
Subject: Leinsamen: geschrotet oder ganz?
Posted by [Django](#) on Mon, 04 Sep 2006 12:42:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur ne ganz kurze Frage: Hab schon gehört das geschrotete leinsamen besser sind, da der Verdauungstrakt die unbelassenen Leinsamen oft gar nicht verwerten kann. Sie also unaufgelöst wieder rauskommen und somit nix bringen
Hab allerdings auch schon von gegenteilige Thesen gehört.
Was wisst ihr darüber? Muss ich mir jetzt geschrotete oder normale besorgen?

Subject: Re: Leinsamen: geschrotet oder ganz?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 04 Sep 2006 14:20:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf jeden Fall geschrotete, aber nicht mit Hilfe des Schrotgewehrs einnehmen

Subject: Re: Leinsamen: geschrotet oder ganz?
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Sep 2006 17:03:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Django schrieb am Mon, 04 September 2006 14:42
Nur ne ganz kurze Frage: Hab schon gehört das geschrotete leinsamen besser sind, da der Verdauungstrakt die unbelassenen Leinsamen oft gar nicht verwerten kann. Sie also unaufgelöst wieder rauskommen und somit nix bringen
Hab allerdings auch schon von gegenteilige Thesen gehört.
Was wisst ihr darüber? Muss ich mir jetzt geschrotete oder normale besorgen?

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/4718/a2d6b6845b44f0a95eb5c88743c48266/?srch=aufgebrochen#msg_4718

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/36443/a2d6b6845b44f0a95eb5c88743c48266/?srch=goldsam#msg_36443

Subject: Re: Leinsamen: geschrotet oder ganz?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 04 Sep 2006 20:02:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jajaja !! Hab mich vertan, dachte immer geschrotet ist das selbe wie leicht aufgebrochen aber heute im DM sah ich dass das ja eher "gehechelt" ist..., das war dann auch einleuchtend...

Ich esse in letzter Zeit (im Müsli-TVtotalfan-Mix) auf jeden Fall den leicht aufgebrochenen

Subject: Re: Leinsamen: geschrotet oder ganz?
Posted by [Django](#) on Tue, 05 Sep 2006 12:32:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ist am besten der ganze, den muss man allerdings noch zerbeißen. So ein Mist, bei den kleinen Körnern dauert das ja ewig bis die alle zerbissen sind und ich ess die meistens zusammen mit Joghurt oder Hirsebrei, da kommt das blöd ständig drauf rumzukauen Mal schauen vielleicht hau ich mir die dann pur rein
