Johanna Budwig Dr.

Öl-Eiweiß-Kost

Leseprobe

Öl-Eiweiß-Kost

von Johanna Budwig Dr.

Herausgeber: Sensei Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Register

Abend, Mahlzeit am -,13
Abends (Krankenkost), 7
Apfelmus, verschiedene Variationen, 145
Artischocken mit Knoblauchsauce I, 98
Artischocken mit Quark-Leinöl-Mayonnaise II, 99

Beilagen, Saucen und -,137
Bohnen, Grüne -,107
Bohnen, Grüne - als Salate, 57
Bohnensuppe, 85
Brennnessel-Brühe, 112
Brennnessel-Gemüse mit Soja-Sauce, 110
Brennnesseln mit Hefeflocken als Gemüse, 111
Brennnesseln als klares Gemüse, 113
Brotaufstrich, Quark-Leinöl als-, 32-35
Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw., 70 ff.
Buchweizen, körnig, 74
Buchweizen, Rote Grütze aus -, 77
Buchweizen, würzig, mit Kokosraspeln, 76
Buchweizenbrei, Standardrezept, 72
Buchweizengrütze »Kasha«, 73
Buchweizengrütze als Suppe, 75

Chicoreesalat mit Kresse, 56
Chutney, Quark-Leinöl als -, 36ff.
Chutney, Quark-Leinöl als -,Standardmischung, 37
Curry-Sauce, 138

Dalmatinischer Reis, 80
Desserts, 117 ff.

Eis, Allgemeines zum -, 130
Empfohlen, Besonders -,14
Erbsensuppe, 85
Ernährungsvorschrift, 8

Fenchel als Gemüse, 108

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fette, Elektronenreichtum, 166
Fruchtsaucen mit Muttersäften, 140
Fruchtschaum aus Johannisbeer-, Heidelbeer- oder Kirschmuttersaft, 119
Frühstück, 9
Frühstück (Krankenkost), 6
Frühstück, Quark-Leinöl als -, 19 ff.
Fujiya-Speise, 122

Gemüse, 90 ff.
Gewürzbrühen, Klare -,95
Grünkohl, 105
Grütze, Rote - aus Buchweizen, 84
Gurkensalat, 61
Gurkensalat, pikant, 53

Jugendliche, Das Frühstück für -, 167

Kaki-Frucht-Schmaus, 125 Karotten- bzw.
Möhrensalat, gekocht, 62 Kartoffeln, 88
Kartoffeln mit Knoblauch, 89
Kartoffelsuppe, Mazedonische -, 86
Krankenkost, abends, 10 Krankenkost,
Allgemeines zur -, 8 Krankenkost,
Frühstück, 9 Krankenkost, mittags, 9
Kräutersalat, 67

Lauch als Salat, 64
Lebertran, 165
Leinsaatklößchen als ... 100
Linomel-Müsli zum Frühstück
(Zubereitung). 15
Linomel-Vesuv, 118
Linovita im Fruchtmantel, 124
Linovita, Verliebte - im Fruchtmantel, 123
Linovita, Verliebte - in Wein-Gelee, 127
Linovita in Wein-Gelee, 121

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Linsensuppe, 84
Löwenzahnsalat, 69

Mantel, Roter - im Schnee, 126
Maritza-Suppe, 87
Mayonnaisen, Quark-Leinöl -, 196 + 197
Mazedonische Kartoffelsuppe, 86
Meerrettich-Sauce, 141

Menü-Vorschläge 149 ff.
Für Schwerkranke geeignet, 151
Gäste bei Tisch, 153
Indische Spielereien 154
Kleines Menü, 153
Kleines Gericht, 151
Menü mit russischem Akzent, 158
Neue Kombinationen, 150
Quark-Leinöl, anders eingefügt, 149
Salatplatte, 147
Schnellgericht, 152
Mittags (Krankenkost), 7
Mittagsmahlzeit, 9
Mittagsmahlzeit, Gekochte Gerichte, 10
Mohren für die Rohkostplatte, 59
Möhrensalat, gekocht, 62

Nachmittag, 10 Nachtisch,
10 Nuss-Paprika-Sauce,
139

Öl, der zentral wichtige Wirkstoff unserer Zeit, 7
Oleoluxrezept, 15

Pilzgericht, 115 Porree als
Gemüse, 106

Quark-Leinöl, 12
mit Ananas und Ingwer, 29
mit Blaubeeren und Walnüssen, 24
mit Brombeeren und Vanille, 18
als Brotaufstrich, 32-35

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

als Chutney, 36-42
- Creme, Zubereitung, 15
- Creme mit Sanddorn-Füllung, 129
  Standardrezept, 183
- Grundsätzliches, 17
- mit Himbeeren, 20
- Mayonnaisen, 30 + 31
- Mischungen, ungünstige Kombinationen, 51
- mit Muttersäften, 25
- mit Pfirsichen, 26 + 27
- mit roten Johannisbeeren, 21
- mit Sanddorn, 28
- mit schwarzen Johannisbeeren, 22
- mit Stachelbeeren und Nüssen, 20
- mit Stachelbeeren und Vanille, 22
- mit Vanille und Erdbeeren, 23

Reis, Dalmatinischer -,88 Reis, süß, 81
Reise, Auf der-, 165 Rohkostplatte,
Mohren für die -, 63 Rohkostsalate als
Vorspeise, 12 Rosenkohl I mit Majoran,
96 Rosenkohl II mit Pfeffer, 97 Roter
Mantel im Schnee, 126 Rumänische
Suppe, 83

Salat, Rote Rüben mit Meerrettich, 52
Salate, Grundsätzliches, 50
Salate, 50
Salatplatte mit gemischten Salaten, 63
Salatsauce, Türkische -,144
Salatsaucen, Shoyu -,143
Säugling, Vorschläge für den -, 159- 161
Saucen und Beilagen, 134
Sauerkraut einfache Art, 103
Sauerkraut mit Paprikaschoten, 102
Sauerkrautsuppe russischer Art, 82
Schwarzwurzeln mit Mayonnaise, 101
Schwerkranke, Menü-Vorschläge für-, 151 + 163-165
Selleriesalat, 60

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Shoyu-Salat-Saucen, süß pikant, 143
Spargel mit Mayonnaise, heiß oder kalt, 104
Spargelsalat mit Mayonnaise, 68
Speiseeis mit Früchten oder Fruchtsäften, 131
Speiseeis mit Heidelbeeren, 131
Speiseeis mit Kakaozusatz, 133
Spinat I, 92
Spinat II, 93
Spinat zweierlei Art, 94
Suppe, Rumänische -. 83
Syrische Beilage I und II, 136 + 137

Tagesplan, 9
Tomatenreis indischer Art, 78 + 79
Tomatensalat, 54
Tomatensalat indischer Art I und II, 54 + 55
Tomatensalat mit Minze, 55
Tomatensauce mit oder ohne Paprika, 142
Tscha-Tschi, Grundmischung I und II, 42 + 43
Tscha-Tschi, Variationen 44 - 49
Türkische Salatsauce, 144
Überleitung, Die -, 8
Ungünstige Kombinationen, Hinweis
auf-, 51

Vanilleeis, 133
Verboten, Streng -, 11
Verboten, Strengstens, 11
Vorspeise, Rohkostsalat als -, 9

Weinschaum-Schnee, 120
Weißkohlgemüse auf indische Art, 109
Weißkohlsalat indischer Art, 65
Weißkohlsalat, roh, 65

Zwiebelsalat als Beilage, 66
Zwiebelsalat mit grünen Bohnen, 58

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einleitung

Nach meiner Erfahrung bei der Beratung der Kranken stellte ich fest: Es genügt heute nicht mehr, den Menschen zu sagen, meidet die schädlichen Fette und die chemischen Konservierungsmittel in der Nahrung und haltet euch so weit wie möglich an die Natur, besonders bei der Wahl der Fette und der übrigen Nahrung wie Obst, Gemüse, Zerealien. Sachlich gesehen würde dies genügen, um sogar auch dem schwer Krebskranken wieder zur Gesundheit zu verhelfen, aber - die Hausfrauen unserer Tage können kaum noch selber kochen. Die Ge-würze und Gewürzkräuter kennt nur noch der Metzger. Die Hausfrau heute kennt bestenfalls Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie. Damit allein bekommt sie an das Essen ohne Zusatz von Fertiggerichten wie Suppenwürfel oder Fleischwaren keinen Geschmack. Es ist aber viel, viel schöner für die Hausfrau und für die Familie, wenn die Mutter dem Essen die persönliche Note zu geben versteht. Wie die Mutter kocht, dass soll den Sohn und die Tochter ins Leben begleiten und wird auch den Ehemann ans Zuhause binden. Er muss das Gasthaus-Essen mit falschen, überhitzten Fetten leid werden, wenn er zu Hause etwas Besseres erhält.

Die richtige Wahl und Verwendung der Fette ist für die ganze Familie, auch für die psychische Situation, von ungeheurer Bedeutung. Dieses Kochbuch, »Öl-Eiweiß-Kost», stellt die strenge Form der Nahrung, die Beschränkung auf die optimalen Nahrungsmittel dar. Dieses Kochbuch hilft dem Kranken und demjenigen, der dem Kranken helfen will.

Öl, der zentral wichtige Wirkstoff unserer Zeit

Leinöl hat zu allen Zeiten Wunder gewirkt. Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Dalmatinischer Reis

*1 Tasse Reis * 1 Tasse Wasser*
*2 Knoblauchzehen * 2 Esslöffel Oleolux*
*½ Teelöffel Kräutersalz * 1 Teelöffel Paprika*
½ Teelöffel Pfeffer

In einer Stielpfanne bringt man das Oleolux zum Schmelzen, gibt sofort die Knoblauchzehe hinein sowie Salz, Pfeffer, Paprika und anschl. den Vollreis. Unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel wird der Reis höchstens ½ Min. lang erhitzt. Nun gibt man diesen Reis in etwa 2 Tassen bereitstehendes kochendes Wasser. In wenigen Minuten ist der Reis schon gut gegart, so dass man die elektrische Platte abstellen kann und den Reis noch nachquellen lässt.

Dieser dalmatinische Reis kann ohne weiteres mit Wasser zur Suppe verdünnt werden. In diesem Fall ist die Zugabe von 2–3 Esslöffeln Milch zur Abrundung des Geschmacks zweckmäßig.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kartoffeln mit Knoblauch

*500 g gekochte Kartoffeln * 125 g Oleolux*
*3 Knoblauchzehen * ½ Teelöffel Kräutersalz*
2 Esslöffel Milch oder Dosenmilch

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in kleine Stücke zerschnitten. In einer Stielpfanne, die vorgewärmt wurde, bringt man 125 g Oleolux zum Schmelzen und gibt dann die zerdrückten Knoblauchzehen in das warme Fett. Es darf nur sehr kurz, nicht über die helle Bräunung des Knoblauchs hinaus erhitzt werden. Sofort gibt man dann die vorher zerkleinerten Kartoffeln in dieses Fett, schmeckt mit Kräutersalz ab, vermischt gut und fügt zum Schluss, in die gut heiße Masse, 2 Esslöffel Milch hinzu. Nach gutem Verrühren sollte möglichst bald serviert werden.

Diese herzhafte Beilage ist ausgezeichnet zu einem Gemüse, welches nicht zu stark gewürzt ist, z. B. zu Fenchel, Gurkengemüse, schwach gewürztem Spinat usw. Auch zu Salaten ist diese Kartoffelbeilage gut geeignet.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rosenkohl mit Majoran

500 g Rosenkohl
2 Esslöffel Shoyu
1 Esslöffel Majoran
2 Esslöffel Oleolux

Die geputzten und zerkleinerten Rosenköhlchen werden in kochendes Wasser gegeben und kurze Zeit gegart (10 Minuten genügen). Man gießt das Wasser ab und gibt nun Oleolux, Majoran und Shoyu in den heißen Topf und schwenkt kräftig um und serviert sofort.

Diese Zubereitung ist besonders schmackhaft, weil die von außen sehr herzhaft abgeschmeckten Rosenköhlchen, im Innern ohne Salz zubereitet, eine besonders interessante Beilage zur Gemüseplatte darstellen.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Johanna Budwig Dr.

Öl-Eiweiß-Kost

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch der weltbekannten Krebsforscherin

180 Seiten, Spiralbindung
erscheint 2013

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de