

Kapitel 1 *Magische Anmut*

Die vielen Talente des Leins 11

/ Ein Wellnessstempel im Leinöl-Paradies / Je frischer, desto besser

/ Ur-Stoff der Zivilisation / Warum sich die großen Agrokonzerne

neuerdings rührend um eine zarte Pflanze kümmern / Lein macht reich

Kapitel 2 *Mit vollen Segeln*

Die Blütezeiten des Leins 29

/ Ein kurzer Besuch in der Bronzezeit / Wie verpacke ich einen Pharaos?

/ Exzesse beim nächtlichen Spinnen / Fahrten ins Blaue / Ohne Lein kein

Picasso / Brüsseler Spitzen und der Stolz der Bäuerin

Kapitel 3 *Macht Leinöl glücklich?*

Über die Heilkraft des Leins 47

/ Diabetes, Herzleiden, Krebs: Wie Lein gegen die modernen Seuchen hilft / Hildegard von Bingen und der Heiler aus der Pfalz

/ Hoffnung für Männer: Das Mittel gegen Haarausfall / Lein: Das Kraut für beinah' alle Fälle

Kapitel 4 *Das Omega-3-Wunder*

Lein: Die beste Quelle für die feinen Fette 61

/ Gesund in der Kälte: Das Geheimnis der Eskimos / Der heimliche

Omega-3-König: Warum spricht keiner vom Lein? / Futter für die grauen

Zellen: Lein und die Evolution des Gehirns

Kapitel 5	<i>Goldene Mischung</i>	
Leinöl gegen Krebs	73
/ Der Hautkrebs verschwand, und der Professor wunderte sich		
/ Die militante Dame aus dem Schwarzwald und ihre sanften Rezepte		
/ Vorträge in Tokio, Moskau, Chicago / Forscher finden die Geheimnisse		
des Leins		
Kapitel 6	<i>Vom Aschenputtel zur Prinzessin</i>	
Die weltweite Renaissance des Klassikers	85
/ Ein Meer von blauen Blüten / Lein aus dem Lande der Indianer / Die große		
Feldfrucht des 21. Jahrhunderts / Multi-Talent für sparsame Zeiten:		
Zu 100 Prozent verwertbar / Aus Lein mach Geld – und Glück alle Tage		

Anhang 1 Heilsamer Lein**Wissenschaftlich erwiesen: Wie Leinöl und Leinsamen**

heilend und vorbeugend wirken können	101
Allergien	101
Arterienverkalkung (Arteriosklerose)	102
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	103
Bluthochdruck	103
Brustkrebs	104
Cholesterinwerte	105
Darmkrebs	106
Diabetes	107
Entzündungen	108
Haut	110
Krebs	111
Nieren	111
Prostatakrebs	112
Psyche	113
Wechseljahresbeschwerden	116

Anhang 2 Land des Hechelns**Wörter, Sprichwörter, Märchen:**

Wie die Lein-Kultur Eingang in den Sprachschatz fand	119
---	------------

Anhang 3 Vom Raufen und spinnen**Neunmal in Menschenhand:**

Wie die Leinfaser gewonnen wird	127
--	------------

Anhang 4 Eine nette Familie**Linum usitatissimum und seine Brüder:**

Die Botanik des Leins	131
------------------------------------	------------

Anhang 5 *Man nehme ...*

Rezepte für Leinöl und Leinsamen	135
Bunter Gemüseteller (für 2 Personen)	135
Bunter Salat mit Leinöl-Dressing	136
Buttermilch-Hefeplinsen (für 12 Stck.)	137
Forelle mit Sommerkräutern und Leinöl (für 2 Personen)	138
Gegrillte Kalbsleber in Taubnesselsoße mit Beinwellgemüse	139
Grillforelle mit Wildkräutersoße	139
Kohlrabispaghetti	140
Leinöl-Brotaufstrich	140
Leinöleisparfait	141
Leinölerdäpfel (Leinölkartoffeln)	141
Leinöl-Milchshake	142
Leinsamenkeks	142
Linsensalat mit Räucherforelle	143
Linsenvinaigrette	143
Löwenzahn-Giersch-Salat mit Dinkel, Ziegenkäse und Birnen	144
Mühlviertler Reibernudeln mit Leinöl	144
Müsli nach Dr. Kousmine (für 1 Portion)	145
Paprikaquark (Grundrezept für die Quarkspeise nach Johanna Budwig) ..	145
Pellkartoffeln mit Brathering	146
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	146
Quark-Leinöl als Brotaufstrich, pikant mit Knoblauch	147
Quark-Leinöl-Mayonnaise	148
Quark-Leinöl als Chutney	148
Schafskäse in Wildkräuteröl	149
Schnelles Brot	149
Schnelle Leinsamen-Brötchen (für 12 Brötchen)	150
Schotensalat mit Bries	150
Sellerie-Apfel-Salat mit Schafskäse und Haselnüssen	151
Spaghetti mit Leinöl-Pesto und Erbsen (für 2 Portionen)	151

Spreewälder Kräuterquark	152
Tomatensalat mit Minze	152
Wildkräutersalat mit Ackersenf und Himbeeren	153
Wildkräutersalat mit Entenbrust, Himbeeren und Haselnüssen	153
Literatur	155
Register	167