



Flohsamenschalen, 400g



Artikelnummer 551400	GTIN-Stück  9 120014 382266	GTIN-Verpackung  9 120014 383591	eco-ID 161402	
--------------------------------	---	--	-------------------------	---

Marke Urkornhof

Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

Wechselnde Ursprungsländer

nein

Ursprungsland/ -region

Hauptzutaten

Indien

Verarbeitungsland

Österreich

Allgemeines

Nicht der „Floh“, sondern verschiedene Pflanzen aus der Familie der Wegerichgewächse sind Lieferanten für diesen Samen. Die kleinen, zwei bis drei Millimeter großen Samen tragen in der Samenschale Schleimstoffe, die mit Wasser auf das zehnfache Quellen. Diese starke Quellfähigkeit macht die Flohsamenschalen zu einem äußerst verträglichem und gut wirksamen Abführmittel, das zu leichter Darmentleerung mit weichem Stuhl führt.

Abführmittel von der Art der Flohsamenschalen sind deshalb so geeignet, weil ihre Schleimstoffe nicht verdaut werden und sich dadurch zwei Effekte ergänzen: Von den Schleimstoffen wird das Wasser gebunden, was zu weichem Stuhl führt, das Aufquellen führt zu starker Volumenvergrößerung, wodurch ein Druckreiz auf die Darmwand entsteht. Die Folge ist die Verbesserung der Eigenbewegung (Peristaltik) des Darmes. Beide Mechanismen kann man als absolut physiologisch und daher nebenwirkungsfrei bezeichnen. Deshalb gehören Flohsamenschalen zu den Abführmitteln, die weder zur Gewöhnung führen noch unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Wichtig für den Erfolg ist, dass man sich der Tatsache bewusst ist, dass Flohsamenschalen die Wirkung ihrem starken Quellvermögen verdankt. Reichlich Flüssigkeit - am besten Wasser - ist für den Erfolg unentbehrlich. Bewährt hat sich, dass man einen bis drei Teelöffel Flohsamenschalen (je 5 g) mit wenig Wasser kurze Zeit vorquillt, um ihn dann morgens und abends mit reichlich Flüssigkeit (ein bis zwei Glas) einzunehmen.

Besonderheiten

Natürliches Darmpflgemittel zur Behandlung von Verstopfung.

Rezept, Zubereitung

Marmeladen- bzw. Konfitürenherstellung:

Zum Eindicken nimmt man 3-4 Esslöffel Flohsamenschalen auf 1 kg Früchte. Nach dem Aufkochen der Früchte die Flohsamenschalen gemeinsam mit Kristallzucker (1:1) einstreuen und verrühren.





Flohsamenschalen, 400g



Artikelnummer 551400	GTIN-Stück 9 120014 382266	GTIN-Verpackung 9 120014 383591	eco-ID 161402	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Als natürliches Mittel zur Darmgesundheit 1-2 x täglich mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. 1-2 TL in 250ml Wasser, Saft, Suppen, Joghurt oder Shakes einrühren und kurz quellen lassen. Am Besten zu den Hauptmahlzeiten.

Flohsamenschalen können auch zur Marmeladen- bzw. Konfitürenherstellung verwendet werden (1 gehäufter EL auf 1 kg Früchte).

Als Zutat zum Brotbacken: 1 TL pro kg Mehl

Zubereitung

Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Die empfohlenen Verzehrsmengen nicht überschreiten und bei Schluckbeschwerden oder Überempfindlichkeit die Einnahme reduzieren oder aussetzen.

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern.

Sonstige Hinweise

Nicht trocken verzehren! Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten! Die empfohlenen Verzehrsmengen nicht überschreiten und bei Schluckbeschwerden oder Überempfindlichkeit die Einnahme reduzieren oder aussetzen.

Allergiehinweise

nicht enthalten: Erdnuss, Gluten, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Soja, Laktose

Spuren möglich: Lupine

Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ fettarm ✓ kosher ✓ Rohkostqualität ✓ Rohstoffe nicht jodiert ✓ salzarm ✓ ungesüßt ✓



Flohsamenschalen, 400g



Artikelnummer 551400	GTIN-Stück 9 120014 382266	GTIN-Verpackung 9 120014 383591	eco-ID 161402	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status.....	Lebensmittel
Saisonartikel.....	nein
Süßung.....	nicht gesüßt
Palmfett, Palmöl.....	nein

Qualität

Bio-Erzeugnis.....	nein
--------------------	------

Weitere gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis.....	Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
Bezeichnung des Lebensmittels.....	Flohsamen (Plantago ovata semen tegumentum)
Inverkehrbringer.....	Urkornhof GmbH, Point 11, A-4655 Vorchdorf

Portionsangaben

Portionsbeschreibung.....	1-2 gehäufte Teelöffel
Portionsgröße.....	15 g

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Energie kJ / kcal.....	799 kJ / 191 kcal
Fett.....	0,8 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	0,14 g
Kohlenhydrate.....	3,7 g
davon Zucker.....	3,7 g
Ballaststoffe.....	84 g
Eiweiß.....	2,0 g
Salz.....	0,26 g
Ermittlung der Nährwerte durch.....	Analyse

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 15 g = 1-2 gehäufte Teelöffel

Energie kJ.....	200 kJ
Energiegehalt in kcal.....	47,75 kcal
Fett.....	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	0,04 g
Kohlenhydrate.....	0,93 g
davon Zucker.....	0,93 g
Ballaststoffe.....	21 g
Eiweiß.....	0,5 g
Salz.....	0,065 g



Flohsamenschalen, 400g



Artikelnummer 551400	GTIN-Stück 9 120014 382266	GTIN-Verpackung 9 120014 383591	eco-ID 161402	
--------------------------------	--	---	-------------------------	--

Nährwerte & Analyseergebnisse Tagesbedarf (%) bezogen auf 15 g = 1-2 gehäufte Teelöffel

Energie kJ.....	2,39 %
Energiegehalt in kcal.....	2,39 %
Fett.....	0,29 %
davon gesättigte Fettsäuren.....	0,2 %
Kohlenhydrate.....	0,34 %
davon Zucker.....	1,03 %
Eiweiß.....	1 %
Salz.....	1,08 %

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsmaterial.....	Pappe, PP
Verpackungsart.....	Schachtel

Preise und Konditionen

Pfand..... nein

Sonstiges

PZN..... 12550266