

## Argumente für **Biolino-/Linovitalbrot** Wissenswertes für den/die Verkäufer/in.

**Biolino-/Linovitalbrot** wird mit reinem Ur-Dinkel, Roggen und Hafer hergestellt. Ur-Dinkel gedeiht auch gut ohne synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Das bespelzte Getreide ist sehr gut gegen Umwelteinflüsse geschützt. Reich an Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen ist der reine Ur-Dinkel die beste Basis für gutes Brot von höchster Bekömmlichkeit. Auch Weizenallergiker vertragen Brot aus Ur-Dinkel sehr gut. Die zusätzliche Anreicherung mit vegetabilen Omega-3-Fettsäuren macht aus diesem guten Dinkelbrot ein noch besseres **Biolino-/Linovitalbrot**.

### Was bewirken Omega-3-Fettsäuren in unserem Körper?

Studien zeigen, dass die Omega-3-Fettsäuren für unser Gehirn wichtig sind. Omega-3-Fettsäuren können die geistige Leistungsfähigkeit steigern und die Stimmung aufhellen. Omega-3-Fettsäuren wirken vorbeugend gegen Herz-/Kreislaufkrankheiten und können helfen den Blutdruck zu senken.

### Was macht Omega-3-Fettsäuren so wichtig und „essentiell“ für die Ernährung?

Omega-3-Fettsäuren können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Sie sind essentiell und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Ein ausgewogenes Verhältnis der mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist sehr wichtig. Da unsere Ernährungsgewohnheiten (viele gesättigte Fette und viele Fette mit zu hohen Omega-6-Anteilen, wie z. B. Oliven- und Sonnenblumenöl) zu einer Überversorgung an Omega-6 geführt haben, können diese dann leider auch Mangelerscheinungen auslösen. Das empfohlene Verhältnis Omega-6- / Omega-3-Fettsäuren sollte bei 5:1 liegen! Das tatsächliche Verhältnis liegt aber leider zwischen ca. 10:1 bis 20:1 !

Ein Gegengewicht kann deshalb die Einnahme der hoch konzentrierten Omega-3 Produkte auf Leinölbasis sein, wie sie z. B. im **Biolino-/Linovitalbrot** oder **Biolino-/Linovitalbrötchen** enthalten sind.

### Wieviel Omega-3 ist nötig?

Eine ausgewogene Versorgung mit **pflanzlichen** Omega-3-Fettsäuren ist u. a. durch **Biolino-/Linovital-Produkte** möglich. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (alpha-linolenic-acid) werden vom Körper vollständig verwertet und auch in Teilen in die ebenso wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA / DHA umgewandelt. Alpha-Linolensäure ist die pflanzliche Vorstufe der hochwirksamen Omega-3-Fettsäure DHA. Der Tagesbedarf liegt bei ca. 1500 – 2000 mg. Unsere **Biolino-/Linovitalbrot-Produkte** enthalten ca. 1100 mg reine Omega-3-Fettsäure in 100 g Brot. Das entspricht ca. 2 Scheiben Brot. Damit werden je nach Rezeptur ca. 50 % des Tagesbedarfs gedeckt.

### Wie steht es mit Geruch, Geschmack und Haltbarkeit von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren ?

Die sonst bekannten langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA sind in bestimmten Fischarten zu finden. Diese sind in der Regel nur in Kapseln verfügbar, da sie sehr leicht oxydieren und ranzig werden. Dadurch sind Fischöle nur schlecht für den Einsatz in Lebensmitteln geeignet, weil sie stark riechen und bitter schmecken.

Unsere pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren beeinflussen den Geruch und Geschmack des Produkts hingegen nicht. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sind länger haltbar und somit gut geeignet für den Einsatz in Lebensmitteln. Darüber hinaus sind sie auch für Vegetarier vorteilhaft, weil sie 100 % pflanzlichen Ursprungs sind. Der hohe Gehalt im Omega-3-Kornbrot wird ausschließlich über natives Leinöl, Leinsprossen und Leinsaat auf natürliche Weise zugeführt.

### Sind Omega-3-Fettsäuren ein unbedenklicher Inhaltsstoff ?

Eine immer größere Bedeutung bekommt heute die Reinheit der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln. Fischöle stehen in der Gefahr häufig Rückstände, wie Schwermetalle oder Antibiotika, zu enthalten. Darüber hinaus ist die Überfischung der Meere ein wachsendes Umweltproblem. Diese Problematik wird bei pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren von vornherein ausgeschlossen. Sie sind durch landwirtschaftlichen Anbau reproduzierbar und enthalten nachweislich weniger Rückstände.

### Überstehen die Omega-3-Fettsäuren den Backprozess ?

Eindeutig ja. Bis zum Ausbacken erreicht das Brot während des Backprozesses in der Krume ca. 90° C. Das schadet den Omega-3-Fettsäuren überhaupt nicht. Die im gebackenen Brot vorgefundenen und nachgemessenen Omega-3-Fettsäuren zeigen annähernd den gleich hohen Wert, wie zuvor im Teig (ermittelt durch IGV, Nuthetal OT Bergholz-Rehrücke).