

Blausäure in den Leinsamen

Wie Leinsamen gegessen werden können und die Frage der Blausäure in Leinsamen gibt immer wieder zu reden und führt zu Verunsicherung bei den KonsumentInnen. Die Unsicherheit wird durch die Verschärfung der EU-Richtlinie noch angeheizt. Vermutlich wird auch bei uns diese Richtlinie übernommen; zurzeit ist allerdings in der Kontaminanten-Verordnung bezüglich Blausäure in Leinsamen nichts geregelt (s. Anhang 8).

Wie ist das Thema der Blausäure in Leinsamen einzuordnen?

Leinsamen gehören zu den ersten Lebensmitteln, die Menschen gegessen haben. Bei Funden in Pfahlbauer-Siedlungen hat man Leinsamen gefunden. Man kann also sagen: Leinsamen gehören zur Menschheit. Oder: Der Mensch ist ein Leinsamen-Esser. Denn der Nutzen der Leinsamen – die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Proteine und Vitamine, die verdauungsfördernden Fasern und Schleimstoffe usw. – waren den Menschen («instinktiv») seit je schon besser bekannt und wichtiger als ein allfälliger Schaden.

Dass man toxische Stoffe in Leinsamen erkennt, ist wohl auch dem Umstand zuzuschreiben, dass heute viele Menschen in Labors arbeiten. Beim vielen Analysieren und Definieren von Toxizitätsgrenzen geht aber offensichtlich der Blick aufs Ganze verloren. Resp. mit der Beurteilung von Lebensmitteln mit dem ARfD-Wert (Akute Referenzdosis) wird gerade den Leinsamen Unrecht getan. Für die Bestimmung dieses Werts, der die Nahrungsmenge ins Verhältnis zum Körpergewicht setzt, wird v.a. auf (Klein)kinder Bezug genommen. Einem Kleinkind würde man aber sicher nie Leinsamen in grossen Mengen verabreichen. Leinsamen sind ein Lebensmittel für Menschen mit einer Pflanzenfaser-tauglichen Verdauung. Diese Tauglichkeit wird erst im Laufe der Pubertät voll erreicht. Darum mögen Kinder auch gerne leicht Verdauliches (Süsses...)

Die ARfD-Beurteilung von Lebensmitteln mag für andere toxische Stoffe wie Pestizid-Rückstände sicher ihre Berechtigung haben.

Wie soll man Leinsamen konsumieren?

Man kann Leinsamen roh essen – Punkt! Aber es ist ja bekannt, dass Leinsamen aufgeschlossen (geschrotet) besser verdaulich sind. Sie sind dann jedoch schlechter haltbar. Darum verkaufen wir ganze Leinsamen. Man kann sie auch selber schroten, z.B. mit einer Kaffeemühle. Wenig Aufwand verursacht auch das Einweichen der Leinsamen einigen Stunden vor dem Konsumieren – und man erzielt einen sehr guten Effekt. (Noch ein Tipp dazu: Vor dem Einweichen in einem Sieb abwaschen) Mit dem Einweichen werden die Samen in Keimstimmung versetzt, was die Verdaulichkeit deutlich verbessert und sie sind dann auch im Müesli (oder im Brot, Backwaren) einfacher zu zerkauen, was ein Schroten überflüssig macht.

