezogen. Heute werden die ballaststoffreichen Samen besonders wegen ihrer schleimbildenden und somit abführenden Eigenschaft geschätzt.

Die braune Leinsaat ist wohl die bekannteste Variante der Leinsaat. Sie ist von nussartigem Geschmack und seit altersher ein beliebtes Brotgewürz. Neben der Verwendung als Müslibeimischung, Backzutat, oder als Ballaststoffanreicherung in Kombination mit anderen Lebensmitteln, wird Leinsaat auch zur Gewinnung eines hochwertigen Speiseöls genutzt.

Die goldgelben Leinsamen enthalten in dem ohnehin schon hohen Ballaststoffanteil noch mehr Schleimbildner als die braune Variante. Sie bringen durch ihre ansprechende Farbe eine dekorative Abwechslung ins Backwerk. Als Beimischung zum Müsli lassen sich die ganzen Leinsamen entweder schroten oder zuvor in Wasser einweichen.