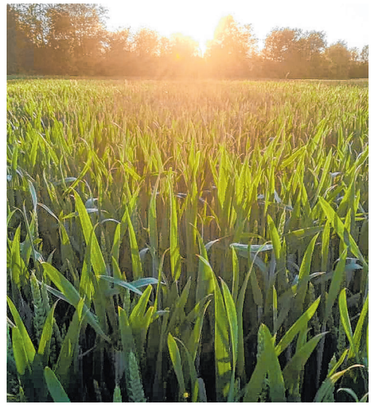
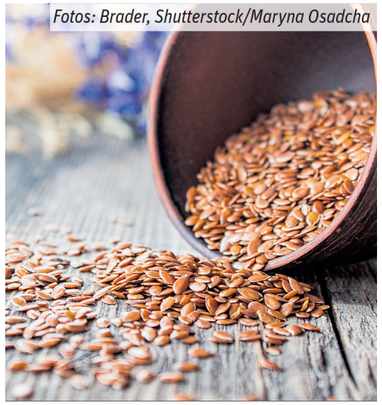
32 Region Mank
Woche # NÖN





Fotos: Brader, Shutterstock/Maryna Osadcha

Leinsamen: Gut für den Boden, gut für den Bauch

Superfood | Produkte aus Leinsamen sind nicht nur gesund, der Anbau sorgt für gut durchwurzelte Böden. Ein Blick aufs Feld – und in die Küche!

MANK | Leinsamen gelten als das neue Superfood: Egal ob eingeweicht, geschrotet oder zu Öl verarbeitet, die kleinen Körner strotzen vor Ballaststoffen und liefern wichtige Fette. Kein Wunder also, dass die Leinsamen gerne für die Zubereitung von Porridge oder Müsli verwendet werden. Dass die Nachfrage nach Leinsamen und Produkten aus der „starken Saat“ steigt, merken Martin und Katharina Brader aus Mank. Das Ehepaar baut seit 2018 Leinsamen ein – und schlägt damit zwei Fliegen mit einer Klappe.

„Leinsamen sind gesund und sorgen für eine gute Durchwurzelung des Bodens. Wir hatten eine etwas ungünstig gelegene Fläche, Ackerbau war dort nicht möglich. Da kam uns die Idee mit den Leinsamen“, erzählt Katharina Brader. Der Manker Rindermastbetrieb wird mittlerweile schon in zweiter Generation geführt und ist ein Mitgliedsbetrieb beim Verein „Boden.Leben sind“, der sich sowohl wissenschaftlich als auch praktisch mit Bodengesundheit beschäftigt. Auf insgesamt drei Hektar werden die Leinsamen in Mank angebaut. Nach der Ernte werden die Samen gereinigt und gegebenenfalls in der Ölmühle gepresst.

„Leinöl ist kaltgepresstes Öl und eignet sich daher nicht zum Erhitzen, aber dafür etwa hervorragend zum Marinieren von Salaten“, informiert Brader (weitere Rezeptideen siehe Infobox). Das Leinöl aus Mank wurde übrigens bei der Abhof-Messe 2020 mit Gold ausgezeichnet.

Die Produkte der Braders gibt‘s in verschiedenen Bauernläden in der Umgebung und auch im Spar-Markt in Mank zu kaufen. „Wir legen Wert auf gesunde Ernährung und glauben, jeder sollte sich selbst etwas Gutes tun“, schmunzelt sie.

Martin und Katharina Brader aus Mank verarbeiten Leinsamen.

Rezeptideen

Porridge mit Leinsamen (Foto)
50g Haferflocken, 1 TL Leinsamen (ev. geschrotet), 120g Wasser oder Milch, kurz aufkochen bis die Flocken alles aufgesogen haben, ein TL Honig dazu und einen halben Apfel hineinraspeln.

Müsli mit Leinsamen
1 EL Leinsamen, 2-3 EL Haferflocken, 1 EL geriebene Nüsse, 1 EL Honig, etwas Zimt, 1 geriebener Apfel (oder anderes Obst). Verrühren und über Nacht in den Kühlschrank. „Das ist ein super Frühstück für einen fordernden Tag!“, verrät Katharina Brader.

Salatdressing mit Leinöl
6EL milder Apfelessig, 1 TL Salz, 1 TL Zucker oder Honig, eine gehackte Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl und 1 EL Leinöl

Landwirtschaftskammer Niederösterreich
Die Bäuerinnen.
Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA