

ANDREA SOKOL

KANN ICH SELBST, MACH ICH SELBST

Das Workbook für ein
nachhaltiges Leben

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de

Die in diesem Buch vorgestellten Ratschläge wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorin schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.



© 2019 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG,
München. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Felicitas Holdau
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildungen: Martin Nink (Foto), Shutterstock.com
Entwurf des Innenlayouts: Veronika Preisler, München
Fotoproduktion: Martin Nink
Illustrationen: Katharina Konte
Shutterstock.com: Hintergrundbilder der Aufmacherseiten;
Illustrationen in den Kästen zu Leinsamen (S. 17), Kakao (S. 24),
Apfelessig (S. 29), Reis (S. 32), Kartoffeln (S. 37);
Fotos bei den Rezepten zu Zwiebelsocke (S. 151) und Gänse-
blümchen-Massageöl (S. 167)
Illustrative Elemente wie Linien, Rahmen etc.: Veronika Preisler
Satz: Felicitas Holdau, Gräfelfing
Druck und Bindung: GCC CmbH & Co. KG, Calbe
ISBN 978-3-426-67584-7

5 4 3 2 1



Inhalt

SELBERMACHEN – DER NEUE LUXUS 9

MULTITALENTE

MULTI IST KULT 14

LEINSAMEN 15

Eine Pflanze für alle Fälle 15

Live bei der Flachsernte 15

Traditionelles Lebens- und Heilmittel 16

Reich an sekundären Pflanzenstoffen 16

Kleines Einkaufs-Know-how 18

SCHOKOLADE 22

Von der Baumfrucht zum Pulver 22

Warum Kakao gesund und glücklich macht 23

Kleines Einkaufs-Know-how 26

APFELESSIG 28

Auf der Suche nach Qualität 28

Ein wahres Allround-Talent 29

Kleines Einkaufs-Know-how 30

REIS 32

Ein Loblied auf den Reis 32

Multitalent Reiswasser 33

Kleines Einkaufs-Know-how 33

KARTOFFELN 36

Aus dem Nähkästchen meiner Oma geplaudert 36

Kleinod aus der Unterwelt 37

Die Sache mit den Kohlenhydraten 38

Schluss mit dem Dickmacher-Mythos 39

Kleines Einkaufs-Know-how 40

BEAUTY

WAS UNS SCHÖN MACHT 44

Ein Loblied auf die Haut 44

Essbare Kosmetik versus Chemie 45

Kleines Einkaufs-Know-how 47

So wird es eine saubere Sache 48

Warum destilliertes Wasser? 49

GESICHTSPFLEGE 50

Hautreinigung und Gesichtswässer 50

Reinigungspads 55

Feuchtigkeit für eine glatte, pralle Haut 56

Pflegende Cremes 59

Nährende Gesichtsmasken 62

Rasiercreme 67

SPECIAL: ROSENREZEPTE 68

Rose ist nicht gleich Rose 68

Kosmetik aus Rosenblättern 69

SONNENSCHUTZCREME 73

Eine Kombination wertvoller Zutaten 74

DEODORANTS 75

HAARPFLEGE 79

No-Poo-Haarwäsche 79

Pflegende Spülung 81

Haarstyling und Ansatzfarbe 83

Haarwuchsmittel 85

LIFESTYLE

BEWUSSTER LEBEN UND NACHHALTIGER HANDELN	88
PUTZEN AUF NEUE ART	89
Die Kraft der Zitrusfrüchte	89
Salz im Haushalt	92
WASCHMITTEL	93
Roskastanien – die neuen Waschnüsse	94
Kartoffelsaft macht die Wäsche weich	96
SPIELZEUG	97
Für große und kleine Kinder	97
Für Hund & Katz	98

FOOD

»ZERO WASTE« IN DER KÜCHE	104
Warum landet so viel Essen im Müll?	104
Was das Datum auf der Packung aussagt	105
Aktiv gegen die Verschwendung	106
GEMÜSEBLÄTTER	106
Karottengrün	106
Radieschenblätter	108
Blumenkohlblätter	109
Kohlrabiblätter	112
Brokkoli	114
Maishaar	115
SOSSEN	116
Mit Apfelessig	116
BROT	118
Brot ist nicht gleich Brot	118
SÜSSSPEISEN	121
Mit altbackenem Brot	121
Mit Schokolade	122
Mit Reis	124
GEWÜRZE	125
Fertigmischungen	125



HEALTH

ÜBER UNSER HÖCHSTES GUT	130
Was unsere Abwehrkräfte schwächt	130
Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!	131
DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN	131
Das Antibiotika-Problem	131
Natürliche Antibiose	132
SALZLÖSUNGEN	134
Salz ist nicht gleich Salz	134
Sole für die Gesundheit	135
Isonische Kochsalzlösung	137
ÖLZIEHEN	141
Ein kurzer Blick in unsere Mundhöhle	141
Detoxritual mit langer Tradition	141
BASISCHE BÄDER	143
Ein Vollbad der anderen Art	145
Gern auch als Fußbad	145
Badezusatz mit Salz und mehr	146
WICKEL UND KOMPRESSEN	148
Basis-Wickelwissen	148
Warme Wickel bei Erkältung und Schmerzen	148
Warmer Wickel für die Leber	152
Kalte Wickel und Waschungen bei Juckreiz, Schwitzen und Schwellungen	153
SÄFTE, ÖLE UND TINKTUREN	155
Schwarzer Rettich gegen Husten	155
Salbei gegen Entzündungen	157
Kartoffeln für den Magen	159
Johanniskraut bei Hautproblemen und Schmerzen ...	160
Kastanien für Muskeln und Venen	162



LAST, NOT LEAST: GÄNSEBLÜMCHEN	163
Ewig schöne Daisy	163
Gut für Salate, Immunsystem, Haut und Psyche	164
Gänseblümchen gegen Schmerzen	166
EIN WORT ZUM SCHLUSS	168
DANKE!	169
REZEPTREGISTER	170
SACHREGISTER	171



Selbermachen – der neue Luxus

Seit frühester Kindheit bin ich ein großer McGyver-Fan, doch obwohl das hier ein Do-it-yourself-Buch ist, werden Sie keine Anleitung dazu finden, wie man aus einem ausgekauften Kaugummi im Handumdrehen eine Bombe baut. Aber wenn Sie meine Anleitungen umsetzen, werden Sie erleben: Ein kleiner McGyver steckt in jedem von uns.

Worum geht es also in diesem Buch? Es geht um ganz einfache Dinge, die teilweise so einfach und greifbar sind, dass wir sie in der ständigen Flut von neuen Trends vergessen haben. Es geht hier um den für mich einzig wahren Trend: nachhaltig, ökonomisch und ökologisch mit uns, unserer Umwelt und den Dingen, die uns zur Verfügung stehen, umzugehen.

Nun ist Nachhaltigkeit ein weit gefasster Begriff, der unterschiedlich interpretiert werden kann. Es ist keine geschützte Bezeichnung für ein konkretes Verhalten. Trotzdem wissen wir mehr oder weniger, was wir damit zum Ausdruck bringen wollen: Ressourcen schonen, Dinge umwelt- und sozialverträglich produzieren, uns so verhalten, dass auch nachfolgende Generationen noch gut auf unserer Erde leben können. Für mich ist daher der Versuch, nachhaltig zu leben, damit gekoppelt, bei all meinen Aktivitäten darüber nachzudenken, was mein Handeln auf Dauer für Auswirkungen hat, gemäß dem Prinzip: Aktion – Reaktion.

Dieses Buch soll eine Inspiration sein, neue Wege zu gehen, wieder ein Gefühl für Qualität zu bekommen, uns selbst und unser Umfeld stärker wahrzunehmen und somit auch Ressourcen,

die uns zur Verfügung stehen, wieder mehr wertzuschätzen. Es geht um ein nachhaltiges neue Lebensgefühl für uns in unserer Umwelt.

Weniger ist mehr!

Ich bin der Meinung, dass es an der Zeit ist, unser Konsumverhalten zu überdenken und zu ändern. Es geht nicht um »Gutmenschentum«, sondern einfach darum, Dinge zu hinterfragen und sie neu zu sortieren. In dem Maße, wie unser Wissen und unsere Möglichkeiten heute wachsen, wächst auch unsere Verantwortung, respektvoller mit dem, was uns unser Planet bietet, umzugehen.

Wussten Sie zum Beispiel, wie viel Wasser nötig ist, um ein einziges Baumwoll-T-Shirt herzustellen? Vom Anbau der Baumwolle über die weitere Verarbeitung bis zum Färben können es je nach Produktionsmethode bis zu 15 000 Liter sein. Das meine ich mit »hinterfragen und neu sortieren«: Wer das weiß, stellt sich doch sicherlich die Frage, wie viele T-Shirts er oder sie wirklich braucht. Ressourcen zu sparen und umweltschonend zu leben bedeutet in diesem Fall, *ein* gutes, schönes T-Shirt zu kaufen und es lange zu tragen. Es geht also um Konsumverzicht, aber vor allem um den achtsamen Umgang mit den Dingen und Ressourcen.

Durch diesen Denkansatz, der alle Lebensbereiche umfasst, und das entsprechende Verhalten leben wir nicht nur umweltschonender, sondern werden so auch unabhängiger und freier. Und wir profitieren nicht zuletzt davon, weil wir Kosten sparen. Oder weil wir etwas für un-

sere Gesundheit tun, wenn wir Produkte nutzen, die für unsere Umwelt und für unseren Organismus gut zu verwerten sind.

Jeder von uns kann im Alltag etwas ändern, und viele Kleinigkeiten können in der Summe Großes bewirken. Womit wir beim Thema *Zero Waste* sind: Gar keinen Müll zu produzieren wäre toll, ist aber nicht ganz einfach zu realisieren. Aber wir können sofort damit anfangen, weniger Plastik-, Metall- und Technikmüll zu produzieren. Dass die Müllberge bisher ungebremst wachsen, hat sicher viele Gründe – oft sind es Bequemlichkeit, Unachtsamkeit, Konsumfreude. Wie auch immer, jeder kann etwas reduzieren. Mein Ansatz ist hier: Von allem so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich!

Zu Nachhaltigkeit und *Zero Waste* gehört für mich auch so etwas Simples wie, Lebensmittel restlos zu verwerten, zum Beispiel die Blätter von Möhren und Radieschen nicht wegzuerwerfen, sondern etwas Leckeres daraus zu zaubern. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Biomüll, der ja, wenn er per Lkw abtransportiert werden muss, wieder Ressourcen verbraucht.

Oder wir können zum Beispiel unsere Putzmittel selber machen, und zwar komplett umweltfreundlich. Ganz spannend wird es, wenn wir uns mal genauer anschauen, wie vielseitig so manches Lebensmittel zu verwenden ist. Wissen Sie zum Beispiel, dass Sie Kartoffeln auch zum Putzen und sogar für Ihre Gesundheit und Schönheit nutzen können?

Das bietet Ihnen dieses Workbook

Die vielseitige Verwendbarkeit spiegelt sich im Aufbau des Buches wider. Es ist in fünf Kapitel gegliedert, die aber alle miteinander in Verbindung stehen. Zum Einstieg stelle ich Ihnen bei-

spielhaft fünf absolute Multitalente vor: Lebensmittel, die Sie alle kennen, in denen aber viel mehr Potenzial steckt, als Sie vermuten. Sie erfahren, welche großartigen Wirkstoffe sie enthalten und in welchen Lebensbereichen sie Ihnen nützlich sein können. In den folgenden Kapiteln setzen wir das dann in die Praxis um. Im Kapitel »Beauty« werden Sie sehen, mit welcher einfachen, natürlichen Zutaten sich Haut und Haare wirksam pflegen lassen. In »Lifestyle« geht es darum, wie Sie im Alltag – zum Beispiel beim Saubermachen – umweltschonend vorgehen können. Das Kapitel »Food« soll Sie dazu inspirieren, Teile von Lebensmitteln oder Reste zuzubereiten, die man sonst eher wegwirft. Und in »Health« beschreibe ich altbewährte, alternative Methoden und Heilmittel, mit denen wir unseren Körper stärken, entgiften und Alltagsbeschwerden behandeln können.

Back to the roots!

Sie werden zahlreiche Rezepte, Anleitungen und Tipps finden, die Sie dazu anregen sollen, Dinge wieder selbst in die Hand zu nehmen, sie aus einer neuen Perspektive zu betrachten und neue Aspekte an ihnen zu entdecken. Die Wertschätzung wächst, wenn wir mehr über Rohstoffe wissen, über ihre Inhaltsstoffe, Wirkweisen und Anwendungsmöglichkeiten – und wenn wir manches wieder selbst herstellen, statt es nur zu konsumieren.

Zwar können wir nicht alles selber machen, aber mehr, als wir denken! Selbermachen ist der neue, respektvolle Luxus.

»Kann ich selbst, mach ich selbst«: Der Titel ist Programm – und mittlerweile auch zu meinem Lebensmotto geworden. Es steht hier aber eben

nicht nur das »Selbermachen« an sich im Mittelpunkt, sondern auch ein selbstständiges und unabhängiges Denken und die Freiheit, Trends zu hinterfragen. Die Entscheidung »Kann ich selbst, mach ich selbst« wird Ihnen in vielen Lebenslagen neue Perspektiven eröffnen, und das ist ein verdammt gutes Gefühl!

Ich bin allein mit meiner Mutter groß geworden, und da auch das Geld immer recht knapp war, habe ich mich früh daran gemacht, selbstständig Dinge in die Hand zu nehmen, zu organisieren, zu improvisieren. Ob Rollos anbringen, Wände tapezieren, Kleider nähen oder eine schlaue Haushaltsführung – Sie wissen ja: Früh übt sich ...

Im Nachhinein würde ich sagen, es hat mir nicht geschadet, oder: Alles hat seine Vor- und Nachteile. Dinge und Abläufe zu hinterfragen oder einen Mehrwert daraus zu ziehen gehörte also schon immer zu meinem Alltag. Improvisieren- und Selbermachen-Können war in meiner Kindheit jedoch weniger ein bewundertes Talent als vielmehr eine höchst notwendige Kunst, die es täglich anzuwenden galt.

Heute müssen die meisten von uns im Prinzip nichts mehr selber machen, uns werden Produkte im Überfluss angeboten und auf dem Silbertablett serviert. Und die Werbung verspricht, dass durch die Produkte all unsere Probleme ganz bequem gelöst werden. Aber ist das wirklich so? Und müssen wir dafür ständig Neues konsumieren? Die Effizienz für uns und unsere Umwelt wage ich infrage zu stellen. Haben wir nicht von allem ohnehin so viel im Angebot und in Besitz, dass weniger wahrscheinlich wirklich mehr wäre? Doch die meisten Themen werden in unserer Gesellschaft nicht ganzheitlich angegangen.

Ich bin der Überzeugung, dass gerade weniger Konsum in alle Richtungen – ob Technik, Kleidung, Lebensmittel – am nachhaltigsten ist. Dingen länger treu zu bleiben, sich nicht von jedem neuen Hype verführen zu lassen, hat etwas mit Respekt, Selbstbewusstsein und auch Weitblick zu tun.

Selber machen, selber denken ...

Lassen Sie uns doch mal wieder ganz einfache Sachen machen. Ja, selber machen, selber ausprobieren, selbst entscheiden, selbst optimieren, selbst etwas verändern, selbst etwas in die Hand nehmen, selbst erfinden, selbst nachfragen, selbst experimentieren, selbst Trends setzen, sich selbst neu erfinden.

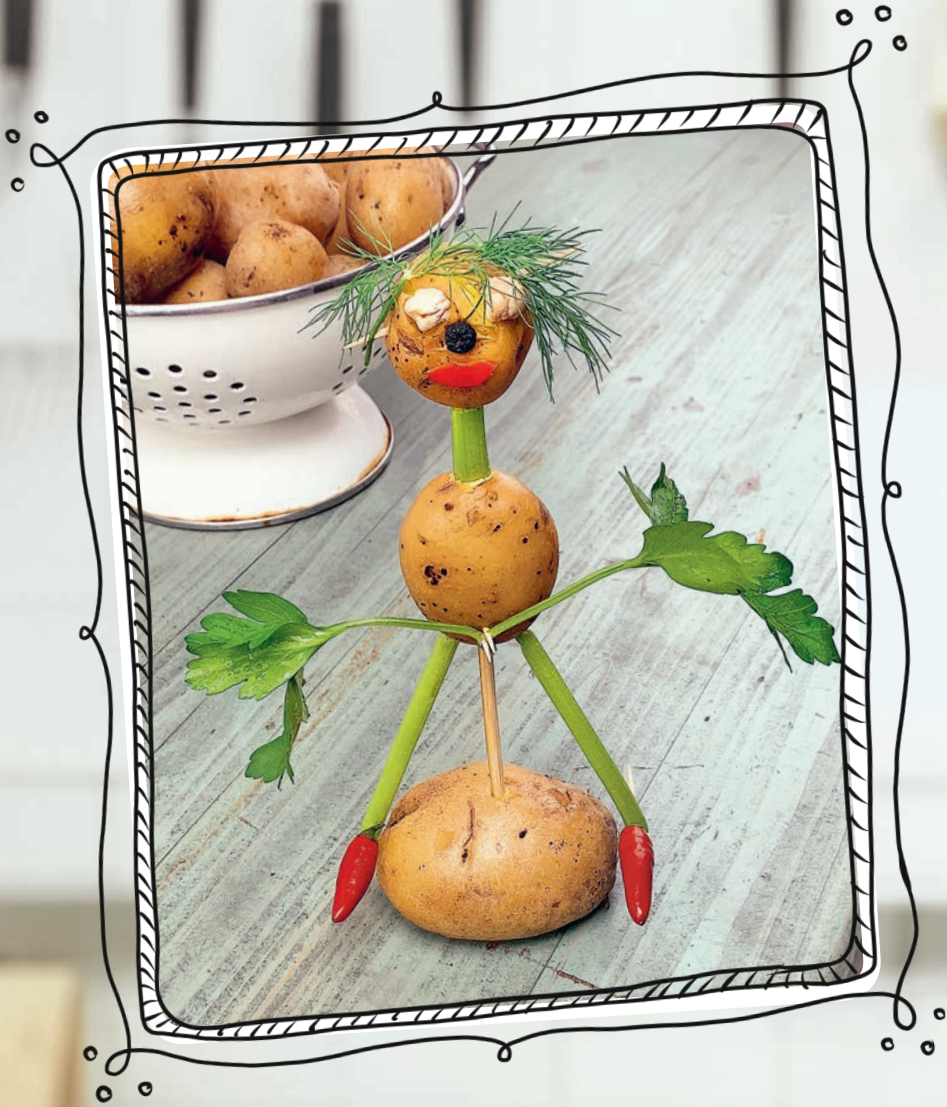
Das Selbermachen ist ein Prozess, sich mit sich selbst und den Möglichkeiten, die man hat, auseinanderzusetzen. Es ist eine Herausforderung, an der wir nur wachsen können. Gut, es gelingt nicht immer alles perfekt – und vielleicht auch nicht gleich beim ersten Mal; aber wenn es gelingt, was meistens der Fall ist, dann ist es ein herausragendes Gefühl: Freude gekoppelt mit Stolz und Freiheit!

Neue Wege zu gehen bedarf manchmal des Mutts und der Initiative. Für den Fall, dass Sie Zweifel haben, ob Sie das eine oder andere hinkriegen, halten Sie sich einfach an eine meiner Lieblingsheldinnen: »Wie soll ich das wissen, wenn ich es noch nie versucht habe?«, meint Pippi Langstrumpf.

Ja, lassen Sie uns mal wieder mutig sein! Wir können das!

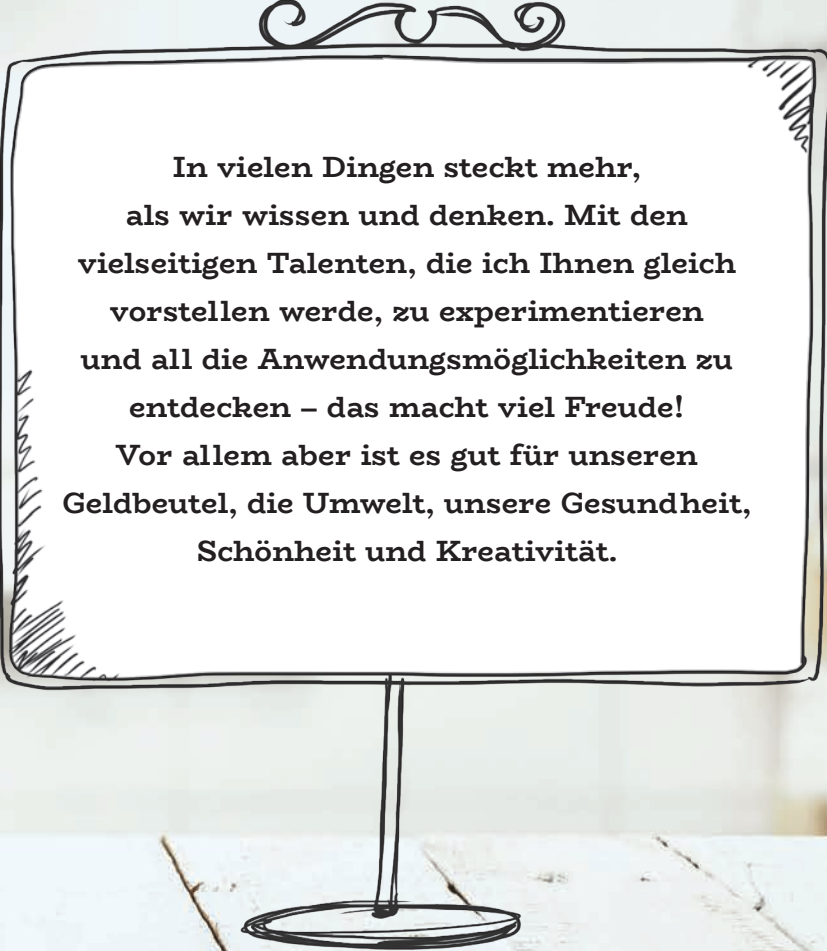
Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß mit diesem Buch und Ihren selbst hergestellten Produkten.

Ihre Andrea Sokol



KAPITEL 1

Multitalente



In vielen Dingen steckt mehr,
als wir wissen und denken. Mit den
vielseitigen Talenten, die ich Ihnen gleich
vorstellen werde, zu experimentieren
und all die Anwendungsmöglichkeiten zu
entdecken – das macht viel Freude!
Vor allem aber ist es gut für unseren
Geldbeutel, die Umwelt, unsere Gesundheit,
Schönheit und Kreativität.

Multi ist Kult

Multivitamin, Multitasking, Multimedia, Multiversum, multinational, multifunktional, multikulturell ... – Multi- bedeutet »viele« und wird gern vor diverse Begriffe gespannt, denn alles, was mehr kann oder mehr bietet als gewöhnlich, finden wir spannend und oft auch einfach praktisch.

Wenn man ein Können oder Wissen multipliziert, hat man ein Multitalent. Schauspieler, die in ihren Filmen nicht nur die Hauptrolle spielen, sondern auch das Drehbuch schreiben und Regie führen, finden wir bewundernswert. Solche Multitalente werden in unserer Gesellschaft hoch gehandelt, auf jeden Fall im künstlerischen Bereich.

Bei Lebensmitteln interessiert uns das eher weniger, oft denken wir hier in Schubladen: Kartoffeln sind eine Beilage, Apfelessig kommt an den Salat, Schokolade macht dick ... Aber wie gesagt: In vielen Dingen steckt mehr, als wir wissen und denken. Das Leben bietet uns so vielfältige Möglichkeiten! Wir müssen sie nur erkennen und nutzen.

Mit diesem Kapitel möchte ich Sie dazu inspirieren, vom eindimensionalen Denken ins multidimensionale zu gelangen, die alten Schubladen auszuräumen, um dabei auf überraschende Schätze zu stoßen. Auch bei diesen ganz gewöhnlichen Dingen, die ich hier beschreibe, gibt es Neues zu entdecken. Es ist wirklich spannend, das Potenzial von Kartoffeln, Apfelessig oder Leinsamen neugierig zu erkunden. Dadurch entsteht eine neue, nachhaltige Wertschätzung dieser Objekte, und es eröffnen sich ungeahnte Alternativen für unser ganzes Leben. Langeweile war gestern, lassen Sie uns auf Entdeckungsreise gehen!



OH LA LA

Entdecke die Möglichkeiten! Ein Lebensmittel in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen spart Geld und Platz und macht Spaß.

Leinsamen

Flachs oder *Gemeiner Lein* heißt die Pflanze, deren Samen für mich das sind, was für andere ein Zweikaräter ist. Bei Diamanten bestimmen Größe, Herkunft, Farbe und Lupenreinheit den Wert. Über die Qualität und den Wert von Flachs und Leinsamen könnte ich, wenn man mich ließe, ewig plaudern und ein ganzes Buch füllen – über die Größe, die Herkunft, die Möglichkeiten, die Lupenreinheit und ja, auch über die Farbe der Samen und der wunderschönen, zarten, blauviolettten Blüten!

EINE PFLANZE FÜR ALLE FÄLLE

2005 wurde der Lein zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Seine Samen enthalten ein wertvolles goldgelbes Öl, und mittlerweile weiß die Wissenschaft, warum das »flüssige Gold« so gesund ist: Leinöl schützt das Herz, senkt die Blutfettkonzentration, lindert Entzündungen und wirkt sogar vorbeugend gegen Depressionen. Zudem liefern uns Leinsamen reichlich Ballast- und Schleimstoffe, die für eine gesunde Verdauung sorgen. Ob in Brot oder anderen Backwaren, in Müslis, Smoothies, Salaten, Quark und Kartoffelgerichten: Leinsamen und Leinöl gehören zu meinen Favoriten in der Küche – und nicht nur dort.

Aber fangen wir erst mal ganz von vorn an. Schon seit Tausenden von Jahren wissen wir Menschen den Lein bzw. Flachs zu nutzen. Wie kaum eine andere Pflanze hat er unser Leben bereichert – ob als Nahrungsmittel, als Rohstoff für Kleidung (Leinen), für Segel, für Linoleum

oder als Leinölfirnis zum Schutz von Holz und zur Grundierung der Leinwand von Ölgemälden sowie als Bindemittel der Ölfarben. Wegen des hohen Ölanteils in den Samen zählt Flachs zu den Ölpflanzen wie Mohn, Raps und Hanf.

LIVE BEI DER FLACHSERNTE

Was für ein Potenzial und eine Kraft in dieser Pflanze stecken, kann man erahnen, wenn man sie auf dem Acker wachsen sieht: ein Meer von hoch aufgeschossenen, einzelnen starken Stängeln, erst im oberen Teil verzweigt und gekrönt von leuchtend blauen Blüten. Flachs kann bis zu 100 Zentimeter hoch werden und blüht zwischen Mai und Juni. Geerntet wird er im August. Ich war selbst schon bei der Flachsernte dabei, was eine ziemlich aufwendige und anstrengende Arbeit ist. Die Pflanzen werden dabei komplett aus dem Boden gezogen, die Samen von der Pflanze getrennt und die langen Fasern in mehreren Arbeitsschritten aus den Stängeln isoliert. Die Pflanzenreste verarbeitet man unter anderem zu Zellulose.

Auch wenn die Hauptarbeit heutzutage eine Raufmaschine verrichtet – eine unglaublich große und starke Maschine –, ist die Ernte des sehr robusten Flachses auch für sie eine Herausforderung. Wenn die Pflanze nicht genau den richtigen Reifegrad hat oder etwa leicht feucht ist, kann es passieren, dass die Messer an den starken Fasern scheitern und kaputtgehen. Das alles muss ein Landwirt genau einschätzen können, ebenso wie den richtigen Zeitpunkt für die Aussaat, die optimalen Boden- und Wetterbedingungen, er muss sich mit Aufzucht und Pflege auskennen bis hin zur Ernte und Verar-



beitung, und nicht zuletzt mit der Bedienung der großen landwirtschaftlichen Maschinen. Dazu kommen in unserer heutigen Zeit auch noch das Marketing und der Vertrieb seines Produkts. So gesehen ist auch ein Landwirt in unserer heutigen Zeit ein Multitalent.

Es ist generell sehr interessant, wie Landwirtschaft funktioniert! Wer also die Chance hat, bei einer Ernte auf dem Land dabei zu sein, sollte sie nutzen. Denn trotz der starken Maschinen ist es immer noch schwere Arbeit. Und das Produkt, das wir als Endverbraucher schließlich in Händen halten, werden wir dann ziemlich sicher mehr wertschätzen als zuvor – und überhaupt bewusster und nachhaltiger mit landwirtschaftlichen Produkten umgehen.

TRADITIONELLES LEBENS- UND HEILMITTEL

Früher galten Leinsamen als Grundnahrungsmittel. Sie waren aber auch in den verschiedensten Kulturen, etwa bei den alten Ägyptern und Griechen, als wertvolles Heilmittel hoch angesehen. Der griechische Arzt Hippokrates (circa 460–370 v. Chr.) empfahl sie, ebenso Hildegard von Bingen (1098–1179) und Paracelsus (1493–1541). Man setzte sie bei Katarrh, also bei einer allgemeinen Entzündung der Schleimhäute, und bei Husten ein, bei Durchfall oder Darmträgheit, auch bei Gürtelrose, Verbrennungen und Sonnenbrand.

Als Nahrungsmittel waren sie lange Zeit vergessen oder tauchten nur in »Armeleutegerichten« wie Quark mit Leinöl und Pellkartoffeln auf. Erst Dr. Johanna Budwig, eine Pharmakologin und Chemikerin, verhalf dem Lein wieder zu seinem wohlverdienten Ansehen. In den 1950er-Jahren gelang ihr der Nachweis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, und sie fand heraus, wie wichtig die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren für unseren Organismus sind. Das von ihr favorisierte Leinöl ist besonders reich an diesen gesunden essenziellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, sondern per Nahrung geliefert bekommen muss.

REICH AN SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb-, Aroma- und Abwehrstoffe der Pflanzen, die viele positive Wirkungen auf unseren menschlichen Organismus haben können. Ganz gemäß dem Sprichwort: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut

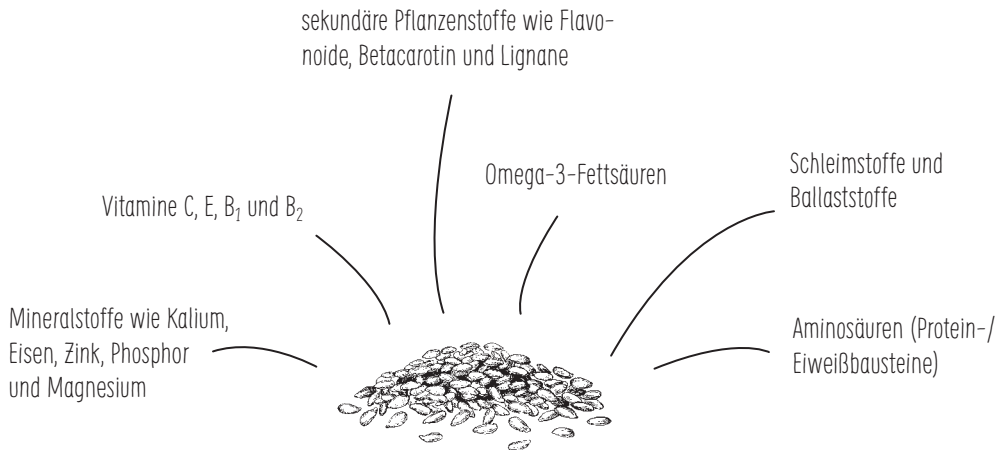
gewachsen. Leinsamen und -öl sind vor allem reich an Polyphenolen, speziell an **Flavonoiden**. Diese Pflanzenfarbstoffe verbessern zum Beispiel die Fließfähigkeit des Bluts und senken den Cholesterinspiegel, wobei das »gute« Cholesterin, das HDL, erhalten bleibt. Sie wirken zudem unter anderem gegen Entzündungen, Viren und Bakterien und schützen vor Krebs. Viele Flavonoide wirken – ebenso wie Carotinoide (und Vitamine, die zu den primären Pflanzenstoffen gehören) – antioxidativ. Das bedeutet, dass diese Stoffe in der Lage sind, freie Radikale im Körper zu binden, die zum Beispiel durch Röntgen- oder UV-Strahlung, aber auch durch elektrochemische Prozesse und

im täglichen Stoffwechsel entstehen. Freie Radikale verursachen im Körper sogenannten oxidativen Stress, und dieser gilt als verantwortlich für eine ganze Reihe von insbesondere altersbedingten Erkrankungen.

Die Leinsaat ist auch das Lebensmittel mit dem höchsten Lignangehalt. **Lignane** ähneln in gewisser Weise dem Östrogen und können vergleichbare Wirkungen haben, deshalb gehören sie zu den Phytoöstrogenen. Das Östrogen ist ein körpereigener Stoff, der viele positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Psyche und auch das Aussehen einer Frau hat. Während das Östrogen im weiblichen Zyklus die Eireifung vorantreibt, sorgt es nebenher für glatte

LAUTER KLEINE KRAFTPAKETE

Leinsamen liefern viele wertvolle Inhaltsstoffe:



Haut, schönes Haar und festes Bindegewebe. Es trägt außerdem dazu bei, dass wir wach, aktiv und gut gelaunt sind.

MEINE LEINSAMENREZEPTE

Ein Teelöffel Leinsamen im Müsli, ein Esslöffel Leinöl in der Salatsauce – dafür braucht es kein Rezept. Leinöl ist aber ebenso eine Wohltat für Haut und Haare wie für Magen und Darm. Und dafür habe ich ein paar geniale Rezepturen auf Lager:

- Leinsamen-Gel-Grundrezept (Seite 20)
- Feuchtigkeitspflege (Seite 58)
- Gesichtsspray mit Rosenwasser (Seite 58)
- Gesichtsmaske (Seite 63)
- Haargel als Conditioner und Festiger (Seite 83)
- Glutenfreies Brot (Seite 119)
- Magen-Darm-Gel (Seite 159)



KLEINES EINKAUFS-KNOW-HOW

Leinsamen und Leinöl gibt es in unterschiedlicher Qualität. Ich empfehle (wie immer), möglichst aus ökologischem Anbau zu kaufen und die Angaben auf dem Etikett zu studieren.

Idealerweise kaufen Sie die Produkte von Manufakturen, also kleinen Ölmühlen, denn hier garantieren die Inhaber meist die schonende und frische Verarbeitung und den ökologischen Anbau. Dies gibt uns eine gewisse Sicherheit, dass möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Welche Leinsamen?

- Braune oder gelbe Samen wählen? In gelben Samen, auch Goldleinsamen genannt, sind die Fettsäuren anders zusammengesetzt als in braunen. Goldleinsamen enthalten mehr Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure, dafür weniger alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, als die braunen Sorten. Außerdem haben die goldenen Leinsamen ein größeres Quellvermögen.
- Ganz oder geschrotet? Es kommt immer darauf an, was wir mit den Leinsamen machen wollen. Für Müslis, Gebäck oder auch zur Herstellung unseres Feuchtigkeitsgels (siehe Seite 58) eignen sich die ganzen Samen. Für eine Leinsamen-Hautmaske eignen sich die geschroteten besser, denn hier treten die Inhaltsstoffe schneller aus und sind für uns besser verfügbar. Leinsamen im Ganzen zu kaufen ist in den meisten Fällen empfehlenswert, denn die Schale der Samen schützt die Inhaltsstoffe vor Oxidation. Wenn Sie geschrotete Leinsamen kaufen, ist diese Schutzhülle bereits aufgebrochen, die

in den Samen enthaltenen Öle kommen mit Luft und Licht in Kontakt und können eher ranzig werden. Geschrotete Leinsamen sollten innerhalb von 7 bis 10 Tagen nach der Schrotung verwendet werden.

Ganze Samen können Sie bei Bedarf selbst in einer Mühle schroten oder in einem Mörser mösern – und zwar nur die Menge, die Sie gerade brauchen.

- Wichtig für die Qualität ist, dass die Samen trocken abgefüllt wurden.
- Und wo lagert man die Samen am besten? Es sollte ein trockener Ort ohne große Temperaturschwankungen sein. Nicht zu empfehlen ist also ein Platz in der Küche nahe dem Herd, wo Küchendampf hinzieht, denn das Kondenswasser kann die Leinsamen anfällig für Schimmel, Pilze und Bakterien machen. Trotzdem sollten die Samen nicht luftdicht gelagert werden, also nicht im Vakuum. Geschrotete Leinsamen hingegen halten sich luftdicht verpackt am längsten.

Leinöl-Tipps

- Leinöl sollte Bioqualität haben, in einer dunklen Glasflasche abgefüllt sein und dunkel und kühl gelagert werden, nach dem Öffnen im Kühlschrank.
- Für Qualität bürgen am ehesten kleine, engagierte Ölmanufakturen, während Begriffe wie »kalt gepresst« wenig Aussagekraft haben – außer, dass etwas mehr gesunde Inhaltsstoffe enthalten sind als in raffiniertem Öl. Ob das Öl wirklich sehr schonend gepresst wurde oder die maximal erlaubte, weit weniger inhaltsstoffschonende Temperatur genutzt wurde, ist für den Käufer nicht erkennbar.

- Das Öl sollte nach dem Öffnen der Flasche in 10 bis 14 Tagen kurmäßig verbraucht werden. Doch auch, wenn es etwas älter wird, ist es immer noch zum Verzehr geeignet und verliert nicht zwingend seine gesunden Inhaltsstoffe. Allerdings kann älteres Leinöl bitter werden, was wir schnell als schlecht oder ranzig beschreiben. Älteres Leinöl gefährdet also nicht unsere Gesundheit, es schmeckt nur nicht mehr gut.
- Das Öl ist nicht zum Erhitzen geeignet! Die enthaltenen Fettsäuren würden dabei nicht nur teilweise zerstört, sondern wandeln sich bei starker Hitze auch in ungesunde Transfette um.

ZUR INFO

Wir können viel mehr selbst machen, als wir denken, aber alles muss nicht sein. Sie werden also hier keine Anleitung zum Flachs-anbau, Leinenweben oder Ölpres-sen finden. Sorry, aber: Schuster, bleib bei deinen Leisten!



Leinsamen-Gel für Haare, Haut und Magen

GRUNDREZEPT

Leinsamen enthalten diese wunderbaren Schleimstoffe, die wir uns innerlich und äußerlich zunutze machen können. Sie sind wasserlöslich und durchfeuchten unsere Haut und Schleimhäute. Auch die anderen Inhaltsstoffe wie Aminosäuren, antioxidative Stoffe und der hohe Anteil an Öl wirken äußerlich wie innerlich je nach Einsatz regenerierend, entzündungshemmend oder stimulierend.

Für circa 125 bis 150 ml Gel, je nach Quellzeit:

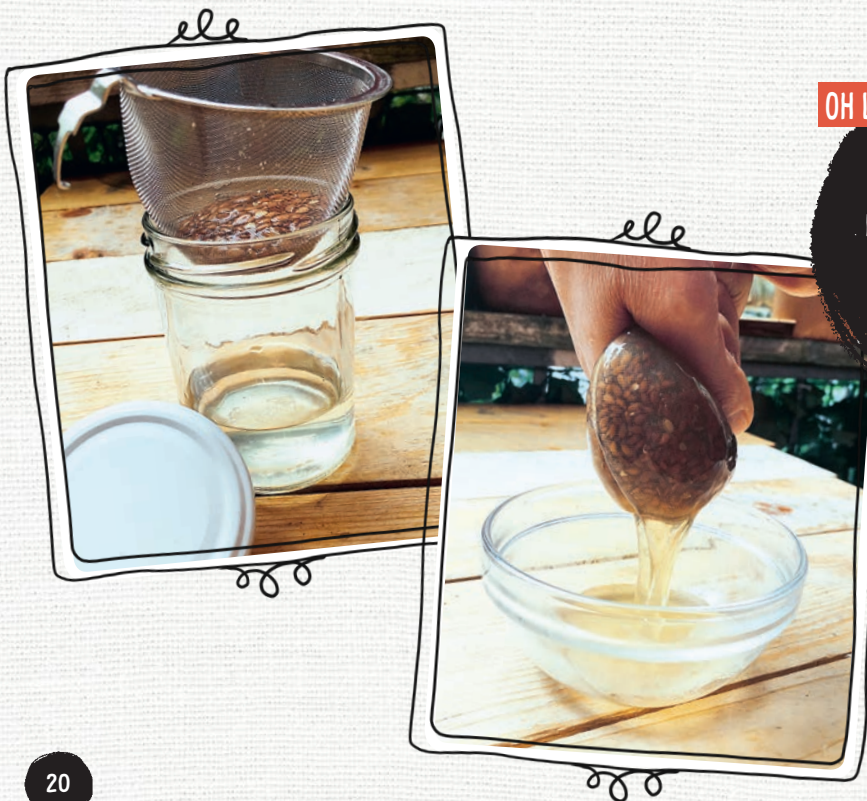
2 EL ganze Leinsamen (gern die braunen)

300 ml Wasser

1 Glas mit Schraubverschluss für 200–300 ml, ausgekocht

außerdem: eine Nylonsocke oder ein feines Sieb

- Die Leinsamen im Wasser einmal aufkochen und bei mittlerer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Den Eiweißschaum, der dabei entsteht, mit einem Löffel abschöpfen.
- Dann 1 bis 2 Minuten abkühlen lassen, aber nicht länger, da das Gel sonst zu dick wird und sich nicht mehr gut abseihen lässt.
- Die Masse durch ein feines Sieb oder eine Nylonsocke, die über das Glas gespannt ist, abseihen und ausdrücken. Fertig!
- Das Leinsamen-Gel immer im Kühlschrank aufbewahren. Dann ist es etwa 5 bis 7 Tage haltbar.
- Sie können das Gel vielseitig einsetzen (siehe Liste der Rezepturen Seite 18), zum Beispiel als Magen-Darm-Gel bei nervösem Magen und Reizdarm: Einfach 1 bis 2 Esslöffel Leinsamen-Gel 15 Minuten vor dem Essen einnehmen, gern 3-mal täglich.



OH LA LA

Zero Waste!
Der Leinsamentrester
kommt nicht in den Müll,
sondern in ein selbst
gebackenes glutenfreies
Brot (Seite 119).

