



8

Lein – Begleiter des Menschen

Die Flachspflanze ist ein Freund des Menschen, diese Pflanze hat den Menschen lieb.

Adalbert Stifter

Lein – Vielfalt, die begeistert

Nebelleinen und Fitzfädelbrei – Zur Geschichte des Leins

»Knurre, Rädchen, schnurre...« – Sprache, Brauchtum, Mythologie



22

Blühendes Leinfeld – Blaues Wunder

Auf dem Felde stehe ich, mit dem Winde wehe ich, mein Kleid wird grün, dann blau; wenn ich verdorrt bin, trägt mich Mann und Frau.

Westfälischer Flachspruch

Linum usitatissimum – Ein Steckbrief

Es blüh und wach am Kamp der Flachs – Anbau und Verbreitung



28

Leinöl – Geschenk der Sonne

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.

Hippokrates

Flüssiges Gold im Fettdschungel

Leinöl – Rundum gesund

»Heiß« oder »kalt« – Zur Leinölherstellung

Leinöl-Rezepte aus Großmutter's Zeit

Technische Nutzungen des Leinöls



46

Leinsamen – Unscheinbare Helfer in der Not

Mir jedes Erdgewächs den Gott beweiset, auch dessen Gegenwart das kleinste Sämlein preiset.

Johann Stigelius

Quellgesunde Samenkörner

Die Leinsamen – Apotheke

Leinen – Gewebtes Mondlicht

Flehend antwortete der Hirt: »Gib mir, erhabene Göttin, die lieblichen blauen Blumen, die deine Hand umschließen; ein anderes Gut begehre ich nicht.« »Du hast das Köstlichste dir erwählt«, antwortete Hulda, die herrliche Göttin, sich gnädig zu ihm neigend. »Nimm hin diese Blumen, sie seien dir und den Menschen ein Segen für alle Zeit.«

(aus »Das Märchen vom Flachs«)

Alter Flachs – neu durchgehechelt

Vom »Leiden« des Flachses

Zum Ausklang...

Literaturverzeichnis

Impressum



54

64

66