

Information: Budwig-Creme (Leinöl-Quark-Creme)

Frühstück, Zwischenmahlzeit oder Beilage

Anita Flossdorf

Heilpraktikerin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, www.qigongimalter.ch

Rezept

Einige Löffel Quark mit einem guten Schwung Leinöl mit dem Schneebesen verquirlen. Das Leinöl muss gekühlt und lichtgeschützt gelagert sein.

Je nach Jahreszeit, Verträglichkeit und Geschmack folgende Zutaten untermengen:

Süsse Creme:

- ✓ geriebener reifer Apfel oder gedünstete Äpfel
- ✓ getrocknetes und dann aufgekochtes Obst
- ✓ eingemachte Früchte aus dem Sommer
- ✓ reife zerdrückte Banane
- ✓ Datteln, Rosinen
- ✓ Ingwer, Zimt, süsse Gewürzmischungen, Ahornsirup

Darüber streuen:

- ✓ Leinsamen-Honig-Granulat
- ✓ Weizenkeime
- ✓ Nüsse, Samen

Salzige Creme

- ✓ viele frische Kräuter
- ✓ geriebene Gurke oder Essiggurken
- ✓ Avocado
- ✓ Artischockenherzen
- ✓ gedünstete Gemüse
- ✓ Frühlingszwiebeln
- ✓ Knoblauch
- ✓ gekochtes Ei
- ✓ Salz, Zitrone, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Zitrone

Darüber streuen:

- ✓ geschroteter Leinsamen
- ✓ Weizenkeime
- ✓ Nüsse, Samen

Für beide Cremes gilt: frisch zubereiten und gleich verzehren. Alle Zutaten zimmerwarm – ausser dem Leinöl – verwenden. Die meisten Zutaten können auf Vorrat zubereitet werden wie z.B. das eingelegte Obst, die Creme selbst muss aber frisch angerührt werden.

Besonders schön:

Die Creme mit essbaren frischen oder getrockneten Blüten oder einem Blütengewürz bestreuen!



Dr. Johanna Budwig / die Quark–Leinöl–Creme

www.dr-johanna-budwig.de/

Dr. Johanna Budwig, Pionierin auf dem Forschungsgebiet der Fette und Fettsäuren im Organismus (insbesondere der pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren) hat auf Basis ihrer Erkenntnisse das Rezept für die leckere Leinöl-Quark-Creme entwickelt. Bei dieser Creme gehen die Fettsäuren im Leinöl eine Verbindung mit dem Eiweiss ein, es entstehen Lipoproteine = Fetteiweisse. Einige Eigenschaften der so entstehenden Moleküle im Stoffwechsel:

- ✓ sie können direkt als Zellbausteine verwendet werden
- ✓ sie sind basisch: Eiweiss reagiert im Körper säurebildend, Quark mit Leinöl dagegen reagiert im Körper basisch
- ✓ sie verbessern den Sauerstofftransport
- ✓ sie wirken reinigend, da sie Stoffwechselprodukte entfernen
- ✓ sie regulieren den Cholesterinhaushalt
- ✓ sie transportieren Biophotonen

Auswahl Bezugsquellen:

Reformhaus Wirth in Konstanz und Tuttlingen

Moltkestr. 1, 78467 Konstanz

Königstr. 12, 78532 Tuttlingen

Peters Oelmühle in Ballrechten

www.peters-ölmühle.de

Kräuter-Gärtnerei Syringa in Binningen

www.syringa-pflanzen.de/duftpflanzen-und-kraeuter.html