

Kräuterwissen

Lein *Linum usitatissimum*

Bereits in alten Schriften ist nachzulesen, dass – «rheumatisch Beschwärdten und Gebrästen» – sich mit heissen, aufgeweichten Leinsamenpackungen (im Beutel) lindern lassen.



Geschichte, Botanik und Kultur

Kaiser Karl der Grosse erkannte bereits im 8. Jahrhundert die wichtigen Vorzüge von Flachssamen – «zur Stärkung von Körper und Geist».



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Leinöl wird auch zur Herstellung von biologischen Holzimprägnierungen verwendet.



Rezept

Leinsamen-Fladenbrot



Geschichtliches – Lein

Lein oder Flachs (*Linum usitatissimum*) gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheit. Es gibt Hinweise, dass der echte Lein schon 5000 v. Chr. zur Flachsherstellung angebaut wurde. Verbrieft ist, dass Kaiser Karl der Grosse im 8. Jahrhundert – wohl wissend, dass ein gesundes Volk auch der Obrigkeit mehr dienen kann – den Anbau und die Einnahme von Flachssamen zur «allgemeinen Volksgesundheit und zur Stärkung von Körper und Geist» angeordnet hat. Dem volkstümlichen Namen – «Gespinstlein» – können wir das Wort «spinnen» entnehmen, welches sich auf den grösseren Faserflachs oder Lein bezieht aus welchem unsere Mütter und Grossmütter noch die Hochzeits-Aussteuer herstellten. Auch mit modernen Textilien, ist das gute, alte Leintuch nicht einfach von der Bildfläche verschwunden und hat sich bis in die heutigen Tage behaupten können.

Botanik und Kultur

Name: *Lein – Linum usitatissimum (Linaceae)*
Volkstümliche Namen: *Flachs, Saat-Lein, echter Lein, «Gespinstlein»*

Rund 200 Arten zählt diese Gattung von einjährigen, zweijährigen, teils aber auch recht winterfesten Stauden. Sie sind in den gemässigten Zonen der nördlichen Hemisphäre beheimatet. Manche schätzt man wegen den leuchtenden Blüten, welche in vielen Gärten spezielle farbliche Akzente schaffen können.

Lein (*linum usitatissimum*) ist eine uralte Nutzpflanze. Man kennt davon zwei deutlich zu unterscheidende Stämme – den hohen und kaum verzigten und blütenarmen Flachs, welcher zur Gewinnung von Fasern dient und welcher jeweils im Herbst gebrochen wird. Bekannt ist dieses Brechen unter der bäuerlichen Bezeichnung «Brächätä», welches in früheren Zeiten als Dankesfest auf den Bauernhöfen gefeiert wurde.

In unseren Gärten mehr angebaut wird der deutlich kleinere, mehr Blüten tragende Lein, welcher hauptsächlich zur Gewinnung von Leinsamenöl angebaut wird. Die Samen der vorgenannten Art bestehen aus 30% bis 40% Öl.

Flachs verlangt einen eher trockenen und gut dränierten Boden welcher gut besonnt sein muss. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Frühling oder Vorsommer.



Verwendung in der Naturheilkunde

Seit ältesten Zeiten genutzt, erlebt diese Pflanze in der neueren Zeit eine wahre Renaissance. Innerlich als ein die Darmtätigkeit anregender Ballaststoff bei chronischer Verstopfung, Gastritis – vielfach in der «modernen Zivilisation» durch falsche Ernährung hervor gerufene Beschwerden. In viel Flüssigkeit eingeweichte, teils gemahlene Samen können hier rasch und nachhaltig Abhilfe bringen.

Aber auch bei Rachenentzündung und chronischen Beschwerden im Bereich der Bronchien, Husten und Halsschmerzen kann der Lein Linderung schaffen und Abhilfe bringen.

Ausserlich angewendet – als Breiumschlag mit eingeweichten Leinsamen – bei Verbrennungen, Geschwüren, Entzündungen und Furunkeln.

Samenöl aus Lein ist auch in der neueren Zeit immer noch sehr wichtig zur industriellen Herstellung von natürlichen Lacken, Farben und zur Holzimprägnierung.

Aus den Stängeln des Flaches wird Papier hergestellt und aus den Samen lässt sich auch ein Natur bessener Haarfestiger fabrizieren.

Verwendung in der Küche

Die gerösteten Samen des Flaches wurden in früheren Zeiten als dunkles Gebräu – eine Art «Kaffee des armen Mannes» genutzt.

Die Samen des Leins sind ein wichtiger Lieferant von Linolsäure (Omega-3-Öl), welches in Diätprodukten und Nahrungsmitteln, unter anderem auch als Ersatz für Eier verwendet wird.



Rezept

Leinsamen-Fladenbrot

In 5 Minuten zubereitet

530 g	Mehl (z.B. 250 g Vollkornmehl und 280 g Weissmehl)
80 g	Leinsamen
1 Briefchen	Trockenhefe
1 ½ TL	Salz (gestrichen)
5 dl	Wasser

- Mehl, Leinsamen, Trockenhefe und Salz in die Teigschüssel geben, vermischen. Wasser dazugeben, vermischen und 2–3 Minuten rühren.
- Die Teigschüssel zudecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Backblech mit einem Backtrennpapier belegen, die Teigmasse auf das Papier geben. (Das Brot wird nicht geformt!) Das Blech sofort in den Backofen schieben.
- Das Leinsamenbrot 30–35 Minuten backen.

Tipp: Der Teig kann gut am Abend zubereitet werden. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am Morgen backen.

