



## Klasse statt Masse!

Mit unseren Erzeugern machen wir langfristige Anbauverträge. Die ausgewiesenen Anbauflächen werden pro Jahr von uns bis zu dreimal überprüft. Bei der letzten Kontrolle nach der Blüte, wird die erste Mengeneinschätzung des Ertrages erfasst.

So können wir garantieren, dass unsere Vertragslandwirte den tatsächlichen Ertrag abliefern und nichts anderweitig dazukaufen. Mit dieser Vorgehensweise sichern wir eine lückenlose Rückverfolgbarkeit der Saaten bis zum Bio-Betrieb bestmöglich.

Die Elbmarsch Ölmühle Markt GmbH verarbeitet in einem schonenden Kaltpressverfahren die Saaten zu Öl und Presskuchen. Dieser Presskuchen wird zu einem hochwertigen Mehl veredelt.



Elbmarsch Ölmühle Markt GmbH  
Gingweg 4, 21379 Echem  
Telefon: 04139/ 69 69-230  
E-Mail: [info@elbmarsch-oelmuehle-markt.de](mailto:info@elbmarsch-oelmuehle-markt.de)  
Internet: [www.elbmarsch.oelmuehle.markt.de](http://www.elbmarsch.oelmuehle.markt.de)

Biosphärenreservat  
Niedersächsische  
Elbtaulaue



**Lein-Mehl**  
natürlich Bio  
**Die Bio-Ölmühle**  
im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtaulaue



# Lein-Mehl in der Küche

## Lein-Mehl - was ist das?

Lein-Mehl ist kein Getreidemehl, sondern stammt von der Ölfrucht Leinsamen. Es besteht aus dem gemahlene und entölt Leinsamen und ist gluten- und laktosefrei. Lange Zeit wurde Lein-Mehl verkannt, galt als unattraktiv und wurde als Tierfutter genutzt. Erst neue medizinischen Studien verhalfen ihm zu der jetzigen Anerkennung in der bewussten Ernährung.

## Ideal zum Kochen und Backen

Der leicht nussige Geschmack von Lein-Mehl ist eine sehr angenehme Geschmacksbereicherung für z.B. Pfannkuchen, Blinies, Kuchenteig oder Gemüsebratlinge und Getreidegerichte. Hervorragend geeignet für Proteindrinks, Fruchtsakes oder Smoothies. Zum Frühstück kann Lein-Mehl ins Müsli, in den Joghurt oder in den Quark gerührt werden.

Bei konventionellen Rezepten kann 1/4 bis 1/3 des herkömmlichen Mehls durch Lein-Mehl ersetzt werden. Durch die wasserbindende Eigenschaft ist Lein-Mehl auch zum Andicken von Soßen und Suppen geeignet.

## Smoothie „Zaubertrank“

100 g Naturjoghurt  
1 Apfel (Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden)  
1 kleine Rote Beete (in Stücke schneiden)  
1 EL Mandelmus  
1 EL Lein-Mehl  
1 TL Ahornsirup  
100 ml kaltes Wasser  
Alle Zutaten im Standmixer mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

# Gesundes Lein-Mehl

## Anti-Aging mit Lein-Mehl

Die Phytohormone (Lignane) sorgen als Antioxydantien für die Gesundheit der Körperzellen und verbessern den Energiestoffwechsel der Zellen. Als pflanzliche Östrogene sorgen sie für ein gesundes und glattes Hautbild. Lein-Mehl kann als ein preisgünstiges Anti-Aging-Mittel betrachtet werden.

## Entgiftende Eigenschaften

Durch die Quellfähigkeit der Faserstoffe wirken sie wie Ballaststoffe und verhelfen zur Gesundheit im Magen-Darm-Trakt. Entzündungen und Reizungen wird entgegengewirkt, die Verdauung und Darmperistaltik wird optimiert. Zudem wirken sie absorbierend und können damit bindend auf Giftstoffe und krankmachende Keime reagieren.

## Besondere Wirksamkeiten

Das im Lein-Mehl enthaltene Selen ist ein wichtiges Spurenelement, welches als Krebsvorbeugend und unterstützend bei der Behandlung von Krebs als antikanzerogen eingestuft ist. Selen besitzt außerdem die Eigenschaft Schwermetalle zu binden und aus dem Körper zu schleusen.

# Gut in Form mit Lein-Mehl

## Cholesterinsenkende Wirkung

Der Leinsamen hat die Eigenschaft, Gallensäure zu binden. Der Körper muss neue Gallensäure bilden und verwendet dafür körpereigenes Cholesterin. Der Cholesterinspiegel im Körper sinkt.

## Schlank durch Lein-Mehl

Zudem ist das Lein-Mehl ein hervorragendes Schlankheitsmittel. Denn die Faserstoffe bestehen abgesehen von den wertvollen Phytohormonen und Spurenelementen in erster Linie aus Zellulose, und diese ist unverdaulich. Durch die Quellwirkung entsteht ein hoher Sättigungsgehalt. Dabei muss aber unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

