

Kapitel 1	<i>Magische Anmut</i>	
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	<i>Mit vollen Segeln</i>	
Die Blütezeiten des Leins	29
/ Ein kurzer Besuch in der Bronzezeit / Wie verpacke ich einen Pharao?		
/ Exzesse beim nächtlichen Spinnen / Fahrten ins Blaue / Ohne Lein kein		
Picasso / Brüsseler Spitzen und der Stolz der Bäuerin		
Kapitel 3	<i>Macht Leinöl glücklich?</i>	
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	<i>Das Omega-3-Wunder</i>	
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 *Goldene Mischung*

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 *Vom Aschenputtel zur Prinzessin*

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-Hefepfizen (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 Reiberrudeln 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