

Produktinformation



Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Samenschalen des Indischen Flohsamens (*Plantago Ovata*). Das einjährige, niedrige Kraut ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Wegerichgewächse (*Plantago*) und in den Wüstengebieten Südwestasiens und Nordafrika heimisch. Heute wird die Pflanze hauptsächlich in Indien und Pakistan kultiviert.

Die Schalen gewinnt man durch maschinelles Zerbrechen, danach werden sie durch Gebläse von den restlichen Bestandteilen getrennt. Übrig bleiben die federleichten hellrosa- bis beigefarbenen Samenschalen. In der Epidermis (Oberhaut) der Flohsamenschalen sind 20-30% wasserlösliche Ballaststoffe (Schleimstoffe) enthalten, die in Wasser eingebracht aufquellen und sofort ihr Volumen erhöhen – sie können mehr als das 40-fache ihres Gewichts an Wasser binden und bilden eine farblose, durchscheinende schleimige Schicht. Flohsamenschalen werden vor allem als Lebensmittel zur Anreicherung der täglichen Ernährung mit Ballaststoffen angeboten, sie haben einen hohen Ballaststoffgehalt, kaum Kalorien und sind zudem glutenfrei.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in Pflanzenfasern vorkommen, jedoch nicht von den Enzymen des menschlichen Verdauungssystems zerlegt und abgebaut werden können. Lediglich die Mikroorganismen im Dickdarm bauen Ballaststoffe teilweise ab. Es werden wasserlösliche, vor allem in Obst, Gemüse und Kartoffeln vorkommende Polysaccharide, und wasserunlösliche Ballaststoffe, vor allem in Vollkorngetreide vorkommende Polysaccharide, unterschieden. Täglich sollte ein Erwachsener ca. 30 g Ballaststoffe aufnehmen. Dies ist der Richtwert für die Zufuhr von Ballaststoffen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)¹.

Die größte Studie, die die Nährstoffaufnahme in Deutschland untersucht hat, ist die Nationale Verzehrstudie II (NVS II). Sie hat gezeigt, dass in der Summe Frauen ca. 18 g Ballaststoffe pro Tag verzehren, davon 6 g wasserlösliche und 12 g wasserunlösliche Ballaststoffe, und Männer ca. 19 g, davon 6 g wasserlösliche und 13 g wasserunlösliche Ballaststoffe².

Dies bedeutet, dass oftmals nicht genügend Ballaststoffe verzehrt werden. In unserer heutigen schnelllebigen Zeit stehen wir unter Termindruck und müssen uns immer mehr alltäglichen Herausforderungen stellen.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bleibt da oft auf der Strecke, denn der Griff nach ballaststoffarmen Speisen wie Fastfood oder Fertiggerichten spart kostbare Zeit und unliebsamen Aufwand.

Aurica® Flohsamenschalen

Flohsamenschalen zählen zu den ballaststoffreichsten Lebensmitteln. Laut EFSA (European Food Safety Authority) gelten Lebensmittel mit einem Ballaststoffgehalt von mehr als 6 g/100 g als ballaststoffreich.

Aurica® Flohsamenschalen übertreffen diese Vorgabe mit ihrem Ballaststoffgehalt von 85g/100 g um ein Vielfaches.

- ballaststoffreich
- rein pflanzlich
- ohne Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe
- gluten- und lactosefrei
- ohne Süßungsmittel

Aurica® Flohsamenschalen sind farblos und neutral, sie lassen sich in Speisen und Getränke einrühren, ohne den Geschmack zu verändern. Sie eignen sich auch sehr gut, um Backwaren mit Ballaststoffen aufzuwerten.

Aurica® Flohsamenschalen sind glutenfrei und deshalb ideal zum Verzehr für Personen mit Unverträglichkeiten.

Zutaten:

Indische Flohsamenschalen

Verzehrempfehlung:

1-2-mal täglich 1-2 Teelöffel Aurica® Flohsamenschalen (4 TL = 10 g) in reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser oder Saft) eingerührt trinken.

Mit der Tagesverzehrmenge von 10 g Flohsamenschalen verzehren Sie 8,5 g Ballaststoffe, dies entspricht 28% der empfohlenen Tagesmenge an Ballaststoffen (Empfehlung der DGE).

Hinweis:

Beim Verzehr von Ballaststoffen unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

¹ Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Verlag, 4. Auflage, 2012
² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:12. Ernährungsbericht 2012

Produktinformation



Aurica® Flohsamenschalen

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Tages- verzehrmenge 4 TL (10 g)
Brennwert	765,8 KJ 190,2 kcal	76,6 KJ 19 kcal
Eiweiß	1,93 g	0,19 g
Kohlenhydrate davon Zucker	1,70 g < 0,2 g	0,2 g 0 g
Fett davon gesättigte Fettsäuren davon ungesättigte Fettsäuren	0,62 g 0,07 g 0,26 g	0,06 g 0 g 0,03 g
Ballaststoffe	85 g	8,5 g
Natrium	0,06 g	0 g
BE	0,14	0

Die Analysedaten unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Informationen und Service:

Aurica bietet eine Auswahl an Ballaststoffen und natürlichen Produkten für eine bewusste Lebensweise. Mehr Informationen rund um das Thema Ballaststoffe finden Sie in unserem gleichnamigen Ratgeber. Gerne stellen wir Ihnen diesen und weitere Informationen kostenlos zur Verfügung:

Rufen Sie uns an: 0800 2874221
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

Schreiben Sie uns eine Mail: info@aurica.de

Oder schreiben Sie uns auf dem Postweg:
Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH
Püttlinger Str. 121
66773 Schwalbach

Internet: www.aurica.de

Sie erhalten Aurica® Flohsamenschalen in den Packungsgrößen:

100 g	Artikel 00932	PZN 06810378
250 g	Artikel 00933	PZN 08635123
500 g	Artikel 00934	PZN 06810384

Tipps:

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlenswert sind 2 Liter pro Tag stilles Wasser, Kräutertee oder zur Abwechslung ungesüßte Fruchtschorle.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen; mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Und nehmen Sie sich Zeit zu essen.

Bewegen Sie sich regelmäßig, denn körperliche Bewegung wie Joggen, Rad fahren oder ein strammer Spaziergang bringt unseren Stoffwechsel in Schwung. Bei Hektik und Stress kann sich auch unser Bauch verkrampfen.

Gönnen Sie sich öfter mal Ruhe und Entspannung – mit einer Tasse Aurica® Verdauungstee, einer wohl-schmeckenden Kräutertee Mischung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem guten Bauchgefühl.