

Johanna Budwig Dr. Öl-Eiweiß-Kost

Leseprobe

[Öl-Eiweiß-Kost](#)

von [Johanna Budwig Dr.](#)

Herausgeber: Sensei Verlag



<http://www.unimedica.de/b15885>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



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

Fette, Elektronenreichtum, 166
Fruchtsaucen mit Muttersäften, 140
Fruchtschaum aus Johannisbeer-, Heidelbeer- oder Kirschmutteraft,
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

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

- 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

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

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 Gewürze 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.



Johanna Budwig Dr.

Öl-Eiweiß-Kost

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch
der weltbekanntesten Krebsforscherin

180 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de