

Dr. Johanna Budwig

Öl-Eiweiß-Kost

Die Einsichten einer physikalisch und biologisch geschulten und eigenständig denkenden Wissenschaftlerin in unsere derzeitige Ernährungssituation mit ihrer Beeinflussung der Gesundheit des Menschen in unserem Volke ließ ein Kochbuch entstehen, das eine Revolution unserer Eßgewohnheiten darstellt, einen Selbstschutz durch Rückkehr zu den natürlichen Grundelementen unserer Nahrung. Über den Erfolg der Öl-Eiweiß-Kost liegen bereits viele Bestätigungen vor. So heißt es zum Beispiel in einer Veröffentlichung von P. und T. Häusle in der Schweizer Zeitschrift „Volksgesundheit“: „Schon sind mehr als sieben Jahre vorüber, seit uns Frau Dr. Budwig erstmals in der Schweiz besuchte und jene Revolution auf dem Fettmarkt auslöste, die schon Unzähligen zum Segen wurde. Abgesehen vom Nutzen für die Allgemeinheit, indem sie gehärtete Fette disqualifizierte und die Bedeutung der hochungesättigten Fettsäuren bis in die Küchen der verantwortungsbewußten Frauen vordringen machte (kaltgepreßte Öle), ist daneben das von Frau Dr. Budwig gebrachte und in der Praxis vielseitig variierte Rezept für das ‚Quarkmüsli‘ wie ein stiller Engel stärkend, reinigend und heilend durchs Land gezogen.“

Weiter führt der Artikel aus: „Ein Arzt, der sich für die diätetische Betreuung von Krebskranken (Nachbehandlung) interessierte, hat für seine Familie das Budwigmüsli als ideales Frühstück dem Birchermüsli vorgezogen.“

In dem Artikel der Schweizer Zeitschrift wird ein Brief angeführt, in dem folgendes steht: „Gerne komme ich Ihrem Wunsche nach, Ihnen schriftlich über drei schwere Fälle von Krebs zu berichten, die — ohne jedes Medikament — durch Öl-Eiweiß-Kost nach den Erkenntnissen der deutschen Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig geheilt werden konnten.“ Der Schluß des Artikels lautet: „Leider wird diese Heilmethode von der hohen Wissenschaft nicht nur verachtet, sondern auch totgeschwiegen. Dieser Umstand soll aber die Krebskranken nicht daran hindern, es auch auf diesem Wege zu versuchen ...“

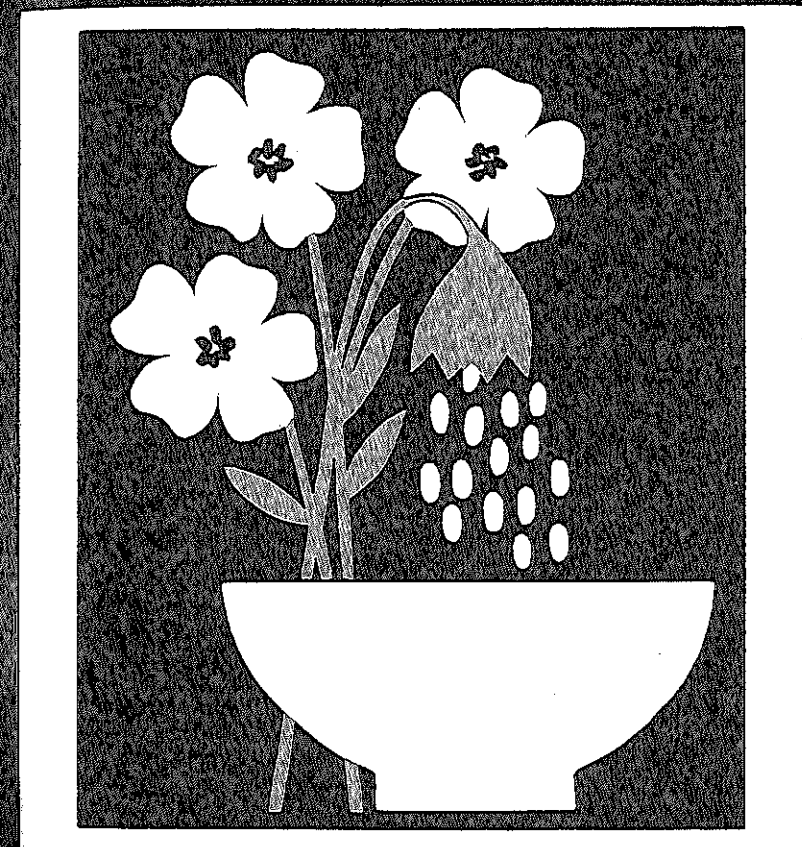
Und E. Clement, Herausgeber der Zeitschrift „Regeneration“, Luxemburg, schreibt: „Diese einfache Therapie — die Öl-Eiweiß-Kost — hat gegenüber all den anderen zwei Nachteile: 1. sie sieht zu einfach aus, klingt nicht gelehrt; 2. sie erfordert eine persönliche Anstrengung, ein Umdenken. Sie ist aber die einzig biologisch vollwertige Methode.“

Quark mit Leinöl im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost verleiht vielen Kranken neue Kraft, neue Lebensimpulse, Gesundungskraft und Gesundungswillen. Diese so wichtige Nahrung für den Kranken interessant, abwechslungsreich, schön und bekömmlich zu gestalten, dies ist das Anliegen und die Kunst der Schöpferin dieses wissenschaftlich fundierten Kochbuches. Die wissenschaftlichen Leistungen der Verfasserin sind bereits weltbekannt geworden. Die Übertragung in den praktischen Bereich der Hausfrau konnte wohl nur einer Frau von Format in diesem Ausmaß gelingen.

Die wissenschaftlichen und die praktischen Erfolge der Verfasserin dieses Buches können nun auch in Deutschland der breiten Öffentlichkeit nicht mehr länger vorenthalten werden.

Dr. Johanna Budwig

ÖL-EIWEISS KOST



DIESES KOCHBUCH HILFT DEM KRANKEN

Dr. Johanna Budwig

ÖL-EIWEISS-KOST

Hyperion-Verlag · Freiburg im Breisgau

Inhalt

Zur Einleitung	7
Ernährungsvorschrift für den Beginn der „Öl-Eiweiß-Kost“	10
Das Linomel-Müsli	14
Quark-Leinöl	15
Quark-Leinöl als Frühstück Nr. 1–15	16
Quark-Leinöl als Mayonnaise 16–24	23
Quark-Leinöl als Brotaufstrich Nr. 25–28	24
Quark-Leinöl als Chutney-Beilage Nr. 29–55	26
Salate Nr. 57–77	33
Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw. Nr. 78–97	48
Gemüse Nr. 98–121	64
Desserts Nr. 122–136	88
Saucen und Beilagen Nr. 137–156	102
Menü-Vorschläge	112
Für besondere Gelegenheiten	
Für den Säugling Nr. 157–161	122
Für den Schwerkranken Nr. 162–166	124
Wegweiser zur Gesundheit	126
Register	129

Printed in Germany
Veröffentlicht März 1952

1.– 20. Tausend 1955
21.– 30. Tausend 1959
31.– 40. Tausend Januar 1960
41.– 55. Tausend Januar 1961
56.– 76. Tausend Mai 1962
77.–316. Tausend 1967

Neue stark erweiterte Ausgabe © 1965 by Hyperion-Verlag,
79110 Freiburg im Breisgau

Dreizehnte unveränderte Auflage 1999 (Sechshundfünfzigstes Tausend) der erweiterten Ausgabe

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks – auch auszugsweise –, der Übersetzung sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, vorbehalten. Reproduktion des Werkes oder einzelner Teile durch Fotokopie, Mikrofilm oder ähnliche Verfahren ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht gestattet.

Herstellung: Rombach Druck- und Verlagshaus GmbH & Co. KG, Freiburg im Breisgau

ISBN 3 7786 03256

Dieses, ein streichbares Fett mit Leinöl, war nach den Patentrechten gemäß meiner Erfindertätigkeit hergestellt. Firma Eden-Waren stellte dieses Fett seit 1953 in Lizenz von mir her. Nach Wechsel in der Leitung dieser Firma teilte man mir schriftlich mit, daß dieses Fett nicht mehr mit Leinöl hergestellt wird. Ich stellte für jedermann das Herstellungsverfahren zur Verfügung in meinem Buch "DIE FETTBIBEL".

Dr. Johanna Budwig

Zur 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, das 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.

Das Fundament der gesamten Nahrungsverwertung ist zerstört, wenn die hochaktiven natürlichen Fette durch die entnervten, gegen Sauerstoff stabilen, künstlich veränderten fettigen Substanzen „ersetzt“ werden. Diese Hemmstoffe im Organismus sind heute die Hauptursache der meisten Erkrankungen. Hilfe bietet der richtige Einsatz der hochaktiven Nahrungsfette, wie sie im Leinöl und in entsprechenden Streichfetten in optimaler Form vorliegen. Wichtig ist die richtige Harmonie der Fette mit der Eiweißnahrung, die Öl-Eiweiß-Kost.

Allgemeines zur Krankenkost

Im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost für Kranke wird empfohlen, morgens und abends ein Glas Sauerkrautsaft zu trinken. Im Laufe des Tages wird der Genuß von frisch gepreßten Gemüse- oder Obstsäften angeraten. Von Obstsäften sollte man nur die Muttersäfte (ohne Zuckerzusatz) wählen, nicht die Süßmoste.

Kranke, auch Zuckerkrankte, sollten dringend die erlaubte Fettmenge zunächst nur in Form von leinöhlhaltigen Speisefetten, z. B. Diäsan, (in der Schweiz als „Diana“, in Österreich als „Linosan“ im Handel) oder Leinöl zu sich nehmen! Eine Weizen-Keimöl-Kur ist zusätzlich möglich. Ein Gläschen Wein ist immer erlaubt.

Diese „Diätkost“ stellt eine vollwertige Nahrung dar. Sie ist vor besonderen Anforderungen an die Leistung, etwa bei Sportlern, besonders zu empfehlen.

Frühstück (Krankenkost)

Zum Frühstück soll regelmäßig das Linomel-Müsli (Nr. 1) genommen werden. Zwei Eßlöffel Linomel werden in ein Glasschälchen gegeben. Man überschichtet mit frischem Obst, je nach Jahreszeit mit Beerenobst, Kirschen, Aprikosen, Pfirsichen, geriebenem Apfel oder Fruchtsalat. Anschließend bereitet man die Creme aus Quark und Leinöl. Mit Nüssen, Zitronensaft, Bananen abgeschmeckt (s. Nr. 1 bis Nr. 16). Diese Creme gibt man etwa wie Schlagrahm angeordnet über den Fruchtsalat und garniert mit Nüssen, Früchten, Rosinen, Kokosraspeln usw. Als Brotaufstrich soll nur Diäsan verwendet werden (Butter und Margarine sind verboten). Am Vormittag sind für den starken Esser als Brotbelag alle Sorten Käse erlaubt, dazu je nach Jahreszeit Rettich, Radieschen, Tomaten, Gurkenscheiben etc. Wer Gänseschmalz mit Harzer Käse schätzt, liebt auch Diäsan mit Harzer Käse. Als Getränk könnten Kräutertees dienen, gegebenenfalls ist aber auch eine Tasse Tee erlaubt.

Mittags (Krankenkost)

Die Mittagsmahlzeit soll fleischlos sein. Empfohlen wird Rohkostsalat als Vorspeise, als Öl soll Leinöl oder als Zusatz auch Kürbiskernöl Verwendung finden (das sog. „Salatöl“ ist strengstens verboten). Für

die Rohkostplatte können alle grünen Salate verwandt werden, ebenso aber auch geraspelte Rübengemüse, Möhren, Kohlrabi, Rettich, Schwarzwurzeln usw. Die Rohkostvorspeise ist sehr wichtig (s. Rezepte Nr. 57–77, besonders Nr. 70).

Als Nachtisch kann eine Quark-Leinöl-Speise, wie Nr. 1 bis Nr. 16 beschrieben, gegeben werden.

Zu Mittag können alle frischen Gemüse Verwendung finden. Sie sollen erst nach dem Kochen mit Diäsan gefettet werden. Herzhaft würzen! Für Kranke: Kartoffeln als Brei mit Diäsan fetten und mit etwas Milch zubereiten. So früh wie möglich Schalkartoffeln geben. Anstelle von Kartoffeln ist Buchweizen sehr zu empfehlen.

Abends (Krankenkost)

Zum Abend soll die Mahlzeit nur gering sein und früh eingenommen werden, etwa um 18 Uhr. Man kann je nach Bedarf eine warme Speise zubereiten aus Reis, Buchweizen, Haferflocken, Sojaflocken, Hefeflocken und anderen Flocken aus dem Reformhaus. Diese Zubereitungen können je nach Geschmack in Form von Suppen gegeben werden oder in festerer Form. Man kann mit herzhaften Soßen abschmecken oder die Körnerfrüchte mit Gemüsebrühe als herzhafte Suppe reichen oder mit süßen Früchten kombinieren. Früchte sollen möglichst roh gegeben werden, evtl. gerieben. Als herzhafte Zugabe gibt es im Reformhaus auf Sojalin-Basis sehr gute fertige und dennoch gesunde Brotaufstriche.

Ernährungsvorschrift

für den Beginn
der „Öl-Eiweiß-Kost“
für die ersten vier Wochen

Das Wesentliche dieser Öl-Eiweiß-Kost besteht darin, daß schwerbekömmliche, schwerverdauliche Fette ausgeschaltet werden. An ihrer Stelle sollen leichtbekömmliche, leicht verbrennbare, Energie und Spannkraft liefernde, also gute Fette einen Hauptbestandteil der Nahrung darstellen.

Außerdem ist die Ernährung so aufgebaut, daß sorgfältig alle Konservierungsmittel, die als Atemgifte wirken, ausgeschaltet sind. Frische und nicht gekochte Nahrung dagegen ist reich an Anteilen, die den Vorgang der selbsttätigen Sauerstoffaufnahme des Organismus unterstützen. Im Rahmen dieser Ernährungsform handelt es sich um eine Vollwertnahrung, eine Aufbaukost. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer „Diät“, die nur eine Schonkost darstellt. Es werden viele frische Gemüsesorten roh verwandt. Zur Zubereitung des gedämpften Gemüses dienen ausschließlich frische Gemüsesorten. Konserven oder eingeweckte Gemüse werden vermieden. Roh zubereitete Nahrung soll in jeder Mahlzeit irgendwie enthalten sein, entweder als Rohkostplatte oder, roh verarbeitet, mit der warmen Mahlzeit verbunden. Es findet reichlich Fett Verwendung, jedoch immer in der rechten Harmonie mit Eiweiß, z. B. bildet Quark mit Leinöl in vielerlei Variationen einen wesentlichen Anteil dieser energiereichen und neubelebenden Nahrung.

Die Überleitung:

An dem Überleitungstag soll nichts gegessen werden außer 250 g Linomel. Dazu werden nur frische Säfte getrunken, und zwar frischgepreßte Obstsäfte oder Muttersäfte (ohne Zuckerzusatz). Auch frischgepreßte Gemüsesäfte, z. B. Mohrrübensaft, Selleriesaft mit Apfelsaft, Rote-Beeten-Saft mit Apfelsaft, werden empfohlen. Es ist darauf zu achten, daß mindestens 3mal täglich ein warmes Getränk gereicht wird, Kräutertee, wie z. B. Pfefferminztee, Hagebuttentee, Malventee. Gesüßt wird nur mit Honig. Zucker ist in jeder Form als Zusatz verboten. Traubensaft ist gestattet, auch zum Süßen der Muttersäfte, gegebenenfalls ist etwas schwarzer Tee am Vormittag erlaubt. Bei Schwerkranken wird ein Sektfrühstück, bestehend aus Sekt und Linomel, gut vertragen. Auch bei Schwerkranken wird dieser Überleitungstag dringend empfohlen und bestens vertragen.

Tagesplan:

Vor dem Frühstück wird ein Glas Sauerkrautsaft oder Sauer Milch gegeben.

Zum Frühstück

soll regelmäßig ein Müsli genommen werden, das wie folgt zubereitet wird:

2 Eßlöffel Linomel werden in ein Glasschälchen gegeben. Man überschichtet mit frischem Obst, je nach Jahreszeit Beerenobst, Kirschen, Aprikosen, Pfirsichen, geriebenen Äpfeln. Anschließend bereite man eine Mischung aus Quark und Leinöl. Auf 100 bis 125 g Quark gibt man 2 Eßlöffel Leinöl, vermischt intensiv nach Zugabe von etwas Milch (2 Eßlöffel), so daß das Leinöl vollständig verrührt ist. Zuletzt gibt man 1 Eßlöffel Honig zu. Um den Geschmack täglich anders zu gestalten, kann man die Quark-Leinöl-Mischung mit Hagebuttenmus, Sanddornsaft, mit anderen Fruchtsäften oder gemahlene Nüssen variieren. Butter wird nicht empfohlen. Als Getränk sollen nur Kräutertees dienen, gegebenenfalls ist auch eine Tasse schwarzer Tee erlaubt.

Um zehn Uhr morgens wird 1 Glas frischgepreßter Möhrensaft gegeben oder frischgepreßter Saft aus Sellerie und Apfel oder rote Beete mit Apfel.

Mittagsmahlzeit

a) Rohkostsalat als Vorspeise

Eine Quark-Leinöl-Mischung als Mayonnaise wird zubereitet, indem man 2 Eßlöffel Leinöl, 2 Eßlöffel Milch im Mixer mit 2 Eßlöffeln Quark vermischt, dann 2 Eßlöffel Zitronensaft oder Apfelessig hinzufügt und anschließend im Mixer mit 1 Teelöffel Senf und mit Kräutern abschmeckt. Man benütze auch Majoran, Dill, Petersilie usw. Zugabe von 2–3 Eden-Gewürzgurken ist empfehlenswert. Als Salz nimmt man gerne Yehi-Kräutersalz. Die Quark-Leinöl-Mischung, mit viel Senf und wenig Banane kombiniert, ist ausgezeichnet als Salattunke geeignet. Im Rahmen dieser Öl-Eiweiß-Kost erhöht die Quark-Leinöl-Mischung den Wert der Rohkost; geschmacklich lassen sich durch Verwendung von Gewürzkräutern immer neue Überraschungen gestalten. Die Rohkost wird dadurch beliebter. Als Öl soll nur Leinöl Verwendung finden. Neben grünen Salaten sind geraspelte Rüben Gemüse wie Möhren,

Kohlrabi, Rettich, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Blumenkohl, fein püriert oder fein gerieben, Meerrettich, Schnittlauch, Petersilie empfehlenswert.

b) Als gekochtes Gericht werden neben gedämpftem Gemüse zwar auch Kartoffeln gegeben, vor allem aber Reis, Buchweizen oder Hirse. Zum Fetten soll ausschließlich Diäsan verwendet werden. Es schmeckt zu Gemüsesorten besser, als wenn man Leinöl verwendet. Die Zubereitung der Gemüse erfolgt in der Weise, daß man das Gemüse einfach in etwas Wasser kocht und nachher vor dem Anrichten mit etwas Diäsan vermischt und mit Gewürzen abschmeckt. Die japanische Suppenwürze Shoyu wird dabei gute Dienste leisten.

Die Quark-Leinöl-Speise kann auch mit dem Kartoffelgericht zusammen gereicht werden, und zwar in herzhafter Zubereitung mit Kümmel, mit Schnittlauch, mit Petersilie oder mit anderen Kräutern abgeschmeckt. Gibt man die Quark-Leinöl-Speise zu Kartoffeln, so kann man etwas reichlicher Leinöl darunter arbeiten (s. auch Chutneys Nr. 29 bis 56).

c) Als Nachtisch kann man eine Quark-Leinöl-Speise reichen, die ähnlich wie zum Frühstück mit Obst variiert wird. Als süße Quark-Leinöl-Speise sind Kombinationen wie Zitronencreme, Weincreme, Bananencreme oder Vanillecreme beliebt. Die Verbindung mit frischen Früchten ist immer angebracht.

Am Nachmittag etwa um 4 Uhr wird für den Kranken ein Gläschen naturreiner Wein oder Sekt oder auch Muttersaft empfohlen, jedoch stets in Verbindung mit 1–2 Eßlöffeln Linomel.

Am Abend soll die Mahlzeit gering sein und früh eingenommen werden, etwa gegen 6 Uhr. Man kann je nach Bedarf eine warme Speise zubereiten aus Reis, Buchweizen oder Haferflocken, Sojaflocken oder anderen Flocken aus dem Reformhaus. Am besten bekömmlich und sehr wertvoll sind die Zubereitungen aus Buchweizengrütze. Die Zubereitungen können je nach Geschmack in Form von Suppe gegeben werden oder auch in fester Form, evtl. mit herzhaften Soßen kombiniert. Auch süße Soßen und Suppen sollten gut mit Diäsan gefettet sein, da sie auf diese Weise gehaltvoll und energiereicher werden. Zum Süßen wird nur Honig benutzt, jeder Zucker ist ausgeschaltet. Weizenkeimzubereitungen werden meinerseits nicht empfohlen; Weizenkeimöl (2mal täglich 1 Teelöffel voll) kann zur Unterstützung der Kur genommen werden.

Strengstens verboten sind alle tierischen Fette, Margarine, „Salatöl“, auch Butter, außerdem alle Fleischwaren, weil ihre Zubereitungen fast immer mit schädlichen Konservierungsmitteln versetzt sind. Fleischkonserven sind strengstens untersagt. Wurst muß vollständig vermieden werden. Als Fruchtsäfte sollten nur „Muttersäfte“ eingekauft werden, da die Zubereitungsweise dieser Säfte wichtig ist. Säfte, die Konservierungsmittel enthalten, sind weniger wertvoll als vollständig naturbelassene.

Streng verboten sind auch Konditorwaren, vor allen Dingen die sogenannten „Teilchen“, da diese sehr häufig mit schädlichen biologisch wertlosen Fetten zubereitet sind.

Besonders empfohlen wird der Genuß von Sauerkrautsaft morgens nüchtern, aber auch der Genuß von rohen Möhren, Rettichen, Paprikaschoten, von rohem Spargel, rohem Blumenkohl, Kohlrabi sowie von anderen roh genießbaren Gemüsesorten (wenn möglich biologisch gedüngt) zur Salatplatte. Ebenfalls sollte der Genuß von Nüssen, vor allen Dingen von Walnüssen, Paranüssen, nicht nur als Leckerei dienen, sondern wesentlich in den Ernährungsplan eingebaut werden (s. Nußsaucen zu Gemüse und/oder Salat Nr. 137–139). Auch Nachspeisen sollten unter reichlicher Verwendung von Nüssen zubereitet werden. Kindern sollte man lieber Nüsse zu essen geben als Bonbons und Dauerlutscher, erstere z. B. zusammen mit Datteln, Feigen, Rosinen. Im Rahmen dieser Kostform ist herzhaftes Würzen mit natürlichen Kräutern in frischem, aber auch im Winter in getrocknetem Zustande gestattet und erwünscht. Wer Leinöl genießt, braucht keine Angst zu haben vor Gewürzen.

Für die schmackhafte und abwechslungsreiche Gestaltung der hier empfohlenen Ernährung sei auch auf das Buch „Krebs ein Fettproblem“, Richtige Wahl und Verwendung der Fette (Kochbuch), hingewiesen, das weitere textliche Einführung für die Zubereitung enthält, jedoch vorwiegend für den Gesunden bestimmt ist.

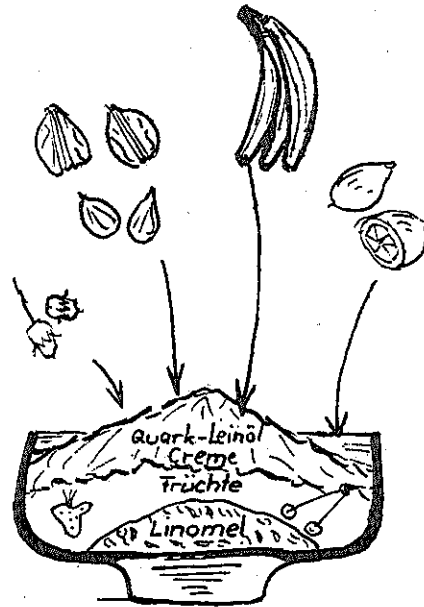
Ein Kernstück der Öl-Eiweiß-Kost ist das Linomel-Müsli!

Das Linomel-Müsli zum Frühstück:

Zutaten:	100 g Speisequark,
1 Teelöffel Honig,	2 Eßlöffel Linomel,
3 Eßlöffel rohe Milch,	frische Früchte und Fruchtsäfte,
3 Eßlöffel Leinöl,	Nüsse.

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel. Darüber schichtet man (s. Abb.) die Lage Früchte, die man je nach Jahreszeit wählt. Man kann die Früchte in der Art des Fruchtsalates mischen oder etwa Beerenfrüchte einer Sorte verwenden. Ein grob geraspelter Apfel kann im Winter vielseitige Verwendung finden, indem man durch Zugabe von Kirsch-, Heidelbeer-, Quitzensaft oder durch in Apfelsaft aufgeweichte Rosinen, Aprikosen usw. variiert.



Die Quark-Leinöl-Creme wird wie folgt zubereitet:

Honig, Milch und Leinöl werden miteinander gemischt, gegebenenfalls in einem elektrischen Mischgerät. Dann wird nach und nach in kleinen Portionen der Quark dazugegeben. Alles wird nun zu einer glatten Creme verrührt. Man darf kein Öl mehr sehen. Bei Bedarf kann man auch etwas Milch nachgeben.

Diese Mischung wird nun geschmacklich täglich variiert, indem man Nüsse hinzugibt oder Banane, Zitronensaft, Orangen- und Zitronensaft, im Verhältnis zwei zu eins gemischt; Kakao, Kokosraspeln, Hagebuttenmark, Fruchtsäfte (die man erst zuletzt zusetzen darf); Vanille, Zimt, Ananas u. a. Man überschichtet die Lage Früchte mit der Quark-Leinöl-Creme und kann zuletzt noch mit Nüssen oder Früchten garnieren.

Die Nahrung soll veratmet werden. Frische Luft ist für den Kranken wichtig. Bewegung in frischer Luft wird nach dem Maß der Kräfte dringend empfohlen. Ruhe ist für den Kranken als Ausgleich zur Erholung ebenfalls wichtig. Auch dem bettlägerigen Kranken fehlt oft der rechte Rhythmus zwischen Ruhe und Entspannung einerseits und die Anspannung der vorhandenen Kräfte, die auch zweckmäßig ist.

Quark-Leinöl stellt heute etwas Ungeheures dar. In dieser einfachen Form erfolgt die Realisierung von wissenschaftlich neuen Erkenntnissen, wie man vielen Gesundheitsschäden, durch falsche Nahrung oder durch andere Vergiftungen hervorgerufen, entgegenwirken kann. Quark mit Leinöl verleiht vielen Kranken neue Kraft, neue Lebensimpulse, Auftrieb, Gesundheitskraft und Gesundheitswillen. Diese so wichtige Hilfe auf dem Wege der Nahrung, interessant, abwechslungsreich, schön und bekömmlich zu gestalten, war das Anliegen der Schöpferin dieser neuen wissenschaftlichen Richtung, der Verfasserin dieses Buches.

Fett und Eiweiß in bester Form zu verabreichen, ist heute ungeheuer wichtig. Die These „fettarme Nahrung“ zu geben, war nur so lange wichtig, als die Fette falsch und schlecht waren.

Der kranke Mensch braucht heute gute Fette, sehr leicht bekömmliche, leicht verbrennbare, leicht veratembare Fette, am besten in Verbindung mit Quark, der die Fette wasserlöslich und bekömmlicher macht.

Ob der Kranke die süßen Zubereitungen als Frühstücksmüsli oder als Dessert in Verbindung mit Früchten vorzieht oder mehr den herzhaften Geschmacksrichtungen zuneigt und Öl mit Quark in Form von Mayonnaise zu Salaten, in Verbindung mit Kümmel, Kräutern und Gewürzen zusammen mit Brot oder auch mit Kartoffeln genießen will, wird dem Geschmack des einzelnen anheimgestellt bleiben. Ist ein Kranker zu versorgen, so sollte der Pflegende dies mit Geschick und Einfühlungsvermögen herausfinden. Abwechslung ist dabei wichtig, weil der Kranke täglich und reichlich Quark mit Leinöl zu sich nehmen soll. Die Früchte der Jahreszeit helfen variieren, aber auch die Form sollte wechseln. Dazu findet man in dem Abschnitt unter „Dessert“ noch reichlich Anregungen. Mit ein wenig Liebe zum Kranken wird man ständig neue Ideen haben. Ohne Liebe zum Kranken reichen auch die angegebenen Rezepte nicht aus. Wer außer der Liebe zum Kranken noch Liebe zu dieser Kostform aufbringt, seine eigene Lebensweise in diesem Sinne umstellt, vermag noch besser für den Kranken zu kochen und abzuschmecken und neue Rezepte zu entdecken.

Die Quark-Leinöl-Zubereitungen stellen einen wesentlichen Bestandteil der „Öl-Eiweiß-Kost“ dar. Die nachstehenden Rezepte enthalten bei genauer Überprüfung mehr als 500 Variationsmöglichkeiten. Auf diese Weise soll jeder Kranke die Möglichkeit erhalten, diese so wichtige Aufbaunahrung seinem Geschmack entsprechend genießen zu können. Die Quark-Leinöl-Rezepte bilden den „Nerv der Öl-Eiweiß-Kost“.

1

**Quark-Leinöl zum Frühstücksmüsli,
verschiedene Variationen**

Standardzutaten:

2 Eßlöffel Linomel
3 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Milch
100 g Quark
1 Teelöffel Honig
und Geschmacks-
korigentien

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel. Man überschichtet mit rohem, zerkleinertem Obst, je nach Jahreszeit. Anschließend wird im Mixer die Quark-Leinöl-Creme wie folgt zubereitet:
Zuerst fügt man Leinöl, Milch und Honig in den Mixer, gibt dann nach und nach in kleineren Portionen den Quark hinein. Wenn die gesamte Masse gut homogenisiert ist, wird sie mit verschiedenen Geschmacks-korigentien täglich anders abgeschmeckt, z. B. mit Vanille, Zimt oder verschiedenen Früchten wie Banane mit Zitrone, Orangensaft oder Beerenfrüchten.

2

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Brombeeren und Vanille**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
3 Eßlöffel Brombeeren,
1/2 Teelöffel Vanille

Zubereitung:

Man überschichtet in einem Glasschüsselchen Linomel mit den Brombeeren. Im Mixer bereitet man nun eine Vanille-Creme, die gut gesüßt sein muß, aus Quark-Leinöl mit 1/2 Teelöffel Vanille und etwas reichlicher Honig als sonst. Übergießen mit etwas Brombeermuttersaft ist in dieser Kombination ausgezeichnet.

3

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Brombeeren**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
1 Tasse voll Brom-
beeren
1 Tasse voll Traubensaft
oder frische Trauben
1 Eßlöffel Walnüsse

Zubereitung:

Die Hälfte der gut reifen Brombeeren gibt man über die Linomelschicht. Nun übergießt man mit Traubensaft. Die zweite Hälfte der Brombeeren wird im Mixer mit der Quark-Leinöl-Creme vermischt, anschließend gibt man noch die Walnüsse hinzu. Brombeeren verlangen ein wenig mehr Süße, die man durch Zugabe von Traubensaft erreicht, oder ggf. ein wenig mehr Honig hinzugibt.

4

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Himbeeren**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
1 Tasse voll Himbeeren

Zubereitung:

Die Hälfte der Himbeeren gibt man unzerteilt über das Linomel. Die zweite Hälfte wird mit der Quark-Leinöl-Creme püriert und über die Fruchtmischung gegossen.

5

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Stachelbeeren und Nüssen**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
2 Eßlöffel Stachel-
beeren
3 Eßlöffel rote Johannis-
beeren
1 Eßlöffel Pinienkerne

Zubereitung:

Man überschichtet 2 Eßlöffel Linomel mit den Stachelbeeren. Bei der Zubereitung der Quark-Leinöl-Creme werden die roten Johannisbeeren mitpüriert. Diese Frucht-Creme wird über die Stachelbeeren gegossen. Man bestreut mit Pinienkernen.

6

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit roten Johannisbeeren**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
1/2 Pfd. rote Johannis-
beeren

Zubereitung:

Die roten Johannisbeeren werden von den Stengeln befreit. Man teilt in zwei Hälften. Die erste Hälfte gibt man unzerteilt in einem Schüsselchen über die Linomelschicht. Die zweite Hälfte gibt man im Mixer durch die Standard-Quark-Leinöl-Creme mit Honig. Diese Fruchtmischung gießt man nun in das Schüsselchen und serviert in dieser Form. Man kann natürlich mit einigen roten oder schwarzen Johannisbeeren oder auch mit ein wenig weißer Quark-Leinöl-Creme garnieren.

7

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit schwarzen Johannisbeeren**

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
und 2–3 gut gehäufte
Eßlöffel voll schwarze
Johannisbeeren
1/2 Teelöffel Vanille

Zubereitung:

2 Eßlöffel Linomel werden in einem Schüsselchen mit reichlich schwarzen Johannisbeeren überschichtet. Anschließend übergießt man das Ganze mit einer Quark-Leinöl-Vanille-Creme, zubereitet wie unter Nr. 1 angegeben.

8

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Stachelbeeren und Vanille**

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
2 Eßlöffel Stachelbeeren
1/2 Teelöffel Vanille

Zubereitung:

In einem Schüsselchen überschichtet man 2 Eßlöffel Linomel mit den halbierten, gut reifen Stachelbeeren. Anschließend wird im Mixer die Quark-Leinöl-Vanille-Creme bereitet, wie unter Nr. 1 angegeben. Man gibt diese Vanille-Creme über die Stachelbeeren und reicht dies als Frühstücksmüsli.

9

**Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli,
mit Vanille und Erdbeeren**

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
2 Eßlöffel Erdbeeren
1/2 Teelöffel Vanille

Zubereitung:

2 Eßlöffel Linomel werden überschichtet mit Erdbeeren. Anschließend wird im Mixer die Quark-Leinöl-Creme zubereitet, unter Hinzufügung von 1/2 Teelöffel echter, gepulverter Vanille. Man gibt diese Creme über die Erdbeeren und serviert.

10

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Blaubeeren und Walnüssen

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
1 Apfel (oder beliebiges
anderes Obst)
2 Eßlöffel Blaubeeren
1 Eßlöffel Walnüsse

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel, überschichtet mit einem geriebenen Apfel oder einer beliebigen anderen Obstsorte, die man in kleine Stücke zerteilt hat. Bei der Herstellung der Quark-Leinöl-Creme wird diese – vorher nach dem Standardrezept hergestellt – anschließend mit 2–3 Eßlöffeln voll Blaubeeren im Mixer vermischt. Zum Schluß gibt man noch eine Handvoll Walnüsse hinzu, die nur ganz kurz mit vermischt werden. Die Walnüsse sollen noch in kleinen Stückchen erhalten bleiben, also nur durch einen kleinen Stoß des Mixers mit vermischt werden. Diese Quark-Leinöl-Creme ist ganz besonders gut im Geschmack.

11

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Muttersäften

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
1 Apfel
100 ccm Muttersaft
(Kirsch, Heidelbeer oder
Johannisbeer)

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel, 1 Apfel wird grob geraspelt, man übergießt Apfel und Linomel mit 100 ccm Kirschmuttersaft oder Heidelbeermuttersaft. Anschließend wird im Mixer die Quark-Leinöl-Creme in der Weise zubereitet, daß man zuerst Leinöl, Milch und Honig mischt, den Quark nach und nach hinzugibt, bis eine absolut homogene Masse entstanden ist. Zum Schluß fügt man $\frac{1}{2}$ Teelöffel gepulverte, echte Vanille hinzu. Nun überschichtet man damit die Obstmischung und serviert ohne umzurühren.

12

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Sanddorn

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
1 Apfel
Orangensaft von
1 Orange
1 Eßlöffel Sanddornsaft

Zubereitung:

2 Eßlöffel Linomel überschichtet man mit einem geriebenen Apfel, übergießt mit frischgepresstem Orangensaft und überschichtet mit der Quark-Leinöl-Creme, wie folgt zubereitet:
Man mischt im Mixer Leinöl, Milch, Honig, Quark und schmeckt ab durch Hinzufügen von 1 Eßlöffel Sanddornsaft, natur, ungesüßt.

13

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Pfirsichen

Zutaten:

2 Eßlöffel Linomel
3 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Milch
100 g Quark
1 Teelöffel Honig
Pfirsiche, 2–3 schön
ausgereifte Früchte!

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel. Darüber schneidet man 1 Pfirsich in kleine Stückchen. Man kann dabei die dünne Haut entfernen. Anschließend mischt man im Mixer Quark, Leinöl, Milch, Honig wie üblich (s. Nr. 1). Dann gibt man einen ganzen Pfirsich (ohne Stein) hinein und püriert mit der Quark-Leinöl-Creme. Zum Schluß zerteilt man den dritten Pfirsich in kleine Stückchen und mischt durch die Quark-Leinöl-Mischung, so daß diese Pfirsichstückchen als Fruchtstückchen erhalten bleiben. Man schichtet diese Quark-Leinöl-Mischung über die Fruchtlage in dem Schüsselchen und garniert vielleicht mit einer abgeschnittenen Kuppe des rotbackigen Pfirsichs. Diese Quark-Leinöl-Mischung ist ganz besonders gut und für den Beginn mit der Öl-Eiweiß-Kost empfehlenswert, falls die Jahreszeit dies gestattet.

14

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Pfirsichen II

Zutaten:

Standardrezept Nr. 1
2–3 schöne Pfirsiche
Zitronensaft von
1 Zitrone

Zubereitung:

Zwei schöne, reife Pfirsiche werden klein geschnitten und über die Linomelschicht gegeben; nun vermischt man die Quark-Leinöl-Creme mit zwei weiteren Pfirsichen und übergießt mit dieser Creme die Fruchtschicht. Man garniert mit einem schönen Stückchen Pfirsich. Hat man Pfirsiche nur für die Fruchtschicht, so ist der Saft einer Zitrone zum Abschmecken der Quark-Leinöl-Schicht in dieser Kombination auch geeignet.

15

Quark-Leinöl als Frühstücksmüsli, mit Ananas und Ingwer

Zutaten:

Standardzutaten Nr. 1
2 Scheiben Ananas
1 Prise Zimt
1 Prise Ingwer
1 Prise Salz

Zubereitung:

In ein Schüsselchen gibt man 2 Eßlöffel Linomel. Klein geschnittene, frische Ananas, die man in verdünntem Salzwasser 1/2 Stunde hat ziehen lassen, nimmt man nun aus dem Salzwasser und überschichtet damit das Linomel. Anschließend mixt man im Mixer Quark, Leinöl, Milch, Honig gemäß Standardrezept und fügt jetzt eine gut gehäufte Messerspitze voll Zimt sowie frisch abgeriebene Ingwer hinzu und gibt diese Ingwer-Creme über die Ananasfruchtschicht. Diese Mischung wird vor dem Servieren nicht verrührt, da Ananas bei längerem Stehen in Verbindung mit Leinöl einen bitteren Geschmack bewirkt. Ananas darf nicht mit der Quark-Leinöl-Creme vermischt werden.

16

Quark-Leinöl-Mayonnaisen

Grundrezept:

Zutaten:

3 Eßlöffel Leinöl
3 Eßlöffel Milch
3 Eßlöffel Quark
1 Eßlöffel Zitronensaft
und/oder
2 Eßlöffel Apfelessig
1 Eßlöffel Senf
1/2 Teelöffel Yehi-Kräutersalz

Zubereitung:

Öl, Milch werden im Mixer mit dem Quark vermischt, dann gibt man Senf, Zitronensaft, Essig und Salz dazu. Diese Quark-Leinöl-Mayonnaise läßt sich in mannigfaltiger Weise wunderbar variieren. Sie ist auch geeignet zur Herstellung eines Kartoffelsalates.

17-24

Quark-Leinöl-Mayonnaise, 14 und mehr Variationen

Grundrezept und Menge wie Nr. 16 und Zugabe von:

17. 1 Eßlöffel Majoran, gut pürieren.
18. 1/2 Eßlöffel Majoran und 1/2 Teelöffel Dill.
19. 1 Eßlöffel Dill fein gewiegt oder Pulver.
20. Shoyu-Sauce Nr. 63, bei Chicorée-Salat angegeben, 3 Eßlöffel voll zur Mayonnaise geben.
21. 5–6 Gewürzgurken mit der Mayonnaise püriert, auch der Kräuteressig dieser Gewürzgurken (Reform) kann mitverwendet werden.
22. 1 Eßlöffel Schnittlauch wird nach dem Vermischen der Mayonnaise feingeschnitten und beigemischt.
23. 100–200 g Petersilie werden mit der Mayonnaise püriert.
24. Das Grundrezept oder die Variationen Nr. 17–23 werden weiter variiert durch Zugabe von 1 Eßlöffel Kürbiskernöl.

Sämtliche Mayonnaisen sind zur Rohkostplatte und als Salatsaucen empfehlenswert. Sie lassen sich weiter variieren durch Kombinationen mit den Rezepten, die für Salate (s. Nr. 57–77) angegeben sind sowie mit Saucen Nr. 104, 106, 107, 137, 138, 139, 144, 145.

25

Quark-Leinöl als Brotaufstrich (Kümmel-Quark)

Zutaten:

125 g Quark oder
Bioghurt
2 Eßlöffel Milch
3 Eßlöffel Leinöl
1 Prise Salz
1 Teelöffel Kümmel,
gemahlen
1 Eßlöffel Kümmel,
ganz
evtl. weiter kombiniert
mit:
1 Teelöffel rotem
Paprika
1 Eßlöffel Zwiebel, fein
gewiegt

Zubereitung:

Quark, Leinöl, Milch werden unter Zugabe von Salz zu einer festen Paste gemischt, dann gibt man den gemahlene(n) und den ganzen Kümmel hinzu, vermischt noch einmal gut im Mixer und füllt in ein Schüsselchen ab. Man kann nun roten Paprika und fein gewiegte Zwiebel getrennt servieren oder bereits vermischt und reicht alles zu Brot oder auch zu Kartoffelgerichten.

26

Quark-Leinöl als Brotaufstrich, mit Kräuterkäse

Zutaten:

125 g Quark
evtl. Bioghurt-Quark
2 Eßlöffel Milch
3 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Kräuterkäse,
gemahlen

Zubereitung:

Man vermischt Quark-Leinöl mit Milch zu einer dicklichen Paste und füllt in ein Schüsselchen ab. Nun vermischt man mit 2 Eßlöffeln gemahlenem Kräuterkäse und läßt die Mischung 1/2 Stunde lang gut durchziehen. Angenehm als Beilage zu Kartoffeln, vor allem aber auch als Brotbelag. Sehr geeignet ist z. B. der Schabziegenkäse Geska.

27

Quark-Leinöl als Brotaufstrich, pikante Kräuter

Zutaten:

125 g Quark
evtl. Bioghurt-Quark
2 Eßlöffel Milch
3 Eßlöffel Leinöl
1 Prise Kräutersalz
1/2 Teelöffel Dill
1 Eßlöffel Majoran
2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Man vermischt Quark-Leinöl mit Milch zu einer dicklichen Paste und füllt in ein Schüsselchen ab. Nun vermischt man mit 2 zerquetschten Knoblauchzehen und mit Dill und Majoran und läßt die Mischung 1/2 Stunde lang gut durchziehen. Sehr angenehm als Beilage zu Kartoffeln, vor allem aber als Brotbelag.

28

Quark-Leinöl als Brotaufstrich, pikant mit Knoblauch

Zutaten:

5 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Dosenmilch
125 g Quark
1 kräftige Knoblauch-
zehe
1 Teelöffel ganzer
Kümmel
1/2 Teelöffel Kümmel,
gemahlen
1/2 Teelöffel Kräutersalz
1 Prise Thymian

Zubereitung:

Man mischt im Mixer Quark, Milch und Leinöl, gibt anschl. Kräutersalz, 1 Prise Thymian und den ganzen und den gemahlene(n) Kümmel im Mixer durch die Quark-Leinöl-Mischung. Nun füllt man in ein Schüsselchen ab und gibt eine kräftige oder zwei feine Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse in diese Mischung. Zweckmäßigerweise verrührt man und läßt diese Mischung ein wenig durchziehen. Diese pikante Quark-Leinöl-Zubereitung kann zu Brot oder auch zu Kartoffeln gegeben werden. Eine weitere Variation kann erreicht werden durch einfaches Vermischen dieser Zubereitung mit einem gehäuften Teelöffel Majoran, frisch und fein gewiegt oder getrocknet.

Chutneys sind pastenartige, sehr gut und aromatisch gewürzte Beilagen, die im Orient und in Indien gerne zur Reistafel Verwendung finden.

Die hier beschriebenen Quark-Leinöl-Zubereitungen in Form der verschiedenen Chutneys lassen sich sehr gut verwenden zur Bereicherung und geschmacklichen und gesundheitlichen Hebung sowohl der Menüs mit Kartoffeln und Gemüse, als auch bei Verwendung von Reisgerichten, Buchweizengerichten oder Hirsegerichten, in Verbindung mit Gemüse. Die hier angegebenen Rezepte sind auch für unseren Geschmack ausgezeichnet. Sie lassen sich beliebig weiter ausbauen.

29-30

Quark-Leinöl als Chutney, Standard-Grundmischung I und II

Zutaten:

I.
3 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Milch
125 g Quark
etwas Kräutersalz

II.
1 großer, säuerlicher
Apfel
2 Eßlöffel Kirschmutter-
saft
oder
2 Eßlöffel roter Rüben-
saft

Zubereitung:

I. Leinöl, Milch, Quark und Salz werden im Mixer zu einer ziemlich festen Paste gemischt. Diese Paste I entleert man in ein Schüsselchen.

II. Etwa $\frac{1}{3}$ oder $\frac{1}{4}$ dieser Paste wird im Mixer zurückbleiben. Dort hinein wirft man, während der Motor bzw. das Messerkreuz rotiert, den in kleinere Stücke geschnittenen Apfel. Der Apfel wird unter Pürieren mit der Quark-Leinöl-Paste unter Zugabe von etwas Kirschmutter-saft oder rotem Rübensaft gut gemischt und in ein zweites Schüsselchen gefüllt.

31

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 1

Zutaten:

Standard-Grund-
mischung I, Nr. 29.
1 Teelöffel gemahlener
Kümmel
1 Eßlöffel ganzer
Kümmel

Zubereitung:

Die Chutney-Standard-Grundmischung Nr. 1 (Quark-Leinöl-Milch/Salz) wird im Mixer kurz mit dem gemahlenden und ganzen Kümmel püriert und so als Beilage zu Kartoffeln oder auch zu Gemüse bereitet.

32

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 2

Zutaten:

Standard-Grund-
mischung I, Nr. 29.
200 g Petersilie

Zubereitung:

Die Grundmischung wird mit der gesamten Petersilie püriert und so gereicht als Beilage zu Kartoffeln, zur Gemüseplatte oder zur Salatplatte.

33

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 3

Zutaten:

Standard-Grund-
mischung I, Nr. 29.
1 Eßlöffel Zwiebel,
fein gewiegt
1 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel Kümmel
2 saure Gurken

Zubereitung:

Zu der im Mixer zubereiteten Standard-Grundmischung Nr. 1 werden in einem Schüsselchen Kümmel, Paprika und die Zwiebeln darunter gemischt. Die sauren Gurken werden der Länge nach gespalten oder in Scheiben geschnitten dazugegeben. Als Zugabe zu Kartoffeln, Gemüseplatten usw. geeignet.

34

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 4

Zutaten:

Standard-Grundmischung I, Nr. 29
1 saurer Hering
saure Zwiebeln

Zubereitung:

Ein saurer Hering wird entgrätet, in kleine Stückchen geschnitten und unter Verwendung von reichlich sauren Zwiebeln unter die Standard-Grundmischung gemischt. Für Liebhaber geeignet.

35

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 5

Zutaten:

Standard-Grundmischung I, Nr. 29
1/2 Apfel
1 Stck. Meerrettich,
je nach Geschmack
1 cm dick

Zubereitung:

In einem Mixer vermischt man den Meerrettich unter Zugabe der Milch, dann anschließend mit Leinöl, Quark (entsprechend der Grundmischung) und gibt zuletzt den halben Apfel durch die Mischung und püriert alles. Sehr gut als Beilage zu verschiedenen Gerichten und von großem, gesundheitlichem Wert, besonders für die Leberfunktion.

36

Quark-Leinöl als Chutney, Variation 6

Zutaten:

Standard-Grundmischung I, Nr. 29
Standard-Grundmischung II, Nr. 30
Zutaten der Variation 1–5 können beliebig verwendet werden.

Zubereitung:

Unter Verwendung der Standard-Grundmischung I und der verschiedenen Variationen Nr. 1–5 können weitere Geschmacksabwandlungen erreicht werden, indem man einfach wahlweise die Standard-Grundmischung II hin und wieder mitverwendet. Man kann so, wenn man etwa Gäste erwartet, eine Fülle von Variationen schaffen. Man beachte dabei auch die Farbeffekte bei Benutzung der Standardmischung Nr. 30.

37

Quark-Leinöl als Chutney à la Tscha-Tschi Tscha-Tschi-Grundmischung I

Zutaten:

3 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Milch
100 g Quark
50 g Walnüsse
Saft 1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel Kräutersalz

Zubereitung:

Im Mixer werden Leinöl, Milch, Quark mit dem Zitronensaft vermischt, zuletzt gibt man die Handvoll Walnüsse hinein, püriert alles und füllt in eine Schale ab. Nun werden zwei Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse gequetscht und mit der Quark-Leinöl-Mischung gut verrührt.

38

Tscha-Tschi-Grundmischung II

Zutaten:

3 Eßlöffel der
Tscha-Tschi-Grundmischung I
1 Apfel
1/2 Tasse Kirschmutter-
saft oder rote Beete-
saft mit etwas Apfel-
saft gemischt

Zubereitung:

Die Tscha-Tschi-Grundmischung I wird mit dem Apfel und dem Kirschmutter- oder dem Saft von roter Beete mit Apfel im Mixer püriert. Diese Tscha-Tschi-Grundmischung II kann in mannigfaltigster Weise in Kombination mit der Grundmischung Tscha-Tschi I variiert werden, unter weiterer Verwendung von Gewürzen.

39

Tscha-Tschi Variation 1

Zutaten:
Tscha-Tschi-Standard-
Mischung I
1 grüne frische Gurke

Zubereitung:
Die Standard-Mischung aus Quark-Leinöl, Milch, Zitrone, Walnüssen und Knoblauch wird, wie oben beschrieben, zubereitet. Die Gurke wird fein würfelig geschnitten und mit der Tscha-Tschi-Mischung vermengt.
Variationen:
Man gibt zu dieser Mischung 1–2 Teelöffel der roten Standardmischung Tscha-Tschi II. Geeignet als Beilage zur Gemüseplatte, zu Kartoffeln oder auch zur Rohkostplatte.

40

Tscha-Tschi Variation 2

Zutaten:
1 Eßlöffel Tscha-Tschi I
1 Eßlöffel Apfel-Tscha-Tschi II
2 Eßlöffel süß-sauren Paprika, fein gewürfelt

Zubereitung:
Man mischt gleiche Teile des roten und weißen Tscha-Tschi und vermengt mit feingewürfeltem, süß-saurem Paprika.

41

Tscha-Tschi Variation 3

Zutaten:
1 Eßlöffel weißen Tscha-Tschi I
1 Eßlöffel roten Tscha-Tschi
1 gute Messerspitze Koriander, gepulvert

Zubereitung:
Alles gut mischen und durchziehen lassen.

42

Tscha-Tschi Variation 4

Zutaten:
1 Eßlöffel weißen Tscha-Tschi
1 Eßlöffel roten Tscha-Tschi
1 Teelöffel Tomaten-Ketchup

Zubereitung:
Man vermischt alles durcheinander. Als Beilage ausgezeichnet.

43

Tscha-Tschi Variation 5

Zutaten:
1 Eßlöffel weißen Tscha-Tschi
1 Eßlöffel roten Tscha-Tschi
1 Eßlöffel Pritamin

Zubereitung:
Man mischt die beiden Tscha-Tschi-Grundmassen mit Pritamin und reicht als Beilage zu Gemüse, Salatplatten oder auch zu Kartoffeln oder Reis.

44

Tscha-Tschi Variation 6

Zutaten:
2 Eßlöffel Tscha-Tschi weiß
2 Eßlöffel Tscha-Tschi rot
½ Teelöffel roter Pfeffer
1 Teelöffel roter Paprika
1 Teelöffel Senf

Zubereitung:
Man mischt die beiden Tscha-Tschi-Grundmischungen mit den Gewürzen. In dieser Form als Beilage gut geeignet. Weitere Variationen:
Kombiniert mit sauren Perlzwiebeln, Mixed-Pickles, süß-saurem Paprika, auch mit Apfelstückchen oder frischer, feingewürfelter Gurke.
Als Beilage zu Gemüse oder allgemein wie unter Chutneys beschrieben.

45-55

7 verschiedene Tscha-Tschi-Variationen, die empfohlen werden

Der Grundmischung Tscha-Tschi I oder Tscha-Tschi II oder einer Mischung von beiden fügt man etwa auf 3–4 Eßlöffel Tscha-Tschi folgende Zutaten hinzu:

45. 1 Teelöffel Kokosraspeln oder
46. 1 Teelöffel Preiselbeeren oder
47. 1 Teelöffel Orangeade oder
48. 1 gedämpften Apfel mit geriebenen Mandeln usw.
- 49./50. Auch die Kombinationen der Tscha-Tschi-Mischungen I oder I und II gemischt mit den Soja-Saucen Nr. 144 a-d sind sehr geeignet. Sämtliche Chutneys einschließlich der Tscha-Tschi-Rezepte können ausgezeichnet weiter variiert werden:
51. durch Hinzufügen von 1 Eßlöffel Kürbiskernöl,
52. durch Hinzufügen von 1 Eßlöffel Kürbiskernöl und ½ Teelöffel Honig,
53. durch Hinzufügen von 3–5 Spritzern des Gewürzes Tabasco,
54. durch Hinzufügen von 1 Eßlöffel Kürbiskernöl, ½ Teelöffel Honig und 5 Spritzern Tabasco, ausgezeichnet z. B. zu den Nuß- und Knoblauch enthaltenden Tscha-Tschi-Rezepten Nr. 37 bis Nr. 44.
55. Zugabe einer Messerspitze voll Ingwer oder Koriander zu diesen Chutney-Rezepten vermittelt diesen eine interessante Note, insbesondere in Verbindung mit Kürbiskernöl und etwas Honig.

56

Quark-Leinöl-Mischungen Hinweise auf ungünstige Kombinationen

Vorsicht bei
Zutaten:

wie
Pampelmuse
Ananas
frische Tomaten,
püriert

Quark-Leinöl-Vermischungen mit Pampelmusen werden leicht bitter, ebenso Ananas in der Quark-Leinöl-Mischung; unterschichtet dagegen ist die Kombination mit Ananas ausgezeichnet. Tomaten in der Quark-Leinöl-Mischung püriert sind nicht günstig; die Anwendung von Tomaten-Ketchup dagegen ist möglich.

Salate

Der Wert der Rohkost wird in zunehmendem Umfange anerkannt. „Wir essen viel Salat“, diese Antwort hört man heute häufig, wenn jemand die moderne, fortschrittliche Ernährung dokumentieren will. Es handelt sich dann oft fast ausschließlich um den getriebenen Kopfsalat, bestenfalls mit einigen Tomaten garniert.

Die Verwendung von fast allen Gemüsesorten, insbesondere Rüben, wie Rettich, Radieschen, Sellerie, rote Beete, auch von Lauch, Blumenkohl, Fenchel, Weißkohl oder Rotkohl wird erst interessant, wenn man es versteht, diese so zu servieren, daß sie weich und nicht so hart und sperrig sind. Dies erreicht man, indem man die in diesem Buch angegebenen Rezepte unter Verwendung von viel Öl in Verbindung mit etwas Quark und viel Küchenkräutern und Gewürzen benutzt. Die so gerichteten Salatplatten sind geschmacklich sehr leicht zu variieren, so daß man auf einer Salatplatte die Quark-Leinöl-Mayonnaise mannigfaltig gestalten kann, einerseits mit Schnittlauch oder Dill oder Kümmel oder Senf in Verbindung mit Banane oder andererseits die unter Saucen angegebenen Variationen der Shoyu-Salatsaucen benutzt. Beherrscht man die dort angegebenen Anregungen erst einmal, so bereitet es Freude, die Familie täglich mit neuen und interessanten Salatsaucen zu überraschen. „Oh, diese herrlichen Salatsaucen“, so höre ich es oft von früheren Gegnern der harten und leeren Salate.

Ein bis zwei Schalen mit Mayonnaisen zusätzlich auf den Tisch zu stellen, empfiehlt sich sehr. Die Rohkostplatte mit feiner Mayonnaise beweist die gute phantasievolle Köchin und Mutter.

Die Salatplatten werden in ihren Variationen weitgehend durch das Marktangebot und durch die Jahreszeit bestimmt. Bei aller Bereicherung durch „Rezepte“ bleibt wesentlich, daß die Hausfrau es versteht, bei der Zubereitung der Salat-Saucen ständig neue Geschmacksnuancen zu schaffen. Wenn im Frühjahr der wundervoll zarte Löwenzahn für die Salatplatte zur Verfügung steht, so sollte es täglich Löwenzahn-Salat geben. Dieser sollte aber auch geschmacklich täglich neu variiert werden. Z. B. ist die Zugabe von Zwiebeln oder Knoblauch wertvoll, weitere Möglichkeiten, denselben Salat in neuer Gestalt anzubieten, erhält man durch Abschmecken mit Shoyu, Tomatenmark, Pritamin und Kürbiskernöl. Auch durch Vermischen mit süß-saurem rotem Paprika oder Perlwiebeln werden weitere schöne Formen desselben wertvollen Gerichtes wie Löwenzahn-Salat erreicht. Dies sei nur als ein Beispiel angeführt, wie trotz aller Rezepte die liebevolle Zubereitung über alle Rezepte hinausführt.

57

**Rote Rüben
mit Meerrettich**

Zutaten:

1 Pfd. rote Rüben
 1 Eßlöffel Kümmel
 1 Eßlöffel geriebener
 Meerrettich
 1/2 Teelöffel Kräutersalz
 2 Eßlöffel Leinöl
 2 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Quark
 1 Apfel
 3 Eßlöffel Apfelessig

Zubereitung:

Die roten Rüben werden gut gesäubert und mit der Schale gekocht, bis sie gar sind (durch Einstechen mit der Gabel feststellbar). Die geschälten roten Rüben werden in Scheiben geschnitten. In einem Mixer mischt man Quark, Leinöl, Milch und gibt dann den geriebenen Meerrettich hinein (Meerrettich am Stück am besten vorher mit der Milch im Mixer zerkleinern) und fügt zum Schluß Essig, Salz und Kümmel zu dieser Mischung, die man ganz zum Schluß mit dem Apfel versetzt, der ebenfalls im Mixer zerkleinert wird.

Man kann nun in der Weise vorgehen, daß man die sehr dünn geschnittenen Scheiben der roten Rüben mit der Quark-Leinöl-Zubereitung vermischt und nach gutem Durchziehen lassen serviert.

Gut ist auch eine andere Form der Zubereitung. Die Scheiben der roten Rüben werden 5–7 mm dick geschnitten und in einer Schüssel geschichtet. Zwischen diese Lagen gibt man nun die ziemlich kompakt zubereitete Mischung aus Quark, Leinöl, Meerrettich, Kümmel usw. Auch diese Zubereitung sollte mindestens 1/2 Stunde lang ziehen, bevor man serviert.

58

**Gurkensalat,
pikant**

Zutaten:

1 Schlangengurke
 1/2 Teelöffel Kräutersalz
 3 Eßlöffel Leinöl
 3 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Quark
 1 Eßlöffel Apfelessig
 2 Knoblauchzehen
 1 Paprikaschote

Zubereitung:

Die Schlangengurke wird gesäubert, aber nicht geschält und anschließend in feine Scheiben gehobelt und mit Salz vermischt. Nun bereitet man die Sauce aus Quark, Milch, Leinöl, Apfelessig und gibt zum Schluß in diese Mischung die Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse.

a) Diese Mayonnaise kann man in dieser Form mit den Gurken zum Salat mischen und dann servieren.

b) Man hobelt eine von den Kernen befreite Paprikaschote fein und mischt diese zu dem unter a) angegebenen Gurkensalat.

59

Tomatensalat

Zutaten:

1 Pfd. Tomaten
 3 schöne Paprikaschoten
 2 große Zwiebeln
 1/2 Teelöffel Kräutersalz
 1/2 Teelöffel Pfeffer
 1 Teelöffel Paprika
 1 Eßlöffel Dill oder
 Petersilie,
 evtl. Zitronensaft

Zubereitung:

Nach dem Säubern der Tomaten und der Paprikaschoten, die man von den Kernen befreit, wird alles, Tomaten, Paprikaschoten und Zwiebeln sehr fein gehobelt und anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika und Dill vermischt. Man läßt alles etwa 1/2 Stunde gut durchziehen. Diesen Tomatensalat kann man mit und ohne Zitronensaft servieren, ebenso mit oder ohne Öl. Beide Geschmacksversionen sind ausgezeichnet.

60

**Tomatensalat
indischer Art I**

Zutaten:

1 Pfd. Tomaten
Salz
Pfeffer schwarz
Pfeffer weiß
3 Eßlöffel Leinöl
3 Eßlöffel Apfelessig
1/2 Teelöffel Rosen-
paprika
1 Tasse voll Kokos-
raspeln
1 Tasse voll Wasser

Zubereitung:

Die Tomaten werden in Scheiben geschnitten und mit der Sauce aus Öl, Essig, schwarzem und weißem Pfeffer und Paprika gut vermischt und mit Salz abgeschmeckt. Nun gibt man die Tasse voll Kokosraspeln (keine ranzige Ware verwenden!) in einen Mixer und püriert fein mit einer Tasse voll Wasser. Diese Kokosmilch gießt man über den Tomatensalat, läßt mindestens 1/2 Std. durchziehen und serviert so.

61

**Tomatensalat
indischer Art II**

Zutaten:

1 Pfd. Tomaten
Salz
schwarzen Pfeffer
3 Eßlöffel Leinöl
1 Eßlöffel Kürbiskernöl
3 Eßlöffel Apfelessig
3 Eßlöffel Selleriegrün,
feingewiegt

Zubereitung:

Die Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten und mit der Salattunke aus den Ölen mit Apfelessig, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, angemacht. Zum Schluß vermischt man mit dem sehr fein gewiegt und zarten Selleriegrün.

62

**Tomatensalat
mit Minze**

Zutaten:

1 Pfd. Tomaten
2 große Zwiebeln
Salz und Pfeffer
2-3 Pfefferminzblätter
1/2 Teelöffel Honig
1 Messerspitze Ingwer
1/2 Tasse Leinöl
1 Eßlöffel Kürbiskernöl

Zubereitung:

Die Tomaten werden in Scheiben geschnitten. Zur Zubereitung der Salattunke werden die Zwiebeln fein gehobelt, die Pfefferminzblätter werden sehr fein gewiegt, und nun vermischt man Zwiebeln, Pfefferminzblätter, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Ingwer zu einer Salattunke und gibt zuletzt die Tomatenscheiben hinein, vermischt alles gut und serviert.

63

**Chicoréesalat
mit Kresse**

Zutaten:

2 mittelgroße Chicorée
50 g Kresse
3 Eßlöffel Soya-Sauce
Shoyu
3 Eßlöffel Wasser
2 Eßlöffel Essig
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Kokos-
raspeln
2 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Kürbiskernöl

Zubereitung:

I. Chicorée wird in 5 mm breite Scheiben geschnitten. Die Hälfte der Sauce, zu der man einfach alle nebenstehenden Zutaten gemischt hat, wird mit einem Teelöffel Kokosraspeln versetzt und im Mixer mit 1 Eßlöffel Leinöl und 2 Eßlöffeln Kürbiskernöl verarbeitet. Man vermengt mit dieser Sauce den Chicorée und häuft diesen in der Mitte eines Tellers oder einer Salatplatte zu einem Berg an.

II. Den zweiten Teil der Sauce – ohne Kokosraspeln – versetzt man nur mit einem Eßlöffel Leinöl und vermischt diese Sauce mit der Kresse. Diese ordnet man dann am Fuße des Chicoréeberges zu einem zierlichen Kranz ringsherum an. Die Kontrastwirkung der verschiedenen Geschmacksrichtungen, Chicorée/Soya-Sauce/Kresse, macht sich ausgezeichnet.

64

Grüne Bohnen
als Salat

Zutaten:

1 Pfd. grüne Bohnen
1 große Zwiebel
etwas Bohnenkraut
1 Eßlöffel Shoyu
2 Eßlöffel Leinöl
1 Eßlöffel Milch oder
Buttermilch, je nach
Geschmack
etwas Paprika
schwarzen, weißen und
roten Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen werden gesäubert, von den Fäden befreit und in Stücke zerbrochen. Mit wenig Wasser oder im Dampfbad werden sie zusammen mit einem Sträußchen Bohnenkraut (evtl. auch in getrockneter Form) gargekocht. Nicht zu weich kochen! Man bereitet nun in einer Schüssel die folgende Salattunke zu: Leinöl, Milch, feingewiegte Zwiebel, Shoyu werden gut verrührt. Nun gibt man die Bohnen nach vorherigem Abkühlen in diese Salattunke und vermischt sie gut.

Man kann für die Zubereitung dieses Bohnensalates auch die folgenden Salatsaucen benutzen:

Türkische Salatsauce Nr. 145
Shoyu Salatsaucen süß, pikant Nr. 144
Syrische Beilage I Nr. 137
Syrische Beilage II Nr. 138
Nuß-Paprika-Sauce Nr. 139
nach dem Erkalten.

65

Zwiebelsalat
mit grünen Bohnen

Zutaten:

1/2 Pfd. Zwiebel
1/2 Pfd. grüne Bohnen
1 Tasse Leinöl
1/2 Tasse Apfelessig
1/2 Teelöffel Honig
1/2 Teelöffel Paprika
Kräutersalz

Zubereitung:

Die Zwiebeln werden grob geschnitten, je nach Größe geviertelt oder in 1/8 Stücke geschnitten und in Wasser gekocht, dem man den Honig beigefügt hat. Die Zwiebeln nicht zu weich kochen, nur daß sie glasig werden. Die grünen Bohnen werden getrennt im Dampftopf gegärt oder mit wenig Wasser gekocht. Beide, die vom Wasser befreiten Zwiebeln und die vom Kochwasser befreiten Bohnen werden in eine Salatsauce gegeben, in der Leinöl, Essig, Salz, Paprika, evtl. nach Zugabe von etwas Shoyu oder Kräutersalz, gut vermischt wurden. Man vermischt Zwiebeln und Bohnen mit der reichlich Öl enthaltenden Salattunke.

Eine ausgezeichnete Beilage neben gekochtem Gemüse, zur Gemüseplatte oder auch zu einer größeren Salatplatte.

66

Möhren für die Rohkostplatte

Zutaten:

1/2 Pfd. Möhren
1 Orange
1 Prise Anis

Zubereitung:

Die Möhren werden geputzt und fein geräfelt, sodann mit dem Saft einer Orange vermischt. Man kann eine kleine Prise Anis als weiteres Geschmackskorrigens hinzufügen.

67**Selleriesalat****Zutaten:**

2 Sellerieknollen,
mittelgroß
Salatsaucen Nr. 144,
145
oder
Chutneys Nr. 29 oder
Bananen-Creme Nr. 1

Zubereitung:

Die Sellerieknollen werden am besten gut gebürstet, damit sie vollständig sauber sind. (Die kleinen Wurzeln kann man zu diesem Zweck entfernen.) Sie werden nun in der Schale gargekocht, im Wasser, dem man 1 Eßlöffel Apfel- oder Weinessig oder etwas Zitronensaft beigegeben hat. Nach dem Garkochen, in etwa 15 Min., läßt sich die Schale leicht entfernen. Man zerteilt den Sellerie nun in kleine Scheiben oder Stücke, läßt ihn erkalten und vermischt ihn mit Salatsauce Nr. 144, 145 oder mit Zubereitungen nach Nr. 146 oder mit der Apfel enthaltenden Chutney-Paste Nr. 29/30.

Man kann natürlich auch einfach mit 2 Eßlöffeln Apfelessig, 2 Eßlöffeln Apfelsaft, 2 Eßlöffeln Leinöl und etwas Selleriesalz oder Kräutersalz vermischen, um einen klaren Salat zu haben. Die Kombinationen mit Nußsauce, etwa Nr. 145 oder Apfel nach Nr. 146, sind besonders gut, ebenso Selleriestückchen mit Bananen-Zitronen-Creme Nr. 1.

68**Gurkensalat****Zutaten:**

2 grüne Schlangengurken
2 Eßlöffel feingeschnittenes frisches Dillkraut
oder
1 gehäufte Teelöffel getrockneter Dill
Quark-Leinöl-Mayonnaise Nr. 16

Zubereitung:

Die Gurken werden gründlich gewaschen und mit der Schale fein gehobelt. Man bestreut mit wenig Kräutersalz und läßt 1/2 Std. lang den Saft der Gurke austreten. Anschließend vermischt man mit der Standardmischung der Quark-Leinöl-Mayonnaise Nr. 16, eventuell mit sauren Gurken, und vermischt diese mit reichlich frischem Dill oder Dillpulver. Der Gurkensalat gewinnt, wenn man ihn ein wenig durchziehen läßt, ganz besonders, wenn man getrocknete Kräuter benutzt.

69**Karotten- bzw. Möhrensalat, gekocht****Zutaten:**

1 Pfd. Möhren
1/2 Tasse Leinöl
1/2 Tasse Apfelessig
2 Eßlöffel Shoyu
1/2 Teelöffel Ingwer
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren bzw. Karotten werden geputzt und ganz mit wenig Wasser nicht zu weich gargekocht, zweckmäßigerweise nur kurz gedämpft. Anschließend werden die Möhren in Streifen geschnitten von etwa 3 cm Länge. Nach dem Abkühlen vermengt man mit einer Sauce aus den Zutaten Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Ingwer und Shoyu.

Weitere Variationen:

Man kann zum Salat aus gekochten Möhren die verschiedenen Quark-Leinöl-Mayonnaisen Nr. 16–24 verwenden.

70

Salatplatte mit gemischten Salaten

Zutaten:

3 Eßlöffel Quark
 3 Eßlöffel Leinöl
 3 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Senf
 1/2 Teelöffel Honig oder
 1/2 Banane
 3 saure Gurken
 3 Eßlöffel Apfelessig
 Saft einer halben
 Zitrone
 grüne Salate
 rote Beete
 Sellerie roh
 Petersilienwurzel
 Kohlrabi
 grüne Bohnen usw.

Zubereitung:

Die Salate bzw. Rohkostgemüse werden derart angeordnet, daß immer ein grüner Salat zur Anwendung kommt. Entweder Blattsalat, Endiviasalat feingeschnitten, Feldsalat oder auch Kresse. Man arrangiert den grünen Salat in der Mitte einer Salatplatte. Feingerafelte Kohlrabi oder rote Beete roh oder gekocht werden getrennt angehäufelt.

Im Mixer bereitet man nun aus Quark, Leinöl, Milch, Senf, sauren Gurken und etwas Salz eine Mayonnaise. Diese Mayonnaise verteilt man in verschiedene kleine Schüsselchen. Man vermischt nun einen Teil etwa mit fein geriebenem Blumenkohl, fein geriebenen Schwarzwurzeln, fein geraffeltem Sellerie, unter Zugabe von 1/4 feingeriebenem Apfel; rote Beete unter Zugabe von gemahlene Walnüssen, Gurkenscheiben unter Zugabe von Dill zu dieser Mayonnaise, grüne Bohnen unter Zugabe von ein wenig fein zerkleinerter Zwiebel zu dieser Mayonnaise usw. Den Rest der Mayonnaise püriert man im Mixer mit 1/2 Banane und gibt diese so abgeschmeckte Mayonnaise über den grünen Salat in der Mitte der Salatplatte. Die verschiedenen Rohkostzubereitungen, wie oben beschrieben, arrangiert man nun um den grünen Salat. Auf diese Weise erhält die Quark-Leinöl-Zubereitung in jedem Falle eine andere Geschmacksrichtung. Die Platte ist so für den Kranken wesentlich interessanter, als wenn die Mayonnaise — nur in einer Geschmacksrichtung zubereitet — über die ganze Salatplatte gegeben wird.

71

Lauch als Salat

Zutaten:

1 Pfd. Lauch
 Salatsaucen Nr. 144
 oder
 Quark-Leinöl-Mayonnaise Nr. 16

Zubereitung:

Der Lauch wird gesäubert, in feine Scheiben geschnitten, nur kurz gedämpft oder halb garges, von der Kochbrühe befreit und als Salat zubereitet mit Salatsaucen oder mit der Quark-Leinöl-Mayonnaise z. B. wie zu der Rohkostplatte oder Salatplatte Nr. 70.

Das Kochwasser als Gemüsebrühe verwenden, z. B. für die Buchweizengrützensuppe am Abend.

72

Weißkohlsalat, roh

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl
 1/2 Tasse Leinöl
 2 Eßlöffel Kürbiskernöl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Eßlöffel Shoyu
 1 Eßlöffel Kokosflocken

Zubereitung:

Die vom Strunk befreiten Weißkohlblätter werden fein geraspelt. In dem Leinöl werden Zwiebel und zerquetschte Knoblauchzehen kurz erhitzt. Man nimmt vom Feuer, fügt Kokosflocken und Shoyu hinzu und gibt in die heiße Sauce die fein geraspelten, rohen Weißkohlstreifen. Dann gibt man das Kürbiskernöl hinzu und vermischt alles miteinander.

Diesen Weißkohlsalat kann man heiß oder kalt servieren. Zum Verfeinern kann man diese fertige Mischung mit etwas Dosenmilch übergießen und vermengen.

73**Weißkohl-Salat, indischer Art****Zutaten:**

1 Pfd. Weißkohl
 1 große Zwiebel
 schwarzen Pfeffer
 1 Stange Lauch
 1 Messerspitze Ingwer
 1/2 Tasse Leinöl
 3 Eßlöffel Apfelessig
 1 Prise Salz

Zubereitung:

Der Weißkohl wird fein gehobelt. Man kann ihn mit kochendem Wasser kurz abbrühen oder auch vollständig roh benutzen. Nun bereitet man die Salattunke, indem man Öl, Essig, Salz, Pfeffer und eine gute Prise Ingwer vermischt. 1 Zwiebel und von der Lauchstange nur die zarten, gelben Anteile werden sehr fein gehobelt und mit der Salattunke vermischt. Nun vermengt man den Weißkohl mit dieser Salattunke. Vor dem Servieren läßt man etwa 1/2 Std. gut durchziehen.

74**Zwiebelsalat als Beilage****Zutaten:**

4 große Zwiebeln
 1 Pfefferschote oder
 roter Pfeffer
 1 saurer Apfel
 1/2 Zitrone
 2 Eßlöffel Leinöl
 Salz
 1 Prise schwarzer
 Pfeffer und weißer
 Pfeffer
 evtl. 1 Eßlöffel Milch

Zubereitung:

Die Zwiebeln werden fein gehobelt und dann fein gewiegt. Der Apfel kann fein oder sehr fein geraspelt werden. Die Pfefferschote wird fein gehobelt. Zitrone, Leinöl, Salz und Pfeffer werden verrührt. Man kann die Schärfe etwas mildern durch Zugabe von 1 Eßlöffel Milch, die auch Zitrone und Öl besser bindet. Anschließend verrührt man Zwiebeln, Apfel und Pfefferschote mit der Sauce. Diese Sauce ist geeignet als Zugabe zur Salatplatte, neben der Quark-Leinöl-Mayonnaise oder aber als Beilage zu Kartoffeln und Gemüse oder Reisgerichten mit Gemüse oder zu Buchweizenzubereitungen in herzhafter Form.

75**Kräutersalat****Zutaten:**

1 Stange Lauch
 Borretsch
 Spinat
 Sauerampfer
 Majoran, möglichst
 frisch
 Thymian
 Zitronenmelisse
 Dill
 Petersilie
 1/2 Tasse Leinöl
 1 Zitrone
 1 Teelöffel Honig
 2 Knoblauchzehen
 150 g Buchweizengrütze
 oder Grünkern
 2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

Von der Lauchstange werden nur die feinen, weichen, hellen Anteile sehr fein geschnitten, von allen übrigen Kräutern nimmt man etwa eine Handvoll. Alles wird fein gewiegt. Man mischt mit der Salatsauce aus Leinöl, Zitronensaft, Honig, der gequetschten Knoblauchzehe die gesamten Kräuter und läßt 1 Std. lang gut durchziehen. Grünkern oder Buchweizen werden in dem geschmolzenen Diäsan angeröstet und dem Kräutersalat so knusperig beigemischt. Dieser Kräutersalat ist sehr schmackhaft, besonders für Liebhaber, und von großem gesundheitlichem Wert und leicht bekömmlich. Dieser feine Salat kann vor allen Dingen als Beilage benutzt werden, etwa zu Reisgerichten mit Gemüse oder zu Kartoffelgerichten mit gekochtem Gemüse.

76

Spargelsalat mit Mayonnaise

Zutaten:

2 Pfd. Spargel
 250 g Quark
 150 g Leinöl
 75 g Milch
 5 saure Gurken
 1 Eßlöffel Senf
 Salz
 1/2 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Der Spargel wird wie üblich geschält, mit einem Zwirnfaden gebündelt, in leichtem Salzwasser garg gekocht. Den Spargel darf man erst in das kochende Wasser geben. Man nimmt das geschlossene Bündel heraus, läßt es erkalten und schneidet in etwa 5 cm lange Stücke. Die Mayonnaise wird wie folgt zubereitet:

Quark, Leinöl, Milch und Senf werden im Mixer gut gemischt. Zum Schluß gibt man 5 saure Gurken hinein, püriert fein und rundet den Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig ab. Mit Salz abschmecken oder auch mit etwas Shoyu. Man vermischt die Spargelstücke mit der Mayonnaise. Dieser Spargelsalat kann sehr gut kombiniert werden mit rohen, weichen, süßen Erbsen oder auch mit gekochten und erkalten, gestiftelten Möhren.

Dieser Salat ist als Vorspeise oder in Verbindung mit der Salatplatte zu reichen.

77

Löwenzahn-Salat

Zutaten:

250 g junger Löwenzahn, am besten der schmalblättrige
 1 Zwiebel
 3 Eßlöffel Leinöl
 2 Eßlöffel Milch
 2 Eßlöffel Quark
 Kräutersalz
 2 saure Gurken

Zubereitung:

Der zarte, gut gewaschene Löwenzahn wird derart zubereitet, daß auch die kurzen Stückchen der Wurzel, gesäubert und sehr klein geschnitten, mit verwendet werden. Auch der Löwenzahn wird sehr fein geschnitten. Die Blütenknospen können mit verwendet werden. Getrennt bereitet man eine Mayonnaise zu aus Leinöl, Milch, Quark, 1 Eßlöffel Apfelessig, 2 sauren Gurken, etwas Kräutersalz, evtl. mit etwas Senf. Zuletzt vermischt man die Mayonnaise mit der klein geschnittenen Zwiebel (nicht im Mixer mitmischen). Nun werden Mayonnaise und Löwenzahn vermischt. Der Salat gewinnt, wenn man diese fertige Mischung etwa 1 Stunde vor der Mahlzeit kühl stellt.

Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw.

Diese Beilagen zu Gemüse oder zu Salaten sind nicht weniger wichtig. Den Schwerkranken belasten Kartoffeln oft zu sehr, ebenso den Geistesarbeiter. Der Student z. B. oder der Sportler versuche einmal nach der strengen Form der Krankenkost zu leben. Er wird sich wundern, wie das Leistungsvermögen gesteigert wird. Kartoffeln belasten mehr als etwa Buchweizen. Die Russen haben noch sehr viel Buchweizengerichte in der Hauptmahlzeit. Im Fernen Osten bevorzugt man Reis. Beides ist wichtig. Als Reis sollte man den ungebleichten Vollreis wählen. Für die Zubereitung von Buchweizen, die ganz besonders für den Kranken empfohlen wird, und für die Zubereitung von Reisgerichten gibt es in diesem Kapitel einige Rezepte. Es wird aber gebeten, folgendes zu beachten und zu erproben: Werden die Gemüsesorten fettreich zubereitet und sehr herzhaft gewürzt, so ist die einfache neutrale Zubereitung der Buchweizengrütze oder auch von Reis zweckmäßiger. Ein gut abgeschmecktes Gemüse wird durch die neutral und dezent abgeschmeckte Buchweizengrütze sehr gut ergänzt. Z. B. Brennesselgemüse mit viel Gewürzen, Knoblauch, Paprika und Pfeffer zubereitet, ist ausgezeichnet in Verbindung mit Buchweizengrütze, die nur in Wasser gegart wurde und getrennt als Beilage gereicht wird. Auch im Fernen Osten ist das Reisgericht ja fast ständig neutral. Die Beilagen sind dafür um so herzhafter und interessanter. Unsere Fleischküche, die man „abwechslungsreich“ nennt, ist erstarrt und verarmt durch einseitige Fleischkost ohne Kenntnis der Möglichkeiten, die Gewürze und Gewürzkräuter für die gesamte Küche bieten. Entdeckt man diese neu, dann kann man wieder neutrale Beilagen, wie Buchweizen, Reis oder auch Schrotbreie, wagen. Es heißt hier das Ganze sehen, nicht nur das Detail.

Buchweizen, der für unsere Kranken sehr wertvoll ist, kann für lange Zeit genauso, wie es im Fernen Osten beim Reis erfolgt, tagtäglich als neutrale Beilage zu Gemüse gereicht werden. Er wird dazu nur mit Wasser gekocht. Man gewöhnt sich sogar an diese Gerichte ohne Salz, wenn die Gemüsesorten herzhaft zubereitet werden. Buchweizen kann wie Kartoffelklöße gereicht werden, immer dezent und ziemlich neutral abgeschmeckt. Andererseits bieten die sehr schönen, nach russischen Vorbildern gestalteten, stark gewürzten Variationen des Buchweizens oder der Reisgerichte (bitte nur Vollreis verwenden) aus dem Fernen Osten auch interessante Möglichkeiten, dem Kranken oder auch dem Gesunden natürliche, wertvolle Nahrung in neuer, ansprechender Form zu bieten.

Buchweizen, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw.

78

Buchweizenbri- Standardrezept

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
3 Tassen Wasser
(als Buchweizen kann
man die ganzen Körner
oder die feiner geschro-
tete Grütze verwenden)

Zubereitung:

Man gibt den Buchweizen in das kalte Wasser und läßt bei sehr kleiner Flamme (elektr. Platte Nr. 2) 1 Std. lang quellen. Diese Standardmischung läßt sich vielseitig verwenden. Als Einlage zu Gemüsebrühen oder in Kombination mit Milch oder Buttermilch zu Suppen, oder mit Gewürzen zu Füllungen, oder in Verbindung mit Johannisbeeren usw. als rote Grütze, siehe dazu spezielle Rezepte.

79

Buchweizengrütze „Kasha“

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
1 Tasse Wasser
100 g Diäsan
½ Teelöffel Kräutersalz
2 Tropfen Tabasco
1 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

Das Wasser bringt man in einem Topf zum Kochen. Auf einer zweiten Feuerstelle wird eine Stielpfanne erwärmt, dann gibt man das Diäsan hinein zum Schmelzen und sofort anschl. den Buchweizen, am besten in der groben Form. Zuletzt überstreut man den Buchweizen mit dem Kräutersalz. Nun läßt man unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel den Buchweizen kurz anrösten, keinesfalls länger als ½ Min. und gibt diesen Buchweizen in das bereitstehende kochende Wasser. Dieser Topf wird nun sofort von der Feuerstelle entfernt, oder man schaltet die elektr. Kochplatte ab. Dieser Buchweizen quillt etwas nach, nimmt das gesamte Wasser auf und bleibt nun bis zum Servieren sehr schön körnig. Zuletzt bespritzt man mit Shoyu und Tabasco.

80

Buchweizen, körnig

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
1/2 Tasse Diäsan
2 Tassen Wasser
Kräutersalz

Zubereitung:

In einer Stielpfanne, die am besten (wie bei der Fissler Bratfixpfanne vorgeschrieben) zuerst leer erhitzt wurde, bringt man 1/4 Pfd. Diäsan zum Schmelzen und fügt dann sofort, noch bevor das Fett erhitzt wird, die trockene Buchweizengrütze hinein oder auch den ganzen grobkörnigen Buchweizen. Nun wird kurz, höchstens 3 Min. lang, erwärmt. Das gesamte Fett wird vom Buchweizen aufgenommen. Nun gibt man diesen Buchweizen in das bereitgehaltene, kochende Wasser und rührt dabei gut um. Das gesamte Wasser wird nun von dem Buchweizen aufgesogen. Bei sehr kleiner Flamme oder Hitzezufuhr läßt man noch 15–30 Min. nachquellen, je nachdem, ob man Buchweizengrütze oder ganzen Buchweizen benutzt.

Diese körnige Form des Buchweizens, der mit wenig Salz gewürzt schon sehr schmackhaft ist, wird wesentlich lieber genossen als der Brei, und zwar sowohl als Beilage zu Gemüse als auch in Verbindung mit rohem Apfelmus, zubereitet nach Nr. 146.

81

Buchweizengrütze als Suppe

Zutaten:

1 Tasse voll Buchweizengrütze
3 Tassen Wasser
Gemüsebrühe jeglicher Art, besonders Pilzbrühe von 1/2 Pfd. frischen Champignons im Winter, im Sommer von 1 Pfd. Pilzen
Salz
Shoyu
Hefeflocken oder Hefeextrakt
1/4 Pfd. Diäsan

Zubereitung:

1 Tasse Buchweizengrütze wird mit 3 Tassen Wasser auf sehr kleiner Flamme (elektr. Platte Nr. 2) 1 Std. lang gargequollen. Durch Zugabe der verschiedensten Gemüsebrühen von Lauch, Spinat, grünen Bohnen, Sellerie oder einer Gemüsemischung wird der Buchweizen zu einer nicht zu dünnen Suppe verdünnt. Man schmeckt nun ab, bei der angegebenen Menge mit 2 Eßlöffeln Shoyu und / oder 1 Eßlöffel Hefeflocken, 3 cm Ohlys Hefeextrakt aus der Tube, 1/2 Teelöffel rotem Paprika und gibt zuletzt das Diäsan hinzu. Durch Verrühren, evtl. durch Zugabe von Hefeflocken muß das Fett gebunden sein, so daß es nicht auf der Suppe schwimmt. Diese Buchweizengrützesuppe ist ausgezeichnet bekömmlich für die Kranken. Sie soll abends als einziges Gericht gegeben werden und muß daher täglich anders abgeschmeckt werden durch Auswechseln der Gemüsebrühen und der Gewürze.

82

Buchweizen, würzig, mit Kokosraspeln

Zutaten:

2 Tassen Buchweizen-
grütze
2 Tassen Wasser
1 Tasse Kokosraspeln
100 g Diäsan
1/2 Teelöffel Curry
1/2 Teelöffel weißer
Pfeffer
1/4 Teelöffel schwarzer
Pfeffer
1/4 Teelöffel roter
Pfeffer
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

Zunächst bereitet man in einem Mixer die Kokosmilch. 1 Tasse voll Kokosraspeln (am besten in Cellophan verpackt, da sie sonst häufig ranzig sind) oder das Fleisch von der frischen Kokosnuß werden im Mixer mit 2 Tassen Wasser gut gemischt. Anschließend bringt man in der gut vorgeheizten Pfanne das Diäsan zum Schmelzen und fügt die Hälfte der Knoblauchzehen, die man fein schneidet, sowie die fein geschnittene Zwiebel hinzu. Anschließend gibt man die Gewürze in das Fett, zum Schluß 2 Eßlöffel Shoyu und die zweite Hälfte der nun zerquetschten Knoblauchzehen. Nun wird die Buchweizengrütze in dieses Fett gegeben. Mit einem Holzlöffel verrührt man alles gut etwa 1/2 Min. lang, je nach Größe der Buchweizengrütze. Die grobe Buchweizengrütze kann man auch bis zu einer Min. anrösten. Nun gibt man die bereitstehende Kokosmilch zu dem Buchweizen, verrührt gut und läßt bei sehr kleinem Feuer, bei abgeschalteter elektr. Platte die Buchweizengrütze kurze Zeit nachquellen. Diese würzige Buchweizenzubereitung ist sehr beliebt als Beilage zu Gemüse oder auch zu Salat.

83

Sauerkrautsuppe russischer Art

Zutaten:

250 g Sauerkraut
1/2 l Wasser
1 Teelöffel Kümmel,
ganz
1/2 Teelöffel Kümmel,
gemahlen
250 g Buchweizen, ganz
1 Teelöffel Paprika
1/2 Teelöffel Kräutersalz
125 g Diäsan

Zubereitung:

Man bringt das Wasser zum Kochen und gibt in das sprudelnde Wasser das kurz geschnittene Sauerkraut. Sofort anschl. (ohne allzu langes Zerkochen des Sauerkrautes) gibt man in eine vorgeheizte Stielpfanne das Fett, Paprika, Salz, den Kümmel und in das geschmolzene Fett den ganzen Buchweizen. Man röstet diesen wenige Sekunden an und gibt nun den Buchweizen mit dem Fett und den Gewürzen in das sprudelnde Wasser des kochenden Sauerkrautes. Je nachdem, wieviel Wasser verkocht ist, gibt man soviel Wasser nach, daß eine Suppe entsteht. Nun sollte sehr bald serviert werden, damit der Buchweizen noch groß ist. Er sollte aber gut gegart sein. Diese Suppe nach russischem Rezept ist auch für unseren Gaumen sehr viel angenehmer als man erwartet. Auch für Schwerkranke erfrischend und gut bekömmlich.

84

Rote Grütze aus Buchweizen

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen-
grütze
3 Tassen Wasser
1 Teelöffel Honig
1 Tasse voll schwarze
Johannisbeeren
1 Tasse voll rote
Johannisbeeren

Zubereitung:

Die Buchweizengrütze wird, wie unter Nr. 78 angegeben, durch Quellen in Wasser bei geringer Hitzezufuhr zu einem festen Brei gegart. Man gibt nun in diesen heißen Brei die rohen Beeren, vermischt gut, gibt in ein mit kaltem Wasser gekühltes Gefäß, z. B. in eine Tasse oder in ein Porzellanschüsselchen, und stellt kalt. Diese mit den Beeren durchsetzte Grütze schmeckt ausgezeichnet als rote Grütze.

Variationen:

An Stelle von Wasser kann man auch eine Mischung aus Traubensaft und Johannisbeermuttersaft verwenden.

Beilage:

Quark-Leinöl-Cremes, wie unter Nr. 1–15 oder unter Desserts beschrieben, können als Sauce zu dieser roten Grütze gegeben werden.

Gut sind die Kombinationen mit Vanille oder mit Wein oder Kirschwasser oder Zwetschgenwasser oder auch mit Wodka verwendbar.

85

Rumänische Suppe

Zutaten:

125 g Sojamehl
125 g Vollkornmehl
125 g Zwiebeln
2 Eßlöffel Diäsan
2 Teelöffel Paprika
1/2 Teelöffel Kräutersalz
ca. 1 l Wasser
2 Eßlöffel Leinöl

Zubereitung:

Aus Sojamehl und Mehl bereitet man durch allmähliche Zugabe von wenig Wasser einen gleichmäßigen, aber festen Teig. In einer vorgewärmten, ziemlich hohen Pfanne bringt man das Diäsan zum Schmelzen, gibt die Zwiebel in das Fett und reibt nun unter gutem Umrühren in der Pfanne den gesamten Teig in Form von Reibe-Bröseln in die Pfanne. Nach kurzem Anrösten gibt man 1/2 l Wasser hinein, 1 Teelöffel Paprika und das Salz und läßt nur kurz aufwallen, damit die Brösel ein wenig garen, aber nicht zerbrechen. Je nach Bedarf kann man die Suppe noch ein wenig mit Wasser verdünnen oder auch als ziemlich dicke und stark gewürzte Suppe servieren.

Für Kranke sehr geeignet.

86

Tomatenreis indischer Art I

Zutaten:

2 Tassen Vollreis
4 Tassen Wasser
1 Tasse voll Kokosraspeln
1 große Zwiebel
5 Spritzer Tabasco
1 Messerspitze voll schwarzer Pfeffer
1 Messerspitze voll roter Pfeffer
1 Pfd. Tomaten
1 Eßlöffel Curry
3 Eßlöffel voll Diäsan
3 Eßlöffel Leinöl
1 Eßlöffel Kürbiskernöl
Salz

Zubereitung:

Den Vollreis bringt man zusammen mit dem Wasser bei wenig Wärmezufuhr bis zum gelinden Aufwallen und reduziert nun die Wärmezufuhr, so daß der Reis mehr durch Quellen als durch Kochen gart. Nachdem der Reis noch schön körnig, aber fast gar ist, fügt man jetzt die Kokosraspeln, die feingewürfelten Zwiebeln, Pfeffer, kleingeschnittene Tomaten und den Curry in den Reistopf und läßt höchstens 5–10 Min. weiterkochen. Erst kurz vor dem Servieren gibt man in den heißen Reistopf Diäsan und Öl hinzu, verührt gut und serviert in dieser Form.

87

Tomatenreis indischer Art II

Zutaten:

Wie Nr. 86
und ½ Pfd.
Emmentaler Käse
oder Goudakäse oder
Sbrinz oder
Kräuterkäse

Zubereitung:

Tomatenreis wird wie Nr. 86 zubereitet. Zum Schluß bestreut man mit ½ Pfd. geriebenem Emmentaler Käse oder Sbrinz oder altem Gouda-Käse. Verwendet man den Geska-Kräuterkäse zum Bestreuen, so ist es empfehlenswert, die Menge Käse auf etwa die Hälfte zu reduzieren, also etwa ¼ Pfd. zu verwenden.

88

Tomatenreis indischer Art III

Zutaten:

Wie Nr. 86
und ¼ Pfd.
Kokosraspeln

Zubereitung:

Der Tomatenreis wird wie unter Nr. 86 zubereitet. Zum Schluß bestreut man das Reisgericht in der Schüssel mit ¼ Pfd. Kokosraspeln und serviert so.

89

Dalmatinischer Reis

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Tasse Wasser
2 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel Diäsan
½ Teelöffel Kräutersalz
1 Teelöffel Paprika
½ Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

In einer Stielpfanne bringt man das Diäsan 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 bereitstehenden kochenden Wassers. 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.

90

Reis süß

Zutaten:

1 Tasse Reis
1 Tasse Milch
2 Tassen Wasser
1 Eßlöffel Honig
3 Eßlöffel Diäsan
50 g Haselnüsse

Zubereitung:

Der Reis wird in dem Wasser bei sehr kleiner Flamme gargekocht. Erst zuletzt fügt man den Honig hinzu. Wenn der Reis gar ist, gibt man in eine Stielpfanne Diäsan, erwärmt bis zum Schmelzen, gibt feingeraspelte oder gemahlene Haselnüsse in das Fett, erwärmt, während man ständig mit einem Holzlöffel verrührt und gibt sofort den gegarten Reis in die Stielpfanne. Wenn der Reis nun zu trocken wird, gibt man nach und nach noch eine Tasse Milch, je nach Belieben, hinzu. Diese Zubereitung kann als Milchsuppe oder als trockener Reis serviert werden.

91

Linsensuppe

Zutaten:

1/2 Pfd. Linsen
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 Teelöffel Paprika
1 Messerspitze roten Pfeffer
1/4 Pfd. Diäsan

Zubereitung:

Die Linsen werden wie üblich gewaschen, in kaltem Wasser aufgesetzt und bei kleiner Hitzezufuhr gargekocht. Dann gibt man noch die gewaschenen, geschälten, kleinzerteilten Kartoffeln hinein, ebenso eine Stange Lauchgemüse, die in 3 oder 4 Stücke zerkleinert wurde. Zum Schluß schmeckt man ab mit Diäsan, Paprika, Pfeffer, evtl. mit einem Stückchen Hefeextrakt. Man kann weitere Geschmacksvariationen dadurch erwirken, daß man Zwiebel oder Zwiebel und Knoblauchzehen zerkleinert, mit Diäsan anbräunt, aber nur bis zur beginnenden Bräunung, und dieses Fett zuletzt vor dem Anrichten über die Linsensuppe gibt.

So einfach diese Kochvorschrift aussieht, so wichtig ist sie andererseits. Die Erfahrung hat gezeigt, daß sehr viele Hausfrauen keinen Geschmack an die einfachsten Gerichte bekommen, wenn man Fleisch, die üblichen Würstchen oder Speck ausschaltet.

92/93

Erbsensuppe, Bohnensuppe

Zutaten:

Entsprechend Nr. 91 bei Linsensuppe, jedoch die Hülsenfrucht ausgewechselt.

Zubereitung:

Entsprechend den Anweisungen unter Nr. 91 bei Linsensuppe. Bei beiden Gerichten sind ausgezeichnete Geschmacksvariationen möglich, auch ohne Fleisch, Wurst oder Speck zu verwenden.

Zu den weißen Bohnen ist die Verwendung von viel Rosenpaprika und rotem Pfeffer günstig.

Zur Erbsensuppe wird die Anwendung von viel – 2–3 cm – Ohlys Hefeextrakt empfohlen.

94

Kartoffeln

Zutaten:

1 Pfd. Kartoffeln
100 g Mandeln
1 Tasse voll Milch
evtl.
2 Eßlöffel Diäsan
100 g Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln sollen grundsätzlich in der Schale gekocht werden. Man kann sie ein wenig verfeinern, wenn man sie in Diäsan, mit viel Petersilie feingewiegt, schwenkt.

Eine andere schöne Kombination ist die folgende:

Die gekochten, von der Schale befreiten, heißen Kartoffeln werden kurz vor dem Servieren in einer Mandelmilch geschwenkt. Diese wird zubereitet, indem man 1 Tasse Milch mit den Mandeln im Mixer fein püriert. Hat man zuviel Flüssigkeit, so läßt man diese bei schwacher Wärmezufuhr verdampfen.

95

Mazedonische Kartoffelsuppe

Zutaten:

1 Pfd. Kartoffeln
1 Pfd. Zwiebeln
1 Tasse Milch
¼ Pfd. Fett Diäsan
1 Teelöffel Pfeffer
½ Teelöffel Kräutersalz

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln werden zusammen mit den nur grob zerteilten Zwiebeln gekocht, wobei das Kochwasser Kartoffeln und Zwiebeln nur eben bedecken soll. Wenn man nicht im Dampftopf kocht, benötigt man zum Garen der Kartoffeln wie üblich 20 Min. Anschl. gießt man das Kochwasser in ein zweites Gefäß und zerquetscht Kartoffeln und Zwiebeln möglichst fein. Nun füllt man das Kochwasser wieder hinzu, gibt einen Teelöffel Pfeffer hinein, das Diäsan, 1 Tasse Milch, verrührt alles gut und serviert diese Kartoffelsuppe. Nach Belieben kann man natürlich auch mit Petersilie bestreuen. Aber auch der eigene Geschmack dieser Kartoffelsuppe ist gut ohne Zusatz von Kräutern.

96

Maritza-Suppe

Zutaten:

3 Karotten
3 Petersilienwurzeln
1 Stange Porree
2 rohe Kartoffeln
1 kleine Knolle Sellerie
1/2 Tasse Leinöl
2 Eßlöffel Diäsan
100 g Petersilie
1/2 Zitrone

Zubereitung:

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie sowie die Kartoffeln werden nach dem Schälen fein gestiftelt oder grob geraffelt. Die Stange Porree wird in feine Scheibchen geschnitten. In der vorgewärmten ziemlich hohen Stielpfanne wird das Diäsan zum Schmelzen gebracht. In das geschmolzene Fett gibt man das gesamte Gemüse und die gestiftelten Kartoffeln sowie Kräutersalz, eine Prise Pfeffer und erhitzt kurze Zeit (höchstens 1/2 Min.). Dann gibt man die halbe Tasse Leinöl zu diesem Gemüse, füllt mit einem halben l Wasser auf und bestreut zum Schluß mit der feingewiegten Petersilie, beträufelt mit Zitronensaft und serviert sehr bald als ziemlich dicke Suppe. Die Gemüsesorten sollten nicht zu sehr zerkocht sein, da Gemüse und Kartoffeln in dem heißen Fett genügend gegart wurden und dann nach Zugabe des Wassers ausreichend weich sind. Wichtig ist dabei, daß speziell die rohen Kartoffeln nicht zu grob gestiftelt sind, sondern besser mit der großen Raffel zerkleinert wurden. Die Suppe ist ausgezeichnet, gut bekömmlich und fördert die Wasserausleitung, die bei vielen Kranken so wichtig ist.

97

Kartoffeln mit Knoblauch

Zutaten:

1 Pfd. gekochte
Kartoffeln
125 g Diäsan
3 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel Kräutersalz
2 Eßlöffel Milch oder
Dosenmilch

Zubereitung:

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in kleine Stücke zerschnitten. In einer Stielpfanne, die vorgewärmt wurde, bringt man 125 g Diäsan zum Schmelzen und gibt dann die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse 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.

Gemüse

Bei der Auswahl achte man darauf, nur frische, gut aussehende Ware zu kaufen. Wenn möglich, sollte man biologisch gedüngtes Gemüse der künstlich getriebenen Ware vorziehen.

Gemüse sollte man nicht zu sehr zerkochen. Viele Gemüsesorten werden sehr schnell weich, so daß man sie gut kauen kann, ihr Aroma jedoch und auch viele Werte erhalten sind. Bei zu langem Kochen, wenn man z. B. den Topf gedankenlos auf dem Herd stehen läßt, geht viel an Geschmack und Wert der Nahrung verloren. Es muß nicht jedes Gemüse als Brei zubereitet werden. Auch Spinat, Wirsing, Lauch sind geschmacklich besser, wenn sie fast unzerteilt angerichtet werden.

Die einfache alte Kochweise, Gemüse in Wasser zu kochen, ist besser als die „modern“ gewordene Methode, „in Öl zu dämpfen“. Das Fett wird dabei schädlich und schwer bekömmlich, das Gemüse oft überhitzt.

Gegen den Dampfkochtopf ist nichts einzuwenden. Man sollte genügend kurz in diesem Wasserdampf garen. Die gesamte Zubereitung kann nach dem Garkochen erfolgen. In der Servierschüssel kann man geschmolzenes Diäsan, verschiedene Pfeffersorten, eine zerquetschte Knoblauchzehe, gegebenenfalls feingewiegte Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, frische Gartenkräuter, wie Majoran, Dill, Estragon, oder einige Blätter des Maggi-Strauches sowie Shoyu mischen. Nach Geschmack kann man dann die Schärfe der Gewürze durch Zugabe von einigen Eßlöffeln Milch abrunden.

In diese Gewürzmischung mit Diäsan gibt man nun das Gemüse, welches man frisch aus dem Dampftopf oder dem Gemüsewasser sofort in die Schüssel füllt und umschwenkt. Nimmt man nun von dem entstehenden, würzigen, fettigen Gemüsesaft einige Eßlöffel voll und gibt diese in das verbleibende Gemüsekochwasser, so erhält man eine beliebte Bouillon. Diese läßt sich geschmacklich und gesundheitlich aufwerten durch Zugabe von einigen Eßlöffeln voll Hefeflocken.

Bestreuen mit geriebenem Käse ist bei der Gemüseschüssel oder auch bei den in Tassen gereichten Gemüsebrühen interessant und ermöglicht verschiedene Variationen.

Für den Kranken ist es besonders wichtig, daß man mehrere Gemüsesorten anbietet oder ein Gemüse wie Brennessel oder Spinat in zweierlei geschmacklichen Variationen reicht, z. B. einmal mit Muskat, ein anderes Mal mit Hefe abgeschmeckt.

Gemüse

98

Spinat, zweierlei Art

Zutaten:

1 Pfd. Spinat
1 Teelöffel Kräutersalz
2 Eßlöffel Shoyu
1 Eßlöffel Pommeler-
Hefeflocken
etwas Muskat
2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

Der gesäuberte Spinat wird mit wenig Wasser gedämpft und aus dem Kochwasser herausgenommen, püriert oder fein gewiegt. Man teilt den Spinat nun in zwei Hälften. Zur einen Hälfte gibt man 2 Eßlöffel Shoyu, reichlich Muskatnuß, gepulvert oder frisch von der Nuß gerieben, und 1 Eßlöffel Diäsan, verrührt gut und serviert.

Die andere Hälfte des Spinates wird mit dem Kräutersalz versetzt und mit der Hefe. Beides nebeneinander serviert ist für den Kranken appetitanregend und wird als sehr angenehm empfunden, z. B. in Verbindung mit Buchweizen.

99

Klare Gewürzbrühen

Zutaten:

Gemüsebrühen
jeglicher Art
5 Knoblauchzehen
75 g Diäsan
1/2 Teelöffel Kräutersalz
1 Eßlöffel Petersilie
2 Eßlöffel Hefeflocken
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise roter Paprika
1 Eßlöffel Shoyu
1 Teelöffel Majoran

Zubereitung:

In einer Kasserolle wird das Fett in das vorgeheizte Gefäß gegeben und zum Schmelzen gebracht. Anschließend gibt man die Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse in das warme Fett und gibt sofort Salz, Pfeffer, Paprika und auch die Hefeflocken unter Umrühren in das flüssige Fett. Man füllt je nach Geschmack mit Gemüsewasser von gekochtem Gemüse auf. Gut geeignet ist das Spinatwasser, das Wasser von grünen Bohnen, aber auch von anderen Gemüsesorten. Nun gibt man den Majoran hinzu, läßt kurz aufwallen und serviert in Suppentassen als klare Brühe vor dem Essen. Wird der herzhafteste Geschmack nicht so sehr geliebt, so kann man zur Abwechslung mit 1–2 Eßlöffeln Dosenmilch den Geschmack verfeinern. Diese Brühe kann auch zu Suppen benutzt werden, bei welchen man

- a) körnig gekochten Buchweizen Nr. 79 oder 80 als Einlage in die Brühe gibt,
- b) gut gegarten Reis als Einlage benutzt,
- c) mit kleinen Nudeln oder anderen Einlagen diese Brühe zur Suppe geeignet macht.
- d) Vorzüglich sind als Einlage Leinsaatklößchen Nr. 100.

100

Leinsaatklößchen als Suppeneinlage

Zutaten:

1 Tasse voll Leinsaat
1 Tasse voll Gewürzbrühe

Zubereitung:

In einen Mixer gibt man die ganze, unzerkleinerte Leinsaat, jedoch bester Qualität! Von der Gewürzbrühe, unter Nr. 99 zubereitet, nimmt man eine Tasse voll der nicht ganz verdünnten, noch ziemlich konzentrierten Brühe, zu der man vielleicht nur 1/2 l des Gemüsewassers zu den Gewürzen gegeben hat, und gibt diese stark würzige Brühe in das Mixgerät. Mit einem guten Mixer wird die gesamte Leinsaat zu einer gut homogenen Masse geschlagen und in eine Tasse gefüllt. Man stellt diese Leinsaatzubereitung kalt. Nach etwa einer halben Stunde läßt sich diese Masse wie Eierstich abtrennen und in kleinen Anteilen, von der Größe der Markklößchen, in die heiße Brühe geben. Diese klare Gewürzbrühe mit Leinsamenklößchen ist bei Kranken sehr beliebt und äußerst gut bekömmlich und appetitanregend.

101

Rosenkohl I, mit Majoran

Zutaten:

1 Pfd. Rosenkohl
2 Eßlöffel Shoyu
1 Eßlöffel Majoran
2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

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 in den heißen Topf Diäsan, Majoran und Shoyu 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.

102

Rosenkohl II

Zutaten:

1 Pfd. Rosenkohl
125 g Diäsan
2 Eßlöffel Shoyu
1 cm Ohlys Hefeextrakt
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise roter Pfeffer

Zubereitung:

Der Rosenkohl wird wie üblich gesäubert und ganz oder halbiert mit wenig Wasser oder im Dampftopf gargekocht. Nach Entfernen des Kochwassers wird mit Diäsan, Shoyu und Hefeextrakt gut vermischt, mit Pfeffer, ggfs. noch etwas Kräutersalz abgeschmeckt.

Die Kombination Rosenkohl mit Diäsan ist besonders gut, weil das Diäsan das Eigenaroma der Gemüsesorten besonders gut zur Entfaltung bringt.

103

Zwiebelsuppe nach Schweizer Art

Zutaten:

1 Pfd. Zwiebeln
1/2 Pfd. Haferflocken
Salz
Pfeffer
Paprika
125 g Diäsan

Zubereitung:

1 Pfd. Zwiebeln werden in dem Diäsan bis zum Glasigwerden bzw. bis zur beginnenden Bräune erwärmt, anschließend füllt man mit einem Liter Wasser auf und gibt in das kochende Wasser 1/2 Pfd. Haferflocken. Nach kurzem Aufkochen unter ständigem Rühren gibt man diese gesamte Mischung durch ein Sieb oder zum Pürieren in den Mixbecher. Nun wird mit Wasser aufgefüllt, so daß eine cremige Suppe entsteht, und schmeckt mit Salz, Pfeffer und Paprika ab. Man kann auch nach dem Auffüllen auf den Teller erst mit rotem Paprika bestreuen. Die Suppe ist besser im Geschmack, als mancher erwartet.

104

Artischocken mit Knoblauchsauce I

Zutaten:

3 Artischocken
 6 Knoblauchzehen
 1/4 l Leinöl
 Saft einer Zitrone
 Salz
 Pfefferschoten
 Evtl. in Verbindung mit:
 125 g Quark
 3 Eßlöffeln Milch

Zubereitung:

Die Artischocken werden von den harten Anteilen des Stieles und der Blattspitzen befreit. Anschließend kocht man sie im Salzwasser, bis sich die äußeren Blätter durch leichtes Abziehen lösen lassen. Man nimmt die Artischocken aus dem Salzwasser und trägt sie auf einer Schale auf. Für die abfallenden Blätter bzw. Blatteile gibt man kleine Schälchen.

Während die Artischocken kochen, bereitet man kalt und auf einfachem Wege die folgende Sauce zu:

Die Knoblauchzehen werden mittels einer Knoblauchpresse zerquetscht und in das Öl gegeben. Sodann fügt man den Saft einer Zitrone zu und etwas Salz. Diese Öl-Sauce kann bereits in dieser Form zum Bestreichen der Artischockenblätter vor dem Abnagen verwendet und in Verbindung mit dem Artischockenboden gegessen werden.

Eine sehr schöne Kombination ist die folgende: Man gibt in diese Knoblauch-Öl-Tunke 125 g Quark, 3 Eßlöffel Milch und verrührt alles. In dieser Form ist diese Knoblauchzugabe sehr angenehm mit Artischockenblättern und Artischocken-Böden.

In Verbindung mit den Artischocken kann man zu der vorstehend beschriebenen Sauce auch verschiedene gekochte Gemüse, die nur in Salzwasser gekocht wurden, reichen, z. B. Bohnen, Karotten, Sellerie in Würfel geschnitten, Pfefferschoten, Spargel.

105

Artischocken mit Quark-Leinöl-Mayonnaise II

Zutaten:

5 Artischocken
 250 g Quark
 150 g Leinöl
 75 g Milch
 1 Eßlöffel Senf
 3 Gewürzgurken
 Salz
 1 Eßlöffel Petersilie
 oder Schnittlauch oder
 Majoran

Zubereitung:

Die Artischocken werden nach dem Entfernen der harten Anteile am Stiel und an den Blattspitzen in Salzwasser gekocht. Man kann auch eine Knoblauchzehe in diesem Wasser mitkochen. Während die Artischocken kochen, bis man ein äußeres Blatt sehr leicht abnehmen kann, bereitet man die folgende Mayonnaise:

In einem Mixergerät mischt man Leinöl, Milch, Senf, Salz, Quark und gibt zuletzt die sauren Gurken in den Mixer, püriert alles sehr fein und gibt zum Schluß Petersilie oder Schnittlauch zu dieser Mayonnaise. Die Petersilie kann man in der Mayonnaise einfach mitpürieren. Den Schnittlauch gibt man besser feingeschnitten zum Schluß hinzu. Man serviert nun diese Mayonnaise als Sauce zu den kochend heiß aufgetragenen Artischocken. Mit jedem Blatt, das man ablöst, kann man ein wenig Mayonnaise nehmen und dies zusammen essen. Am besten ist natürlich der Schluß, der Artischocken-Boden, der reichlich mit dieser Mayonnaise überschichtet gegessen wird. Dies ist ein Gericht, welches wegen der sehr günstigen Wirkung auf Leber und Fettstoffwechsel eine ausgezeichnete Krankenkost darstellt.

106

Schwarzwurzeln mit Mayonnaise

Zutaten:

1 Pfd. Schwarzwurzeln
 etwas Zitronensaft
 100 g Quark
 3 Eßlöffel Leinöl
 3 Eßlöffel Milch
 Salz
 Ingwer

Zubereitung:

Die Schwarzwurzeln werden mit kochendem Wasser überbrüht. So lassen sich die Schalen mit einem kleinen Schabemesser leicht entfernen. Die geschälten Schwarzwurzeln legt man sofort in Wasser, welches mit wenig Zitronensaft oder Apfel-Essig versetzt wurde. In kochendes Wasser oder in einen Etagen-Dampftopf, in welchem sich aber auch in dem Kochwasser unten etwas Essig befindet, gegeben, werden die Schwarzwurzeln gargekocht. Man serviert nun, ohne eine Sauce zu bereiten, die gut heißen Stangen zusammen mit der folgenden Mayonnaise:

Quark-Leinöl, Zitronensaft werden im Mixer gut gemischt, während man zuerst Milch mit Leinöl und Quark verrührt und dann erst Zitronensaft hinzufügt. Zum Schluß gibt man reichlich, eine gute Messerspitze voll, Ingwer und ein wenig Salz zu dieser Mayonnaise. Man füllt in vorgewärmte Gefäße und serviert mit den heißen Schwarzwurzeln.

107

Spargel mit Mayonnaise,
heiß oder kalt

Zutaten:

Für 4 Personen
 2 Pfd. Spargel
 150 g Leinöl
 75 g Milch
 250 g Quark
 5 saure Gurken
 1 Teelöffel Senf
 1/2 Banane
 Salz

Zubereitung:

Der Spargel wird wie üblich geschält, mit einem Zwirnfaden gebündelt und in das gut kochende, schwach gesalzene Wasser gegeben. Während der Spargel kocht, bereitet man im Mixer die folgende Mayonnaise: Leinöl, Milch, Senf, eine Prise Salz werden zuerst gut gemixt, dann gibt man nach und nach den Quark in den Mixer, vermischt gut und gleichmäßig und gibt in diese Mischung zuletzt höchstens eine halbe Banane hinzu und vermischt. Diese Sauce wird zu dem heißen Spargel serviert. Man faßt den Spargel am unteren Ende mit den Händen an, zieht die Spitzen durch die Mayonnaise und ißt den Spargel heiß. Der Geschmack ist ausgezeichnet. Auf diese Weise wird außerdem aus dem Spargel-Gericht eine gut sättigende Mahlzeit. Dieses Gericht ist sehr zu empfehlen bei erschwerter Wasser-Ausscheidung!

108

Sauerkraut mit Paprikaschoten

Zutaten:

2 schöne Paprika-
früchte, grün oder rot
250 g Sauerkraut (Eden)
4 gehäufte Eßlöffel
Hefeflocken
125 g Diäsan
4 Eßlöffel Kürbiskernöl
etwas Salz
1 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

Die Paprikaschoten werden vom Stiel und von Samen befreit, geviertelt und noch einmal quer halbiert. In einer Fissler Bratpfanne, die leer vorgewärmt wurde, bringt man Diäsan zum Schmelzen, fügt sofort die Paprika-Stücke in die Pfanne, bedeckt alles mit der Lage Sauerkraut und läßt nur gut heiß werden. Anschließend überstreut man mit 4 Eßlöffeln Hefeflocken. Das Kürbiskernöl gibt man während des Erwärmens nach und nach in die Pfanne, damit das Diäsan nicht überhitzt wird. Mit einem breiten Pfannenmesser wird die gesamte Mischung nur derart zusammengeklappt, daß die Schichten noch relativ gut erhalten bleiben. Man bespritzt mit einigen Spritzern Shoyu und serviert heiß zu Kartoffeln oder Reis oder Buchweizen. Dieses Gericht kann auch ohne diese Beilagen sehr gut gegessen werden wegen des hohen Gehaltes an Hefeflocken.

109

Sauerkraut,
einfache Art

Zutaten:

125 g Diäsan
1 Eßlöffel Kürbiskernöl
250 g Sauerkraut
1 Zwiebel
Ohlys Hefe-Extrakt
Kräuter-Salz

Zubereitung:

In einer Stielpfanne, die vorher erwärmt wurde, bringt man Diäsan zum Schmelzen und erhitzt mit Zwiebelringen höchstens bis zur beginnenden Bräunung. Dann gibt man das Sauerkraut sofort in diese Pfanne, vermischt gut, gibt ein 2 cm langes Stück Ohlys-Hefe-Extrakt aus der Tube hinzu und erwärmt, bis das Sauerkraut gut heiß ist. Wenn man will, kann man gut mit einem Messer das Kraut ein wenig zerkleinern. Auf der Herdplatte stehend, wird mit einem Eßlöffel Kürbiskernöl vermengt. Man kann auch einige Zwiebelringe zum Schluß zum Garnieren benutzen.
Als Beilage zu Kartoffelbrei.

110

Grünkohl

Zutaten:

1 Pfd. Grünkohl
 125 g Diäsan
 3 Knoblauchzehen
 1 kleine Zwiebel
 Muskatnuß
 schwarzen, weißen und
 roten Pfeffer, je eine
 gute Messerspitze voll
 1 Eßlöffel Dosenmilch
 1 Eßlöffel voll Shoyu

Zubereitung:

Der Grünkohl wird gewaschen, von den Strunken befreit und im Etagen-Dampftopf gut weichgekocht (15 Minuten genügen). Inzwischen wurde in einer Stielpfanne, die leer vorgeheizt wurde, das Diäsan zum Schmelzen gebracht. Sofort gibt man die klein geschnittene Zwiebel hinein und die mit der Knoblauchpresse klein zerquetschten Knoblauchzehen. Man erwärmt nur, bis die Zwiebeln glasig werden. Auch der Knoblauch darf nicht über eine helle Bräunung hinaus, sondern nur bis zur „beginnenden Bräunung“ erwärmt werden. Dieses Fett gibt man sofort in eine vorgewärmte Porzellschüssel, in welcher man nun reichlich von den drei genannten Pfeffersorten mit dem heißen Fett vermischt.

Dann gibt man 1 Eßlöffel Shoyu hinein und vermischt das kochend heiße Gemüse in der Anrichte-Schüssel mit diesem Gewürzfett. Der Grünkohl wird nur mit dem Messer ein wenig zerschnitten, nicht aber durch den Wolf gedreht. In dieser Form schmeckt der Grünkohl besser als in Verbindung mit einer Bratwurst.

111

Porree als Gemüse

Zutaten:

Für 4 Personen:
 5–6 Stangen Lauch
 mittl. Größe
 3 Eßlöffel Diäsan
 3 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

Die Lauchstangen werden von welken Anteilen befreit und oberhalb der weiß-gelben Zone halbiert und gründlich gewaschen, evtl. durch geringes Aufschlitzen am oberen Ende der festen Stange. In einem Jenaer Glasgefäß* legt man den Boden mit den grünen Blättern aus und schichtet darüber der Länge nach die zarteren weiß-gelben Anteile. Man bedeckt mit Wasser und kocht gar ohne Zusatz von Salz. Wenn das Wasser fast vollständig verdampft ist (ggf. muß man die Brühe abgießen), gibt man über das Gemüse Diäsan und Shoyu und serviert sofort. Die Brühe ist ausgezeichnet als Trinkbrühe, wenn man sie abschmeckt mit Paprika, Diäsan und Shoyu. Bei Verwendung von reichlich Fett, wenn dies bei einem Kranken angebracht ist, sollte man das Fett durch Zugabe von einem Eßlöffel Hefeflocken binden, so daß es nicht sichtbar ist. Die Zugabe von Eiweiß in Form der Hefeflocken ist von hohem gesundheitlichen Wert und nicht nur als Geschmackskorrigens gedacht.

* oder Pyroflam-Kochgeschirr.

112

Grüne Bohnen

Zutaten:

1 Pfd. grüne Bohnen
 3 Eßlöffel Diäsan
 1 Knoblauchzehe
 Bohnenkraut
 1 Eßlöffel Shoyu
 1/2 Teelöffel Yehi-
 Kräutersalz

Zubereitung:

Die Bohnen werden gesäubert, von den Fäden befreit und in Stücke zerbrochen. Mit wenig Wasser im Dampfbad werden sie zusammen mit einem Sträußchen Bohnenkraut (evtl. auch in getrockneter Form) und einer ganzen Knoblauchzehe gargekocht. Man bereitet nun in der Schüssel eine Sauce aus geschmolzenem Diäsan, einer zerquetschten Knoblauchzehe, 1 Eßlöffel Shoyu, Salz, evtl. noch mit Paprika, und gibt die gargekochten Bohnen in diese Sauce, die sich bereits in der Servierschüssel befindet. Man verrührt gut und serviert.

Die im Kochtopf verbliebene Brühe als Trinkbrühe abschmecken, eventuell unter Verwendung von 1 Eßlöffel der Mischung, die man zum Abschmecken des Gemüses zubereitete, jedoch ist zusätzliche Geschmacksvariation, etwa mit 1 Eßlöffel Hefeflocken oder durch Hinzugabe von Tomatenmark oder Pritamin oder geriebenem Käse, zweckmäßig.

113

Fenchel als Gemüse

Zutaten:

(Man rechnet pro Person
 1 Fenchelknolle)
 4 Fenchelknollen
 1 Handvoll ger. Käse
 4 Eßlöffel Diäsan
 1 Knoblauchzehe
 1 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

Die Fenchelknollen werden von den harten Stielen befreit, der Länge nach halbiert und flach etwa in einem Jenaer Glasgefäß oder in der Fissler Bratfixpfanne* angeordnet. Mit wenig Wasser wird das Gemüse gargekocht. Man kann etwas Bohnengewürz in die Kochbrühe geben. Während das Gemüse kocht, bringt man in einem Gefäß Diäsan zum Schmelzen, gibt 1 gequetschte Knoblauchzehe hinein, vermischt, vom Feuer genommen, mit 1 Eßlöffel Shoyu und gibt diese zubereitete Sauce über die Fenchelknollen, wenn diese gargekocht sind. Wenn das Wasser nicht vollständig verkocht ist, gießt man es ab und verwendet es anderweitig als Gemüsebrühe. Nachdem man die schön arrangierten Fenchelknollen mit der Fettsauce übergossen hat, gibt man eine Handvoll geriebenen Käse darüber. Man kann noch einige Minuten im Backofen gratinieren lassen, jedoch nicht zu lange, da durch zu starkes Erhitzen die Bekömmlichkeit sehr beeinträchtigt wird.

* oder im Pyroflam Herd-Tischgeschirr.

114

Spinat I

Zutaten:

1 Pfd. Spinat
 2 Knoblauchzehen
 Muskat
 schwarzer und weißer
 Pfeffer
 Salz
 4 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

Man befreit die Spinatblätter beim Waschen nur von den sehr groben Anteilen der Stiele. Etwa in einer Fissler Bratfixpfanne mit Drahteinsatz breitet man diese Blätter flach aus auf diesem Brateinsatz. Man gibt eine Tasse Wasser hinein, bedeckt mit einem Deckel und läßt höchstens 10 Min. garen. Das Gemüse darf nicht zu weich sein und soll die grüne Farbe noch gut behalten. In der Zwischenzeit bringt man das Diäsan in einem anderen Gefäß zum Schmelzen, gibt 1–2 zerquetschte Knoblauchzehen hinein und füllt dieses warmgemachte Fett in eine Schüssel. Nun versetzt man mit einer Messerspitze weißem und schwarzem Pfeffer, evtl. auch noch mit rotem Pfeffer, reibt von einer Muskatnuß etwas hinein, gibt ggf. noch ein wenig gepulverte Muskatblüte hinein und vermischt nun den heißen Spinat unzerkleinert mit dieser vorbereiteten Sauce, die mit Salz abgeschmeckt wurde. Die Sauce muß gut würzig sein.

Der Spinat wurde ohne Salz gekocht. In der Schüssel kann man nun mit einem langen Messer 2–3mal den Spinat kreuz und quer zerschneiden. In dieser Form wird nun serviert. Der Kontrast zwischen der herzhaften Sauce und diesem Spinat schmeckt den meisten besser als das feinpürierte Gemüse. Natürlich ist auch die letztere Zubereitung möglich.

115

Spinat II

Zutaten:

1 Pfd. Spinat
 2–3 große Zwiebeln
 2 Eßlöffel Shoyu
 3 Eßlöffel Diäsan
 1 Handvoll geriebenen
 Käse

Zubereitung:

Der Spinat wird gesäubert und, wie unter I beschrieben, auf dem Drahtsieb, ohne Zugabe von Salz, nicht zu weich, aber gargekocht. Während des Kochens legt man die nur grob geschnittenen Zwiebeln schichtweise über das Spinatgemüse, gibt dann Shoyu darüber und läßt noch ein paar Minuten zugedeckt garkochen. Mit einem breiten Pfannenmesser klappt man die Gemüselage derart zu einem Halbmond übereinander, daß die Zwiebellage sich in der Mitte befindet. Man arrangiert nun dieses Gemüse auf einer länglichen Platte schön an und bestreut mit einer Handvoll geriebenem Käse. Zuletzt übergießt man mit dem vorsichtig geschmolzenen Diäsan. Das Gemüsewasser wird mit etwas Salz, Hefeflocken oder Ohlys Hefeextrakt und mit Shoyu abgeschmeckt, als Trinkbrühe gereicht. Natürlich mit ein wenig Diäsan abschmecken.

116

Weißkohlgemüse auf indische Art

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl
 1 Tasse Leinöl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 Pfefferschoten
 oder 1 Messerspitze
 Caps. ann.*
 1 Teelöffel Curry
 1–2 Eßlöffel Kokos-
 raspeln
 2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

Die vom Strunk befreiten Weißkohlblätter werden fein geschabt und höchstens 10 Min. in Salzwasser schwach aufgekocht. Die fein zerkleinerte Zwiebel, Pfefferschoten oder roter Pfeffer (Caps. ann.*) und Curry werden in Diäsan schwach erhitzt, nur bis die Zwiebeln glasig werden. Dann fügt man die Kokosraspeln hinzu und das Leinöl mit der Knoblauchzehe, rührt alles gut mit einem Holzlöffel um und gibt die vom Wasser befreiten, auf einem Sieb abgetropften Weißkohlstreifen in dieses Fett. Nachdem alles gut gemischt ist, wird sofort serviert.

* Caps. ann. ist die lateinische Bezeichnung für eine Pfefferart, die zur Familie der Paprikagewächse gehört. Dieser „rote Pfeffer“ ist nicht identisch mit dem Gewürz, das bei uns unter dem Namen „Paprika“ im Handel ist. Der rote Cayenne-Pfeffer ist medizinisch wertvoller, bedeutend schärfer und ist auch bei uns bekannt und üblich, z. T. in Apotheken erhältlich. Er trägt übrigens außerdem die Bezeichnung „Spanischer Pfeffer“, „Indischer Pfeffer“ (ist auch in vielen Curry-Sorten enthalten). In indischen Kochbüchern und auch in englischen Rezepten wird er sehr viel angewandt unter dem Namen „Chilly“.

117

Brennessel-Brühe

Zutaten:

Brennesseln
 Hefe-Flocken
 Shoyu
 Diäsan
 Salz
 Paprika
 Zum Verfeinern kann
 1 Eßlöffel Dosenmilch
 hinzugefügt werden.

Zubereitung:

Zur Verwendung kommen die jungen Triebe der Brennessel oder während des Sommers bei älteren Pflanzen nur die an der Spitze ausgebrochenen Triebe etwa 5 bis 10 cm lang. (Braun gewordene Blätter werden nicht mitbenutzt). Man pflückt eine Einkaufstasche festgestopft voll Brennnesseln. Diese werden sehr gut gewaschen, ggf. – um Ungeziefer zu entfernen – durch Zugabe von etwas Salz. In einem großen Kochtopf von etwa 30 cm Höhe werden die gesamten Brennnesseln, die diesen Topf bis zum oberen Rand füllen, mit soviel Wasser aufgesetzt, daß der Boden 10 cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Nun läßt man die Brennnesseln nach Zugabe von einem Teelöffel Kräutersalz gut garkochen. Mit einem Schaumlöffel kann man die Brennnesseln nun herausnehmen und nach verschiedenen Rezepten, siehe Nr. 118, 119, 120 oder 114/115, zu Gemüse zubereiten.

Die Brühe dagegen erscheint mir mindestens so wichtig zu sein, vor allen Dingen, wenn man sie nicht so wäßrig zubereitet, sondern so konzentriert, wie vorstehend angegeben. Diese Brühe wird nun in der Weise abgeschmeckt, daß man auf $\frac{1}{2}$ l Brühe 3–4 Eßlöffel Hefeflocken gibt, ebenfalls 3–4 Eßlöffel Diäsan, 1 Eßlöffel voll Shoyu und eine Prise Paprika, evtl. 1 Eßlöffel Milch. Diese Brühe ist ausgezeichnet, wird von Kranken sehr gerne genommen und hat vielerlei günstige Auswirkungen. Die Wasserausscheidung wird positiv beeinflusst.

118

Brennessel-Gemüse, mit Soja-Sauce

Zutaten:

Eine Einkaufstasche voll
Brennesseln
2 Eßlöffel voll Sojamehl
125 g Diäsan
Salz
Paprika
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Zarte, junge Triebe der Brennessel, oder von größeren Pflanzen die frischeren Spitzen, etwa 10 cm lang ausgebrochen, werden gesammelt, gut gewaschen, evtl. durch Zusatz von etwas Salz zum Waschwasser. Nun gibt man in einen großen Topf soviel Wasser, daß der Boden höchstens 10 cm hoch mit Wasser bedeckt ist, und kocht die Brennnesseln 10–15 Min. gar. In einer Stielpfanne, am besten in einer Fissler Bratfixpfanne, die man vorher erhitzen kann, bringt man das Diäsan zum Schmelzen, gibt sofort eine zerquetschte Knoblauchzehe in das Fett, dann die 2 Eßlöffel Sojamehl und löscht sofort, nach gutem Vermischen des Sojamehls mit dem Fett, mit der Brennesselbrühe ab. Man läßt diese Sojasauce nur höchstens 1–2 Min. aufwallen, schmeckt während dieser Zeit mit Salz, etwas rotem Paprika, etwas rotem und weißem Pfeffer ab und füllt diese heiße Sauce in die Gemüseschüssel. In diese gibt man die heißen, gargekochten Brennnesseln, schneidet ggf. noch ein wenig kreuz und quer mit einem Messer das Gemüse klein, vermennt dann mit dieser Sauce und serviert sofort zu Kartoffeln oder Buchweizen oder Reis.

119

Brennesseln als klares Gemüse

Zutaten:

Eine Einkaufstasche
voll Brennnesseln
1 große Zwiebel
¼ Pfd. Diäsan
2 Eßlöffel Shoyu
Salz
Pfeffer
Paprika
5 Eßlöffel Dosenmilch

Zubereitung:

Die Brennnesseln gesammelt und zubereitet wie Nr. 117 werden nun mit einem Schaumlöffel aus der Brühe genommen, in welcher man zusammen mit den Brennnesseln eine große, nur grob zerschnittene Zwiebel mitgekocht hat. Die Brühe kann, wie unter Nr. 117 angegeben, abgeschmeckt und als Vorspeise gereicht werden. Das Gemüse wird wie folgt zubereitet:

In einer vorgewärmten Schüssel wird das heiße, nur grob zerschnittene Gemüse mit 1–2 Eßlöffeln Diäsan abgeschmolzen, anschl. reibt man etwas Muskatnuß hinein, gibt eine Prise Salz und eine Messerspitze weißen und schwarzen Pfeffer hinzu, vermischt alles gut und gibt zum Schluß, ohne zu vermengen, einige Eßlöffel Dosenmilch darüber und bestreut in der Mitte mit rotem Paprika. Man muß darauf bedacht sein, daß alles gut heiß serviert wird. Ausgezeichnet als Beilage zu Buchweizen Nr. 78, 79, Kartoffeln oder Reis.

120

Brennnesseln mit Hefeflocken als Gemüse

Zutaten:

Eine Einkaufstasche voll Brennnesseln
 4 Eßlöffel Hefeflocken
 1 Tasse voll Buchweizengrütze
 Borretsch
 1 Zwiebel
 125 g Diäsan
 1 Eßlöffel Kürbiskernöl
 Shoyu

Zubereitung:

Die Brennnesseln werden, wie in Nr. 117 beschrieben, gesammelt, gereinigt und gekocht, mit relativ wenig Wasser. In einem zweiten Gefäß gibt man in das geschmolzene Diäsan eine Tasse voll Buchweizengrütze und verrührt, bis der Buchweizen das Fett aufgesogen hat. Anschließend gibt man diese Buchweizengrütze in einen Topf, in welchem man 2 Tassen Wasser zum Kochen gebracht hat. Die Buchweizengrütze darf erst in das sprudelnd kochende Wasser gegeben werden. Sofort fügt man dann die 4 Eßlöffel Hefe hinzu. Die Brennnesselbrühe, in welcher man auch die klein zerschnittene Zwiebel mitgekocht hat, gibt man nun in kleinen Anteilen in den Topf mit der Buchweizengrütze. Man läßt diese 10 Min. quellen, bis sie die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat und vermischt nun zu einem Eintopf die Buchweizengrütze mit den Brennnesseln. Zum Schluß gibt man über die Schüssel das Kürbiskernöl, welches mit einem Eßlöffel Shoyu vermengt wurde. Beim Vermischen in der Gemüseschüssel geht man sorgfältig vor, damit nicht ein Brei entsteht, sondern so, daß nebeneinander körniger Buchweizen und Gemüse erhalten bleiben.

121

Pilzgericht

Zutaten:

100 g Champignons
 2 Eßlöffel Hefeflocken
 3 Eßlöffel Leinsaatflocken
 2 Eßlöffel Diäsan
 1 Eßlöffel Kürbiskernöl
 1 Messerspitze roten Pfeffer
 1 Messerspitze schwarzen Pfeffer
 1 Messerspitze weißen Pfeffer
 Kräutersalz
 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Pilze werden in feine Scheiben geschnitten und mit etwa 1 Tasse Wasser zum Kochen gebracht. Während dieser Zeit schneidet man 1 Knoblauchzehe in das kochende Pilzgericht, fügt Salz und Pfeffer hinzu und läßt 10 Min. garkochen. Nun gibt man das Diäsan und das Öl hinein, verrührt gut und fügt zum Schluß 2 Eßlöffel Hefeflocken und die Leinsaatflocken hinzu, verrührt alles gut und nimmt diese Masse sofort vom Feuer. Dieses Pilzgericht ist ausgezeichnet geeignet als Beilage zur Gemüseplatte, als Brotbelag oder zu Reis- und Buchweizengerichten. Es ist von hohem, gesundheitlichem Wert und den Kranken meistens willkommen.

Desserts

Wie schon im allgemeinen Teil unter „Quark-Leinöl“ gesagt, ist diese Nahrung für den Kranken ein neues Lebenselement. Sie vermittelt dem Kranken die Hilfe, der Familie und den Kindern neue Lebensfreude. „Ich hätte nicht gedacht, daß man so wunderbare Schleckereien daraus machen kann“, so äußerte es überrascht eine Pfarrfrau, die selber krank war, im Sinne dieser „Öl-Eiweiß-Kost“ leben sollte und nun in Lauterbad zur Erholung war. Die in diesem Kapitel angegebenen Rezepte zur Darreichung der Fruchtsäfte sind wichtig. Die Muttersäfte sind für den Kranken natürliche Medizin, aber auch bei den Kindern beliebt. Die Form der Zubereitung als „Fruchtschaum“, als „verliebte Linovita“ oder als „roter Mantel im Schnee“ ist immer willkommen für Gesunde und für Kranke.

Bei aller Spielerei bei der Zubereitung der schönen Nachspeisen sollte dem Pflegenden bewußt bleiben: Quark und Leinöl vermitteln dem Kranken ungeheuer viele neue Kräfte auf geringstem Raume. Stets frisch und schön und immer neu interessant zubereitet sollte diese so wichtige lebenspendende Nahrung sein, für den Kranken und für die ganze Familie. (Siehe dazu auch die Rezepte unter Speiseeis.)

Die in diesem Abschnitt vermittelten Anregungen und Rezepte erfreuen sich seit langer Zeit bei Kranken und Gesunden großer Beliebtheit. Außerdem sind sie gerade für den Schwerkranken enorm wichtig als Energiequelle und Aufbaunahrung. Selbst wenn der Kranke wenig Nahrung zu sich nehmen kann, so sind die in diesem Kapitel erwähnten Quark-Leinöl-Zubereitungen mit oder ohne Alkohol empfehlenswert und beliebt.

Viele der hier aufgeführten Rezepte bereichern die Mahlzeit und heben die Stimmung des Kranken oder auch der Gäste.

Desserts

122

Linomel-Vesuv

Zutaten:

Für 3 Personen:
200 ccm Traubensaft
200 ccm Kirschmutter-
saft
100 ccm Rum
8 g Agar-Agar
3–5 Eßlöffel Linomel

Zubereitung:

Man erhitzt den Traubensaft bis zum Sieden, rührt Agar-Agar mit Kirschsaft an und gibt dieses unter ständigem Umrühren in den siedenden Traubensaft. Man läßt kurz aufwallen, stellt die Heizplatte ab und gibt unter ständigem Umrühren den Rum in die gesamte Mischung und läßt sofort abkühlen. Die gesamte Masse füllt man in ein vorgekühltes, schmales, hohes Gefäß und schlägt die Masse schaumig, am besten mit einem Stabmixer. Den Schaum füllt man nun mit einem Eßlöffel in flache Schalen, indem man den Schaum in der Mitte zu einem hohen Berge türmt. Sofort wird nun derart mit 1–2 Eßlöffeln Linomel bestreut, daß der gesamte Berg mit Linomel bedeckt ist und lediglich die Kuppe als unbedeckter roter Schaum herausragt. Nun stellt man kühl bis zum Servieren.

123

Fruchtschaum aus Johannisbeer-,
Heidelbeer- oder Kirsch-Muttersaft

Zutaten:

250 ccm Traubensaft
250 ccm Johannisbeer-
Muttersaft schwarz
7–8 g Agar-Agar*

Zubereitung:

Man erwärmt 250 g Traubensaft bis zum schwachen Aufwallen. In einer Tasse verrührt man Agar-Agar mit einem Teil des Johannisbeersaftes und gibt diese Mischung unter ständigem Umrühren in den siedenden Traubensaft. Um unnötiges Erhitzen zu vermeiden, wird die elektrische Kochplatte nun abgeschaltet. Unter allmählicher Zugabe des restlichen kalten Fruchtsaftes läßt man den Traubensaft mit Agar-Agar noch ein wenig aufwallen, bis die Lösung sich klärt und aller Johannisbeersaft hinzugegeben wurde. Man stellt die Masse kühl bis zur beginnenden Gelierung. Nun kann man mit einem beliebigen Gerät, z. B. mit einem Stabmixer, die Masse schaumig schlagen. Es wird sofort in Gläser oder Sektschalen oder schöne Stielgläser abgefüllt und kühl gestellt. Zu diesem Frucht-Gelee reicht man als Sauce eine Quark-Leinöl-Creme mit Vanille, z. B. Nr. 1 oder 2.

* Agar-Agar ist ein Naturprodukt aus Meeresalgen. Die Qualität kann ein wenig verschieden sein. Falls der Fruchtgelee zu fest wird (Probe machen), kann man leicht etwas Saft nachgeben.

124

Weinschaumschnee

Zutaten:

250 ccm Traubensaft
250 ccm Weißwein
1 Tütchen
(7–8 g) Agar-Agar

Zubereitung:

Man erhitzt 250 ccm Traubensaft bis zum Sieden. In einer Tasse verrührt man Agar-Agar-Pulver mit etwas Wein. Sobald der Traubensaft siedet, gibt man in die kochende Lösung zunächst die Mischung aus Agar-Agar und Wein und verrührt gut. Nun schaltet man sofort die elektrische Heizplatte ab und gibt unter ständigem Rühren allmählich den Wein in die heiße Geleemasse. Man läßt abkühlen bis zur beginnenden Gelierung. Nun wird mit einem geeigneten Schaumschläger, am besten mit einem Stabmixgerät, die Masse zu einem gut stehenbleibenden Schnee geschlagen. Man füllt sofort in Glasschälchen oder schöne Stielgläser oder Sektschalen ab. Dieser Weinschaumschnee kann in dieser Form als Nachtisch bereitet werden. Er schmeckt besonders gut in der folgenden Kombination:

1. Man mischt 3 Eßlöffel Sanddorn ungesüßt mit einer Tasse Traubensaft und reicht dies als Sauce.
2. Eine Quark-Leinöl-Creme Nr. 1 kann ebenfalls als Sauce gereicht werden.

125

Linovita in Wein-Gelee

Zutaten:

Für 5 Personen:
 250 ccm Traubensaft
 250 ccm Weißwein
 8 g Agar-Agar
 6 Eßlöffel Leinöl
 4 Eßlöffel Milch
 2 Teelöffel Honig
 200–250 ccm Quark
 1/2 Teelöffel
 echte gepulverte Vanille

Zubereitung:

250 ccm Traubensaft werden zum Sieden erhitzt. Agar-Agar wird mit Wein in einer Tasse verrührt, in den siedenden Traubensaft gegeben und mit dem restlichen Wein nach und nach aufgefüllt. In ca. 5 Min. ist dieser Wein-Gelee geklärt und kann zum Abkühlen auf etwa 5 Glasschälchen verteilt werden. Nun bereitet man die Quark-Leinöl-Creme wie unter Nr. 1 und 2 beschrieben und verteilt diese Vanille-Creme derart auf die Schalen mit Wein-Gelee, daß die Linovita-Creme unter die Oberfläche des Wein-Gelees sinkt. Man serviert nach dem Erkalten.

126

Fujiya-Speise*

Zutaten:

Für 3 Personen:
 250 ccm Traubensaft
 250 ccm Johannisbeersaft (Muttersaft)
 8 g Agar-Agar
 Quark
 Leinöl
 Milch
 Honig
 mit Vanille nach Nr. 1

Zubereitung:

Man erhitzt Traubensaft bis zum Sieden, fügt dann den mit Agar-Agar verrührten Johannisbeersaft unter ständigem Umrühren hinzu, läßt ca. 5 Min. aufwallen und stellt kühl. Nun verteilt man diese Masse auf 3 schmale, hohe Tassen, die mit kaltem Wasser ausgespült werden. Es ist günstig, wenn diese Tassen nur eine Bodenfläche von 3–4 cm Durchmesser haben. Man stellt bis zum vollständigen Erkalten kühl. Nun mischt man eine Quark-Leinölcreme mit Milch, Honig und Vanille nach Nr. 1. Nachdem man den roten Gelee auf Glas-tellerchen gestürzt hat, gibt man die Quark-Leinöl-Creme derart auf die Kuppe des Berges, daß nur die obere Hälfte mit Quark-Leinöl-Creme, wie die Spitze des Fujiyama, weiß bedeckt ist.

* Das wunderschöne Hotel mit herrlicher Sicht auf den Fujiyama heißt „Fujiya“, daher das Dessert „Fujiya“-Speise.

127

Verliebte Linovita im Fruchtmantel

Zutaten:

250 ccm Traubensaft
 250 ccm Kirsch-Mutter-
 saft
 8 g Agar-Agar
 6 Eßlöffel Leinöl
 4 Eßlöffel Milch
 2 Teelöffel Honig
 Wodka oder
 Zwetschgen- oder
 Kirschwasser
 2 Likörgläser Rum
 200–250 g Quark

Zubereitung:

Der Frucht-Gelee wird wie folgt zubereitet: Man erhitzt 250 ccm Traubensaft, fügt in den siedenden Traubensaft eine Tasse voll Kirschmutter-saft mit dem Inhalt eines Beutels Agar-Agar verrührt, läßt kurz aufkochen und gibt den restlichen Kirschmutter-saft allmählich in die siedende Gelee-Masse. Nach Klärung dieser Gelee-Masse fügt man 2 Likörgläser Rum hinzu, stellt sie zum Abkühlen auf die Seite und verteilt in etwa 5 Glasschälchen oder Stielgläser oder Sektschalen. Nun bereitet man eine Quark-Leinöl-Creme wie unter Nr. 1 aus Quark-Leinöl, Milch, Honig und fügt dieser Mischung ein bis zwei Likör-Gläschen Wodka bei. Nach gutem Vermischen verteilt man diese Quark-Leinöl-Creme auf die 5 bereitstehenden Schalen mit dem abgekühlten, kurz vor dem Erstarren befindlichen Frucht-Gelee. Man stellt kühl und serviert die abgekühlte Masse.

128

Linovita im Fruchtmantel

Zutaten:

Für 5 Personen:
 250 ccm Traubensaft
 250 ccm Kirsch-, Heidel-
 beer- oder
 Johannisbeer-
 Muttersaft
 7–8 g Agar-Agar
 6 Eßlöffel Leinöl
 4 Eßlöffel Milch
 2 Teelöffel Honig
 200–250 g Quark oder
 Bioghurt-Quark
 Vanille

Zubereitung:

Der Frucht-Gelee wird zubereitet, indem man 250 ccm Traubensaft bis zum Sieden erhitzt. Agar-Agar wird mit Fruchtsaft verrührt und in den siedenden Traubensaft gegeben. Während diese Mischung aufkocht, wird sofort der Rest des Fruchtsaftes hinzugegeben, um ein Übersäumen der kochenden Mischung zu verhindern, und die elektrische Heizplatte abgestellt. Nach ca. 5 Min. hat sich die Geleemischung geklärt. Nun verteilt man diesen Frucht-Gelee in etwa 5 Glasschälchen. — Sofort anschließend mischt man im Mixer die Quark-Leinöl-Creme wie folgt: Leinöl, Milch und Honig werden gemischt, dann fügt man nach und nach den Quark hinein und gibt zum Schluß etwa einen halben Teelöffel gepulverte echte Vanille in die Quark-Leinöl-Creme. Diese Quark-Leinöl-Creme wird nun gleichmäßig auf den halb erstarrten oder noch flüssigen Frucht-Gelee verteilt. Wenn die Quark-Leinöl-Creme unter die Gelee-Oberfläche sinkt, so läßt sich diese Nachspeise, die man schon vormittags zubereiten kann, bis zum Nachmittag oder Abend aufbewahren.

129

Kaki-Frucht-Schmaus

Zutaten:

2 Kaki-Früchte
 Quark }
 Leinöl } wie Nr. 1
 Milch }
 Honig }

Zubereitung:

Eine Kaki-Frucht wird von der bei uns häufig harten Haut befreit. (In Japan kann man die Haut sehr gut mitverzehren!) In kleine Stücke zerteilt, füllt man die Fruchtmasse in ein Glasschälchen. Nun bereitet man die Quark-Leinöl-Creme nach Nr. 1 oder 2, zuletzt gibt man die zweite Kaki-Frucht in den Mixer und püriert mit der Quark-Leinöl-Creme, mit welcher man nun die in der Glasschale befindliche Fruchtmasse übergießt. Eine Scheibe der Kaki-Frucht kann zum Garnieren dienen.

130

Roter Mantel im Schnee

Zutaten:

250 ccm Traubensaft
 200 ccm Kirschmutter-
 saft
 8 g Agar-Agar
 50 ccm Rum
 Quark-Leinöl-Creme
 mit Vanille, hergestellt
 nach Nr. 1
 Nüsse

Zubereitung:

Man erhitzt 50 ccm Traubensaft bis zum Sieden, fügt dann den im Kirschsaff verührten Inhalt eines Tütchens Agar-Agar zu dem siedenden Traubensaft, läßt kurz aufwallen und stellt die Heizplatte ab. Unter gutem Umrühren wird schwach etwa 5 Min. lang weitererhitzt. Zum Schluß fügt man den Rum hinzu und stellt sofort zum Kühlwerden beiseite. Man verteilt diesen Kirsch-Rum-Gelee auf etwa 5 Schüsselchen oder Stielgläser.

Die Quark-Leinöl-Creme, mit Vanille-Zusatz oder mit Nüssen püriert, wird nun kurz vor dem Erstarren der noch halbfüssigen Geleemasse beigefügt. Man gibt etwa 2 gehäufte Eßlöffel der ziemlich festen Quark-Leinöl-Creme derart zu der erstarrenden Geleemischung, daß die Quark-Leinöl-Creme in der Mitte der Schüssel heruntersinkt. Man kann auch so viel Quark-Leinöl-Creme hineingeben, daß diese weiße Masse nur von einem roten Mantel des Kirschrumgelees umhüllt ist.

131

Verliebte Linovita in Wein-Gelee

Zutaten:

Für 5 Personen:
 250 ccm Traubensaft
 250 ccm Weißwein
 8 g Agar-Agar
 4 Eßlöffel Milch
 6 Eßlöffel Leinöl
 2 Teelöffel Honig
 200–250 g Quark
 oder Bioghurt
 2 Likörgläser Wodka
 oder Slibowitz
 (Zwetschgenwasser)
 oder
 Schwarzwälder Kirsch

Zubereitung:

Der Wein-Gelee wird zubereitet, indem man 250 ccm Traubensaft bis zum Sieden erhitzt. Agar-Agar wird mit ein wenig Wein verrührt und in den siedenden Traubensaft gegeben. Sofort wird die Heizplatte abgestellt und der restliche Wein allmählich unter ständigem Umrühren hinzugefügt. Nach ca. 5 Min. hat sich die Gelee-Mischung geklärt. Man verteilt nun auf ca. 5 Glasschälchen oder schöne Stielgläser oder Sektschalen. Sofort anschließend mischt man im Mixer die Quark-Leinöl-Creme aus Leinöl, Milch, Honig und Quark. Zum Schluß gibt man etwa 2 Likörgläser Wodka oder Slibowitz oder Kirschwasser oder Rum in die Quark-Leinöl-Creme.

Diese Quark-Leinöl-Mischung verteilt man gleichmäßig auf die bereitstehenden Schalen mit dem halb erstarrten, aber noch flüssigen Wein-Gelee derart, daß in der Mitte die Quark-Leinöl-Creme zum Teil untersinkt. Nach dem vollständigen Erstarren wird serviert.

132

Quark-Leinöl-Creme mit Sanddorn-Füllung

Zutaten:

Für 5 Personen:
 1 Tasse voll Leinöl
 (150 ccm)
 1/2 Tasse voll Milch
 3 Teelöffel Honig
 250 g Quark
 5 Eßlöffel Sanddorn,
 ungesüßt
 5 Eßlöffel Traubensaft

Zubereitung:

Man bereitet die Quark-Leinöl-Creme im Mixer, indem man Leinöl, Milch und Honig mixt und dann nach und nach den Quark hinzufügt. Die fertige Quark-Leinöl-Mischung soll ziemlich steif sein. Eventuell durch Zugabe von festem Quark regulieren. Man verteilt diese Mischung auf 5 Schüsselchen. Nun mischt man gleiche Mengen reinen Sanddornsafte mit weißem Traubensaft. Diese Mischung wird nun in der Mitte, noch bevor die Quark-Leinöl-Creme weiter steif wird, derart zu der Quark-Leinöl-Mischung gegeben, daß diese Flüssigkeit in der Mitte der Schüssel unter die Quark-Leinöl-Creme sinkt. Die Quark-Leinöl-Creme wird bei weiterem Stehen innerhalb von etwa 15 Min. fest. Man serviert als Nachtisch. Die flüssige Sanddorn-Traubensaft-Füllung wird erst beim Genuß der Speise deutlich und macht sich geschmacklich sehr gut als Gegensatz zu der milden Quark-Leinöl-Creme.

Allgemeines zum Eis

Die verschiedenen süßen Mischungen aus Quark-Leinöl mit Früchten oder mit Gewürzen wie Vanille, Zimt usw. lassen sich alle als Speiseeis zubereiten und servieren. Durch den Ölgehalt wird das Eis wunderbar geschmeidig. Die Kranken, die ein Vorurteil gegen Leinöl mitbringen, merken überhaupt nicht, daß sie in dieser Form Quark und Leinöl zu sich nehmen.

Auch in herzhafter Zubereitung gibt es viele Möglichkeiten, z. B. Quark, Leinöl, Milch werden mit Apfel und Meerrettich fein püriert und zum Gefrieren gebracht. In dieser Form als Beilage sehr geeignet.

133**Speiseeis mit Früchten oder Fruchtsäften****Zutaten:**

3 Eßlöffel Leinöl
 2 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Honig
 100 g Quark
 3 gehäufte Eßlöffel
 Himbeeren oder
 3 Eßlöffel Kirschmutter-
 saft

Zubereitung:

Quark, Leinöl, Milch, Honig werden im Mixer gemischt. Zum Schluß gibt man die Himbeeren hinzu oder ggf. den Kirschmutter-saft. Nun gießt man die leicht flüssige Leinölcreme in den Eisbereiter, stellt in das Kühlfach und läßt erstarren. Dieses fruchtige Speiseeis ist geschmeidig, kann mit dem Löffel entnommen und dem Kranken als Nachtisch gegeben werden. Sehr gut ist die Kombination dieses Fruchtseises mit Vanilleeis.

134**Speiseeis mit Heidelbeeren****Zutaten:**

3 Eßlöffel Leinöl
 2 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Honig
 100 g Quark
 3 Eßlöffel Blaubeeren
 1 Handvoll Walnüsse

Zubereitung:

Quark, Leinöl, Milch, Honig werden im Mixer gemischt und zuletzt mit den Blaubeeren gut püriert. Zum Schluß gibt man die Walnüsse hinein und rotiert das Messer im Mixer nur wenige Sekunden, damit die Walnüsse zwar ganz zerschlagen, aber noch ein wenig körnig sind. Diese Creme wird in den Eisbereiter gegeben und im Kühlfach zu Speiseeis bereitet. Diese Mischung ist besonders vorzüglich.

135**Speiseeis mit Vanille
(Vanilleeis)****Zutaten:**

3 Eßlöffel Leinöl
 3 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Honig
 100 g Quark
 1 Teelöffel gemahlene
 Vanille

Zubereitung:

Quark, Leinöl, Milch, Honig werden im Mixer gemischt und mit der Vanille gut vermischt. Man gießt die sofort nach dem Mixen noch dünnflüssige Creme in den Eisbereiter im Kühlschrank und stellt in das Kühlfach. Die zum Eis erstarrte Creme ist geschmeidig und kann in dieser Form den Kranken sehr gut als Nachtisch serviert werden, besonders wenn man 2–3 verschiedenfarbige Eiscremes bereitet.

136**Speiseeis mit Kakaozusatz****Zutaten:**

3 Eßlöffel Leinöl
 3 Eßlöffel Milch
 1 Eßlöffel Honig
 100 g Quark
 100 g Haselnüsse
 2 Eßlöffel Kakao

Zubereitung:

Quark, Leinöl, Milch, Honig werden im Mixer gemischt, dann gibt man die Haselnüsse hinein, vermahlt gut und fügt zum Schluß Kakao in die Mischung. Nun gibt man die gesamte Mischung in den Eisbecher und stellt sie in das Kühlfach des Kühlschranks. Diese Mischung mit Nougatgeschmack gibt den verschiedenen hier als Beispiel erwähnten Kombinationen die nötige dunkle Tönung. Man kann natürlich in Form des Fürst-Pückler-Eises arrangieren. Für Schwerkranke sind diese Eiszubereitungen ungeheuer wichtig, besonders wenn sonst wenig Appetit vorhanden ist.

Saucen und Beilagen

Ein guter Koch und ein erfahrener Feinschmecker wissen, erst die Sauce gibt dem Mahl die entscheidende Note. Ein sehr guter Koch wußte sogar noch, „das Geheimnis der guten Küche besteht in der richtigen Wahl und Verwendung der Fette. Fette erst möglichst zuletzt hinzufügen“. Dies gehört auch zum Geheimnis der guten, bekannten chinesischen Küche. Das Fett darf nicht zu sehr erhitzt werden. Tote Fette nehmen dem Gericht und den Gewürzen ihr Leberelement. Es ist wichtig, das Fett zuletzt hinzuzufügen, nicht zu überhitzen und außerdem lebendige Fette, natürliche hochungesättigte Fette zu wählen. Führen Sie einmal das folgende Experiment in der Küche durch: Bereiten Sie z. B. zwei Curry-Saucen nach genau dem gleichen Rezept, einmal mit einer Margarine, ein zweites Mal mit dem leinöl-haltigen Diäsan hergestellt. Versuchen Sie nebeneinander beide Saucen. Das Aroma des Currys ist unvergleichlich voller, schöner und milder mit dem das natürliche Öl enthaltenden Diäsan. Sie können sogar noch etwas Leinöl nachgießen, das Aroma bleibt unverändert gut. Ähnlich entscheidend für den Geschmack ist das Fett bei fast allen Gerichten. Die Saucen stellen wie das Fett den Nerv der Nahrung dar. Ihre Zubereitung sollte mit feinem Einfühlungsvermögen erfolgen, bitte nur beste, gepflegte Gewürze benutzen. Nicht in Papiertüten aufbewahrte, in einem Sammelkasten befindliche alte Reste von früheren Gewürzen anwenden, sondern in Gläsern getrennt und gut abgeschlossen aufbewahrte gute Gewürze. Mit Sachkenntnis und Überlegung zusammenstellen! Eine feine Sauce ist ein gutes Zeugnis für eine feine Persönlichkeit. Dies gilt sowohl für die heißen Saucen als auch für die Salat-Sauce auf der Basis der Quark-Leinöl-Mayonnaise. Man weiß, daß gute Künstler gute Köche sind. Gute Anregungen geben die syrischen und die türkischen Kombinationen von Nüssen verschiedenster Art mit Knoblauch, Pfeffer, Paprika in guten ölhaltigen Saucen. Diese sind als Sauce oder als Nußbeilage zur Gemüseplatte interessant. Gewürzkräuter kann man immer als Vinaigrette im Essig-Öl-Gemisch benutzen und aufbewahren. Nimmt man der Hausfrau heute einmal das Fleisch und die fertigen Fleischzubereitungen, dann beginnt sie überhaupt erst wieder die Fähigkeiten als Köchin und Herrin in der Küche und am Tisch zu entfalten. Wenn sie ihre Ideen und Kombinationsmöglichkeiten hier neu spielen läßt, vermag sie den Gerichten ihre eigene Note zu geben. Wenn es wahr ist, daß die Liebe durch den Magen geht, dann vermögen gute Saucen die Hausfrau und Mutter beliebt zu machen.

Saucen und Beilagen

137

Syrische Beilage I

Zutaten:

50 g Walnüsse
50 g Mandeln
50 g Haselnüsse
50 g Pinienkerne
1 Teelöffel Paprika
1/2 Teelöffel roter
Pfeffer (caps. ann.)
1 mittelgroße Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
2 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

Im Mixer mischt man 2 Eßlöffel Leinöl unter allmählicher Zugabe mit den gesamten Nüssen und fügt Paprika und roten Pfeffer hinzu. In einer Stielpfanne bringt man das Diäsan zum Schmelzen, gibt die feingeschnittene Zwiebel hinein, anschließend die zerquetschten Knoblauchzehen und nach kurzem Erwärmen, bis zur beginnenden Bräunung, unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel, die gesamten Nüsse mit Öl und Pfeffer. Man verrührt nur wenige Sekunden in dem heißen Fett und gibt 1 Tasse Wasser hinzu. Nach kurzem Aufwallen innerhalb weniger Sekunden stellt man diese Mischung beiseite.

Diese Nußmischung ist ausgezeichnet als Beilage zu Gemüse oder auch, ein wenig mehr mit Wasser verdünnt und mit wenig Salz abgeschmeckt, als Sauce, sowohl zu Reisgerichten, zu Buchweizen, zu Kartoffeln oder auch zu Frischfischgerichten.

138

Syrische Beilage II

Zutaten:

50 g Walnüsse
50 g Mandeln
50 g Haselnüsse
50 g Pinienkerne
3 Eßlöffel Brösel von
Vollkornbrot
3–4 Knoblauchzehen
1/2 Tasse (75 g) Leinöl
Saft von 1–2 Zitronen
Salz
2 Eßlöffel Diäsan

Zubereitung:

In einem Mixer werden Öl, Zitronensaft und Nüsse vermischt. Dann gibt man die zerquetschten Knoblauchzehen in diese Nußcreme und vermischt. Anschließend bringt man in einer Stielpfanne Diäsan zum Schmelzen, gibt unter ständigem Verrühren die Vollkornbrösel hinein und nach wenigen Sekunden (1/2 Min.) die gesamte Nußcreme. Man verrührt und gibt diese Sauce in eine Schüssel, in welcher man Endivien-salat, fein geschnitten, oder Chicoréesalat mit dieser Nußcreme vermischt. Sehr gut ist die Kombination etwa mit 1/2 Glas süßsaurem Paprika, wobei man sowohl die Paprikaschnitzel, als den milden, süßsauren Essig zu diesem Salat gibt.
Zur weiteren Variation lassen sich saure Gewürzgurken oder andere Mixed Pickles verwenden. Zugabe von wenig Apfelessig kann wahlweise erfolgen.
Diese Kombination ist auch für unseren Geschmack ausgezeichnet.

139

Nuß-Paprika-Sauce

Zutaten:

1/2 Pfd. Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1/2 Pfd. Walnüsse
(ohne Schale gerechnet)
1–2 Eßlöffel Rosenpaprika
1 Tasse Leinöl
2 Eßlöffel Diäsan
Salz
Wasser
evtl. 1 Eßlöffel Hefeflocken und/oder
2 Eßlöffel Shoyu

Zubereitung:

In einem Mixer vermischt man Leinöl und zerkleinert darin die Walnüsse. In einer Stielpfanne wird Diäsan geschmolzen. Dann gibt man die feingehackten Zwiebeln hinein, erhitzt bis zur beginnenden Bräunung der Zwiebeln, fügt erst jetzt die zerquetschten Knoblauchzehen und den Paprika hinein und anschließend die Walnüsse zusammen mit dem Leinöl. Nach wenigen Sekunden füllt man mit Wasser auf, bis eine cremartige Sauce entsteht, und schmeckt mit Salz ab. Man kann durch Zugabe von 1 Eßlöffel Hefeflocken oder Soya-Sauce weitere geschmackliche Variationen erreichen.

140

Curry-Sauce

Zutaten:

- 125 g Diäsan
- 2–3 Eßlöffel Soyamehl
oder „Soyakraft“
- Kräutersalz
- 1 Eßlöffel Shoyu
- 1/2 Tasse Leinöl
- 1/2 Tasse Milch
- 1 Tasse Reiswasser
oder Gemüsebrühe
- 1 gehäufter Teelöffel
einer guten indischen
Currymischung

Zubereitung:

In einer Stielpfanne, die vorher vorgeheizt wurde (man nimmt dazu gerne die Fissler Bratfixpfanne), bringt man das Diäsan nur zum Schmelzen. Sofort gibt man dann das Soyamehl hinein und verrührt gut mit einem Holzlöffel, bis das Soyamehl zerfallen ist (nicht rösten!). Nach wenigen Sekunden bereits füllt man mit einer wäbrigen Flüssigkeit auf, mit einer Tasse voll Gemüsebrühe jeglicher Art oder auch, wenn vorhanden, mit Reiswasser. Nach kurzem Aufwallen gibt man einen gehäuften Teelöffel Curry hinein und sofort anschließend Leinöl und Milch, so daß die gesamte Sauce gut homogenisiert ist. Man darf kein Öl sehen.

Diese Sauce ist sehr pikant, ausgezeichnet zu Reisgerichten oder Buchweizen.

Ein Fehler, der sehr häufig gemacht wird, ist der folgende: Man kocht zu lange, dadurch entschwindet das gute Aroma, und die Sauce wird zu scharf. Auch durch Verminderung der leinölhaltigen Fette wird der wunderbar gerundete aromatische Geschmack beeinträchtigt.

141

Meerrettichsauce

Zutaten:

- 125 g Diäsan
- 2–3 Eßlöffel Soyamehl
oder „Soyakraft“
- Kräutersalz
- 1/2 Tasse Leinöl
- 1/2 Tasse Milch
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 Eßlöffel geriebenen
Meerrettich

Zubereitung:

In einer Stielpfanne wird die Soyamehl-Sauce, wie unter Nr. 140 (bei der Curry-Sauce) beschrieben, zubereitet. Anschließend werden, am besten in einem Mixer, Milch und Meerrettich gut püriert und in die heiße Soyasauce gegeben. Wenn man die Meerrettichsauce scharf liebt, so serviert man, ohne erneut zu erhitzen.

142

Fruchtsaucen mit Muttersäften

Zutaten:

- 250 g Kirschmuttersaft
oder Johannisbeer-
muttersaft oder
Heidelbeermutter-
saft
- dazu
- 250 g Traubensaft
- 3 g Agar-Agar

Zubereitung:

Man erhitzt den Traubensaft, gibt in den kochenden Saft den mit einigen Eßlöffeln Fruchtmuttersaft angerührten Agar-Agar, rührt sofort gut um und gibt während des Aufkochens nach und nach den Rest des Muttersaftes hinzu. Man stellt kühl. Diese Fruchtsauce ist geeignet als Beigabe zu süßen Quark-Leinöl-Cremes, wie Bananencreme oder Vanillecreme als Nachtisch, aber auch zu Buchweizenspeisen. Nach Geschmack kann man bei Verwendung von Kirschmuttersaft durch Zugabe von 1 Eßlöffel Rum geschmacklich variieren.

143

Tomatensauce mit oder ohne Paprika

Zutaten:

125 g Diäsan
 2–3 Eßlöffel Soyamehl
 oder „Soyakraft“
 Kräutersalz
 1 Eßlöffel Shoyu
 1/2 Tasse Milch
 1 Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 1/2 Pfd. Tomaten oder
 1 Döschen Tomaten-
 mark
 evtl. Zusätze:
 Paprikaschoten
 1 Döschen Pritamin
 oder
 Paprikaschoten süß-
 sauer aus dem Glas

Zubereitung:

In einer Stielpfanne bereitet man die unter Nr. 140 beschriebene Soyamehlsauce. Man gibt jedoch beim Erwärmen des Diäsan zuerst die fein zerkleinerten Zwiebelstückchen in das Fett und erst nach dem beginnenden Bräunen der Zwiebel das Soyamehl und die zerquetschten Knoblauchzehen. Sofort füllt man nun auf mit einer Mischung von 1/2 Pfd. Tomaten, die man im Mixer mit der 1/2 Tasse Milch püriert hat. Sollte dieser Brei aus den frischen Tomaten nicht zur Verfügung stehen, so kann man auch ein Döschen Tomatenmark aus dem Reformhaus verwenden. Man schmeckt mit Salz ab, mit Shoyu und mit 1/2 Teelöffel Honig.

Weitere Variationen:

Eine weitere Variation ist möglich, indem man Paprika zu dieser Tomatensauce hinzufügt; dazu kann man verwenden: Paprikaschoten frisch und fein zerkleinert, Pritamin aus dem Reformhaus oder auch Paprika süß-sauer aus dem Glas (aus dem Reformhaus).

144

Shoyu-Salatsaucen, süß pikant

Zutaten:

3 Eßlöffel Soyasauce
 Shoyu
 3 Eßlöffel Wasser
 2 Eßlöffel Apfelessig
 1 Knoblauchzehe
 1 Teelöffel Honig
 2 Eßlöffel Leinöl
 oder
 2 Eßlöffel Kürbiskernöl
 1/2 Teelöffel Ingwer
 1 Teelöffel Kokos-
 raspeln

Zubereitung:

- a) Soyasauce Shoyu, Wasser, Essig, Honig werden einfach vermischt. Dann gibt man eine in der Knoblauchpresse zerquetschte Knoblauchzehe hinein. Zuletzt fügt man das Leinöl und/oder Kürbiskernöl hinzu. Diese Salatsauce ist bereits ausgezeichnet entweder zu Endiviansalat oder in Verbindung mit Chicorée.
- b) Eine sehr schöne Variation erhält man durch Hinzufügen von Kokosraspeln, welche man über Nacht durchweichen läßt oder aber im Mixer mit der Soya-Sauce vermischt.
- c) Eine andere Kombination erfolgt durch Zugabe von Ingwer.
- d) Beide Variationen, sowohl die Kokosraspeln als auch Ingwer, können getrennt und in Kombination benutzt werden. Auch die Verwendung von Kürbiskernöl kann wahlweise zusätzlich erfolgen. Diese Shoyu-Saucen können weitere Verwendung finden bei der Zubereitung der Chutneys oder verschiedener Quark-Leinöl-Mischungen.

145

Türkische Salatsauce

Zutaten:

75 g Walnüsse
2 Eßlöffel Quark
2 Eßlöffel Leinöl
2 Eßlöffel Diäsan
3 Eßlöffel Vollkornbrotbrösel
3 Knoblauchzehen
1–2 Zitronen (Saft)
1/2 Teelöffel Honig
1 Messerspitze roter Pfeffer
fein gehackter Dill
Petersilie
etwas Pfefferminze
1 Eßlöffel Milch

Zubereitung:

Im Mixer werden Quark, Leinöl, Milch und Zitronensaft gut vermischt, dann gibt man Honig, Salz, roten Pfeffer hinzu sowie die feingehackten Kräuter und die in der Knoblauchpresse zerquetschten Knoblauchzehen. Alles wird gut verrührt. Nachdem man diese Mischung in eine Schüssel abgefüllt hat, werden in einer Stielpfanne Diäsan mit den Brotbröseln kurz erwärmt und über diese Saucencreme gegeben. Man serviert nach kurzem Umrühren, damit das heiße Fett verrührt ist. Diese Sauce kann zu Salat, zur Rohkostplatte oder in Verbindung mit raspelten Gemüsesorten oder auch gekochtem Gemüse gereicht werden.

146

Apfelmus roh, verschiedene Variationen

Zutaten:

Pro Person rechnet man:
1–1 1/2 Apfel
dazu wahlweise:
Apfelsaft
Quittensaft (natur)
Traubensaft
Kirschmuttersaft

Zubereitung:

In ein Mixgerät gibt man eine Tasse voll Apfelsaft, sehr gut ist auch Quittensaft rein oder Kirschmuttersaft, und fügt dann nach und nach, während das Messer rotiert, durch die kleine, mittlere Öffnung des Deckels die Apfelstücke, jeweils 1/4 des Apfels, in das Mischgut. Sie können bei Benutzung von relativ wenig Saft sehr viel Apfelmus bereiten, wenn Sie die Äpfel bei rotierendem Messer nach und nach hineinwerfen. Dieses rohe Apfelmus ist in dieser Form äußerst gut bekömmlich, auch für Schwerkranke. Es kann benutzt werden in Verbindung mit der Buchweizengrütze Nr. 78 u. 80 oder auch in Verbindung mit Kartoffelpuffern von rohen Kartoffeln, die in dieser Kombination, also zusammen mit diesem rohen Apfelmus, auch Schwerkranken gut bekommen.

Menü-Vorschläge

147

Salatplatte, Gemüseplatte mit Buchweizen

I. Menü
Salatplatte

Salatplatte: Mit Endiviensalat oder Acker-salat oder Kresse, kombiniert mit geraspel-ter Sellerie, gekochter Roter Beete, in Schei-ben geschnitten, garniert mit Perlzwiebeln aus dem Glas und mit geraspelter Kohlrabi. Alles wird übergossen mit einer Mayonnaise zubereitet, wie unter Nr. 16 angegeben oder mit Variationen wie unter Nr. 17 bis Nr. 24 vorgeschlagen.

Gemüseplatte
mit Buchweizen

Als Gemüse wählt man 3 oder 4 Sorten. Jedes Gemüse wird mit einem anderen Ge-würz abgeschmeckt: Rosenkohl mit Majoran und Shoyu, Spinat zur Hälfte mit Hefeflocken und Shoyu, die andere Hälfte mit Shoyu und Muskat; Sellerie in Scheiben wird mit geraspeltem alten Gouda-Käse bestreut. Dazu gibt man Buchweizen, gekörnt zubereitet nach Nr. 79 oder als Brei nach Nr. 78 zu-bereitet. In der Mitte des Tellers häuft man den Buchweizen und ordnet z. B. für den Kranken die Gemüse ringsherum auch für das Auge angenehm an.

Quark-Leinöl-
Zubereitung als Dessert

Als Nachtisch wählt man eines der vielen Rezepte für die Quark-Leinöl-Zubereitung als Dessert, z. B. Nr. 132.

Menü-Vorschläge

148

Quark-Leinöl, anders eingefügt

II. Menü
Gemüsebrühe
als Bouillon

Eine Tasse Gemüsebrühe, evtl. vom Vortage, wird erhitzt, z. B. das aufgehobene Spinat-wasser oder die Brühe von Lauch, Sellerie, grünen Bohnen usw. Zu 500 ccm gibt man nun ein wenig frischabgeriebenen Muskat, Salz, schwarzen und weißen Pfeffer, 1 ge-häuftes Eßlöffel Diäsan, 2 Eßlöffel (gehäuft) Hefeflocken und serviert diese Brühe vor dem Essen in Suppentassen.

Quark-Leinöl
zu Kartoffeln

Man kocht die Kartoffeln in der Schale und serviert diese in Verbindung mit 2 verschie-denen abgeschmeckten Quark-Leinöl-Mischun-gen, z. B. zubereitet: Quark-Leinöl, Milch werden gut gemischt aus 250 g Quark, 100 g Leinöl, 100 g Milch; man füllt die Hälfte da- von in ein Schüsselchen ab und vermischt mit einem Teelöffel gemahlenem und 1 Eß-löffel ganzem Kümmel, die zweite Hälfte, die sich noch im Mixer befindet, wird mit ca. 200 g frischer Petersilie püriert. Beide Mischungen werden mit etwas Salz abgeschmeckt zu den Kartoffeln gereicht. Die beiden angegebenen Quark-Leinöl-Zubereitungen lassen sich noch weiter variieren oder bereichern durch die Fülle der Rezepte, die unter Chutneys Nr. 29–36 und den Tscha-Tschi-Variationen Nr. 37–55 an-gegeben sind oder auch durch die Variatio-nen unter Quark-Leinöl-Mayonnaisen Nr. 16–24.

Fruchtschaum
als Dessert

Man reicht Fruchtschaum Nr. 123 als Dessert.

149

Neue Kombinationen

III. Menü

Gemüsebrühe
mit Rohkosteinlage

Die Gemüsebrühe von Spinat und/oder Möhren, Lauch, Sellerie, grünen Bohnen, Petersilienwurzel wird vom Gemüse abgossen. 250 ccm dieser Brühe werden abgeschmeckt mit 1 Eßlöffel Diäsan, 1 Eßlöffel Shoyu, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Borretsch, 1 Prise Kräutersalz, 1 Prise weißem und schwarzem Pfeffer, 1/2 Teelöffel rotem Paprika und zum Schluß mit 1 Eßlöffel Dosenmilch. Diese Brühe wird sofort gut heiß in Suppentassen serviert. Man kann mit weiteren Einlagen kombinieren, z. B.:
Im Mixer püriert man eine rohe Möhre oder Kohlrabi mit etwas Suppenbrühe und gibt diese Rohkost als Einlage in die gut heiße Gemüsebrühe. Diese warme Rohkost ist für den Schwerkranken angenehm, aber auch für Gesunde im Winter oft willkommen.

Reis mit Salatbeilage

Als Hauptgericht kann man nun ein Reis- oder Buchweizengericht wählen, z. B. Nr. 86–89 oder 78–80 und dazu eine Salatplatte etwa Nr. 70 mit Banane-Mayonnaise oder nur die Buchweizensuppe Nr. 81.

Linomel-Vesuv

Als Nachtisch ist hier der Linomel-Vesuv Nr. 122 oder Weinschaumschnee Nr. 124 oder Fruchtschaum Nr. 123 geeignet, da ja beim Hauptgericht eine Quark-Leinöl-Zubereitung gereicht wurde.

150

Kleines Gericht

IV. Menü

Salatplatte
mit Mayonnaise,
dazu Kartoffelbrei

Eine gemischte Salatplatte mit verschiedenen Salaten kann auch einfach kombiniert werden mit Kartoffelbrei oder Bratkartoffeln, die unter Zugabe von reichlich Zwiebeln aus gekochten Kartoffeln unter Anwendung von Diäsan zubereitet wurden.

151

Für Schwerkranke geeignet

V. Menü

Geriebener Apfel
mit Linomel

Anstelle der Salatplatte wird als Rohkost ein geriebener Apfel gereicht, der mit einem Eßlöffel Linomel vermischt wurde.

Suppe mit
Einlage

Ein Teller Suppe, hergestellt aus Gemüsebrühe, rezent abgeschmeckt mit Buchweizengrütze als Einlage z. B. Nr. 81. Die Buchweizengrütze sollte man getrennt garkochen als Brei oder in körniger Form, Rezept Nr. 78, 79, 80.

Weincreme

Als Nachtisch wird das Menü aufgewertet durch eine Quark-Leinöl-Creme, die z. B. mit 2 Eßlöffeln Südwein oder mit etwas Rum oder Cognac abgeschmeckt wurde.

152

Schnell-Gericht

VI. Menü
Sauerkrautsuppe
Ananas mit
Ingwercreme

Sauerkrautsuppe mit Buchweizen, zubereitet nach Nr. 83. – Als Nachtisch Quark-Leinöl-Creme mit Zimt und Ingwer abgeschmeckt, über eine Scheibe Ananas gegeben oder mit einer halben gut weichen Birne kombiniert.

153

Kleines Menü

VII. Menü
Salatplatte
mit Gewürz-
Buchweizen

Salatplatte mit grünem Salat, Paprikaschoten fein gehobelt, Gurken-Scheiben fein gehobelt, alles mit Mayonnaise Nr. 16 oder Nr. 17–24 übergossen. Dazu Gewürz-Buchweizen mit Kokosraspeln, zubereitet wie unter Nr. 82 angegeben.

Kirschenblut,
heiß

Anschließend reiche man 1 Glas Kirschmutter-saft oder auch Traubensaft heiß, mit etwas Zimt und Nelken abgeschmeckt.

154

Gäste bei Tisch

VIII. Menü
a) Gemüsebrühe
b) Salat,
extra-fein

Eine Tasse klare Gemüsebrühe, abgeschmeckt mit Hefeflocken, Diäsan, Paprika, Shoyu und etwas Pfeffer.

In einem kleinen Schälchen serviert man auf einem grünen Salatblatt Selleriesalat mit Banane, Nr. 67, und garniert mit rotem Paprika oder mit dem süßsauren Tomaten-Paprika aus dem Glas.

c) Nuß-Gemüse-
Platte

Gemüseplatte mit Fenchel, Sellerie als Gemüse mit Käse bestreut oder mit der syrischen Nußpaste Nr. 137 kombiniert, Spinat mit Zwiebeln, Möhren gekocht, Wirsing-Blätter mit der türkischen Sauce Nr. 145 begossen, dazu Vollreis, körnig gekocht und wenig gesalzen.

d) Dessert:
Verliebte Linovita

„Verliebte Linovita“ als Dessert, s. Nr. 127 und 131.

155

Menü mit russischem Akzent

IX. Menü

Herzhaft abgeschmeckte Gemüsebrühe mit reichlich pürierten Tomaten oder Tomatenmark, zum Schluß abgeschmeckt mit etwas Milch oder Dosenmilch.

a) Gemüsemark-
Bouillon

b) Käseauflauf

In einem kleinen Auflaufförmchen serviert man den Auflauf aus Selleriescheiben mit Zwischenschichten von geriebenem Käse und als oberste Schicht gekörnten würzig zubereiteten Buchweizen Nr. 79.

c) Gemüse-Platte
extra rezent

Gemüseplatte: Sauerkraut zubereitet über Paprika, bestreut mit Hefe Nr. 108, dazu Kartoffelbrei. Alles übergossen mit heißem Diäsan, welches durch Zugabe von einigen zerquetschten Knoblauchzehen gut aromatisiert wurde. Anstelle von Knoblauch kann man speziell zu diesem Sauerkraut beim Erwärmen des Diäsan mit einigen Eßlöffeln Hefeflocken dem Fett ein angenehmes Aroma verleihen.

d) Wodka-Creme

Quark-Leinöl-Creme wird mit Zitronen- oder Orangensaft abgeschmeckt, evtl. mit grob zermahlenden Haselnüssen versetzt und zum Schluß durch Zugabe von Wodka verfeinert.

156

Indische Spielereien

X. Menü

Für 6 Personen:

Das Geschirr in chinesischem Porzellan10 kleine Schüsselchen ϕ 9 cm10 kleine Schüsselchen ϕ 10,5 cm10 flache chinesische Schälchen ϕ 10 cm10 flache chinesische Schälchen ϕ 6,5 cm

1 Shoyu-Kännchen in der Art einer kleinen Teekanne, insgesamt 5 cm hoch

1 chinesische Teekanne zur Herstellung des grünen Tees, 15 cm hoch
3 Schüsselchen ϕ 16 cm1 große Schüssel mit Deckel, 25–30 cm im ϕ

Als Teetassen kann man durchaus – wenn japanische oder chinesische Teetassen nicht vorhanden sind – chinesische kleinere Reisschüsselchen, ϕ 10 cm, geben, man serviert jedoch auf einer Unterschale aus Kirschholz oder japanischer Lackarbeit.

6 flache Teller mit Gabeln seien für unsere Zonen erlaubt. Ein reichliches Angebot an Cocktailstäbchen ist aber nun zweckmäßig.

Das Hauptgericht:

A) 3 Tassen Vollreis werden mit 6 Tassen Wasser körnig gekocht. Man gibt dem Kochwasser einige Tropfen Zitronensaft zu, damit der Reis besser körnig bleibt. Bei Verwendung von Vollreis gelingt der körnig gekochte Reis sowieso besser.

Dieser Reis wird ohne Salzzusatz, ohne Fett, ohne irgendeine Geschmackszutut in der großen Schüssel mit Deckel serviert.

Man kann 4 Bananen der Länge nach halbieren und, in einer Stielpfanne ein wenig überbacken, über dem Reis anordnen.

B) Für die Schüsselchen, mit ca. 16 cm ϕ , bereitet man:

1. die Curry-Sauce nach Nr. 140.
2. die Syrische Sauce I Nr. 137,
3. würzigen, gekörnten Buchweizen Nr. 79.

C) In der kleinen Soja-Kanne stellt man die Shoyu-Soja-Sauce zum Servieren bereit.

D) Beilagen:

Nun beginnt das Spiel:

- a) Man mischt gemäß Nr. 29/30 die Grundmischung für Chutney I aus Quark und Leinöl und die rote Mischung Chutney II mit Apfel und dem Rote-Beete-Saft; ebenso Tscha-Tschi I mit Walnüssen und Knoblauch und Tscha-Tschi II mit der süßen Note durch Zugabe von Apfelsaft oder Traubensaft oder ein wenig Honig Nr. 37/38.
- b) Beilagen für die 10 Schüsselchen ϕ 10,5 cm.
 1. Ein süß-säuerlicher Apfel wird geschält und in kleine Würfel geschnitten mit der Kante von etwa 1 cm.
 2. Eine Schlangengurke wird ebenso zubereitet wie der Apfel unter 1.
 3. Desgleichen saure Gewürzgurken.
 4. Aus einem Glas (250 g) entnimmt man die Perlzwiebeln und gibt sie als Beilage.
 5. Aus einem Glas (250 g) entnimmt man den süß-sauren Paprika, der klein gewürfelt wird.
 6. Ananas, am besten von einer frischen Frucht, wird in kleine Stücke geteilt.
 7. Geraspelte Kokosnuß, frisch oder getrocknet, wird in dieser Form gereicht.
 8. Geraspelte Kokosnuß wird kurz und trocken ein wenig angeröstet.
 9. Pinienkerne werden kurz erwärmt.
 10. Knoblauch-Öl wird in der Weise zubereitet, daß man eine halbe Tasse voll Diäsan in eine vorgeheizte Pfanne gibt und kurz, höchstens eine halbe Minute, mit 5 Knoblauchzehen, die man durch die Knoblauchpresse in dieses Fett gibt, erwärmt. Die Knoblauchzehen dürfen nicht bräunen. Man gibt daher sofort anschließend eine halbe Tasse Leinöl in die Pfanne und gießt nach kurzem Umrühren dieses Öl in das zehnte Schüsselchen, welches für diese Beilage bestimmt ist.
- c) In die kleineren Schüsselchen (ϕ 9 cm) füllt man je 1 Eßlöffel von den vorstehend beschriebenen Beilagen Nr. 1 bis 9, wie sie für die größeren Schüsseln vorbereitet wurden, also Apfel, Gurke, Ananas, Zwiebeln usw.

Man fügt nun jeweils einen Eßlöffel von Chutney I oder Chutney II oder Tscha-Tschi I oder II darüber und verrührt. Bei Verwendung der oben genannten Beilagen 1 bis 9 und der vier bereitstehenden Pasten könnten Sie also bereits 36 Variationen zubereiten, ohne Verwendung der zehnten Beilage, des Knoblauchöles, welches durch Zugabe von einem Eßlöffel zu den Pasten weitere 36 Variationen liefert, die ausgezeichnet sind. Sie können also die 4 Pasten mit weiteren Variationen nach Belieben über die zehn kleinen Schüsselchen mit Beilagen verteilen und vermischen.

In das zehnte kleine Schüsselchen geben Sie feingeschnittene Datteln, übergießen diese mit der Curry-Sauce, wie unter B zubereitet, und servieren heiß.

- d) In die großen flachen Schälchen gibt man
1. Zwiebelringe, roh, fein gehobelt,
 2. Zwiebelringe in dem Fett der Beilage 10 bis zur glasigen Beschaffenheit erhitzt,
 3. in feine Scheiben gehobelte Mandeln (mit der Maschine hobeln),
 4. Pritamin (eine Art Paprika-Ketchup),
 5. Tomaten-Ketchup,
 6. Meerrettich mit Milch fein püriert, mit einem Eßlöffel Soja-Sauce übergossen,
 7. Bananenscheiben hoch gehäufelt, mit rotem Paprika bestreut,
 8. 2 Eßlöffel Tscha-Tschi I mit einem Eßlöffel Pritamin,
 9. 2 Eßlöffel Tscha-Tschi II mit einem Eßlöffel Pritamin,
 10. 2 Eßlöffel Tscha-Tschi I mit einer Messerspitze Koriander.

e) Nun stehen noch die zehn kleinen flachen Schälchen (\varnothing 6,5 cm) zur Verfügung.

Es ist geschickt, in diesen Schälchen besonders scharfe Beilagen anzubieten. Man füllt z. B.

1. in 3 Schälchen Tscha-Tschi I,
2. in 3 Schälchen Tscha-Tschi II,
3. in 3 Schälchen Chutney II.

Nun gibt man in 1 a, 2 a und 3 a (das erste Schälchen von 1, 2 und 3) jeweils 5 Spritzer Tabasco, in 1 b, 2 b und 3 b jeweils eine Messerspitze schwarzen, weißen und roten Pfeffer, in 1 c, 2 c und 3 c einen Teelöffel scharfen Paprika oder Pritamin. Zu 1 c, 2 c und 3 c kann man auch $\frac{1}{2}$ Teelöffel Currypulver oder Ingwer verwenden.

In das zehnte kleine Schälchen gibt man einen Eßlöffel des Knoblauchöles (beschrieben unter b, Beilage 10) mit 5 Spritzern Tabasco und eine Messerspitze voll roten Paprika. Heiß servieren, am besten auf einer schönen, großen Tischheizplatte.

Als Beilagen können weiter Verwendung finden

Auberginen-Salat,

Pfefferschoten ganz,

Paprika-Schoten gehobelt.

Als Zugabe benutzen die Inder gebackene Fladen, man kann hierzu für den Kranken auch Knäckebrot benutzen.

Für besondere Gelegenheiten

157

Für den Säugling

1.

Zubereitung:

Zutaten:

3 Eßlöffel Linomel
3 Eßlöffel Haferflocken
250 ccm Wasser

Die Haferflocken bringt man, in das kalte Wasser gegeben, zum Kochen. Nun gibt man in den kochenden Haferschleim das Linomel, läßt kurz aufwallen und noch 10 Minuten nachquellen. Die gesamte Masse wird durch ein Haarsieb gegeben. Dieser Schleim ist für den Säugling von hohem gesundheitlichem Wert und kann auch mit wenig Milch kombiniert gegeben werden. Er reguliert auch die Verdauung günstig.

158

Für den Säugling

2.

Zubereitung:

Zutaten:

wie unter 157, 1. und
50 ccm Möhrensaft

Man bereitet den Schleim wie unter 157, 1. angegeben, vermischt mit dem heißen Schleim den frischgepreßten Möhrensaft und gibt sofort zu trinken. Der frischgepreßte Saft darf nicht längere Zeit stehen, bevor er verabreicht wird.

159

Für den Säugling

3.

Zubereitung:

Zutaten:

wie unter 157, 1. und
50 ccm frischgepreßten
Orangensaft

Man bereitet den Schleim wie unter 157, 1. angegeben und gibt in den heißen Schleim den frischgepreßten Orangensaft.

Für besondere Gelegenheiten

160

Für den Säugling

4.

Zubereitung:

Zutaten:

Wie unter 157, 1. und
50 ccm Traubensaft

Man bereitet den Schleim wie unter 157, 1. und mischt mit 50 ccm weißem oder rotem Traubensaft.

161

Für den Säugling

5.

Zubereitung:

Zutaten:

Wie unter 157, 1. und
2 Eßlöffel eines sehr
fein geriebenen
Apfels

Man bereitet den Schleim wie unter 157, 1. angegeben und vermischt nun mit dem sehr fein geriebenen Apfel und gibt sofort zu trinken.

162

Für den Schwerkranken

1.
Zutaten:
Wie unter 157, 1. und 150 ccm Orangensaft oder Orangensaft mit Traubensaft gemischt oder Kirschmuttersaft, Johannisbeersaft, schwarz oder rot, oder Heidelbeermuttersaft, jeweils zur Hälfte mit Traubensaft gemischt

Zubereitung:
Nachdem man den Linomel-Haferschleim wie unter 157, 1. zubereitet hat, kann man nun für den Schwerkranken eine Fülle von geschmacklichen Variationen in wertvoller und gut bekömmlicher Kombination schaffen. Beispiele dafür: Man mischt 150 ccm Linomel Haferschleim mit 150 ccm Orangensaft oder mit 150 ccm Traubensaft oder aber man mischt zuerst Kirschmuttersaft oder Johannisbeermuttersaft oder Heidelbeermuttersaft zu gleichen Teilen mit Traubensaft und füllt dann mit dem Linomel-Haferschleim bis zur doppelten Menge auf. Diese Muttersäfte sind für den Kranken wertvoll und in dieser Kombination gut bekömmlich, selbst wenn die Kranken die reinen Säfte nicht gut vertragen; siehe auch Desserts Nr. 122–136.

163

Für den Schwerkranken

2.
Zutaten:
Wie unter 157, 1. und Quark-Leinöl-Creme mit Vanille, zubereitet wie Nr. 1 und 2 angegeben

Zubereitung:
Nachdem man den Linomel-Haferschleim wie unter 157, 1. zubereitet hat, füllt man diesen in eine Suppentasse und überschichtet zum Schluß den noch heißen Schleim mit 2 Eßlöffeln einer sehr gut verrührten, gut steif zubereiteten Quark-Leinöl-Vanille-Creme; z. B. nach Rezept Nr. 1 und 2 oder nach Nr. 131.

164

Für den Schwerkranken

3.
Zutaten:
Wie unter 157, 1. und Quark-Leinöl-Zitronen-Creme

Zubereitung:
Nachdem man den Linomel-Haferschleim wie unter 157, 1. zubereitet hat, zieht man zum Schluß 1 Eßlöffel Mandelmus (erhältlich im Reformhaus) unter die Schleimsuppe und überschichtet mit 2 Eßlöffeln der Quark-Leinöl-Zitronen-Creme. In der Suppentasse servieren.

165

Für den Schwerkranken

4.
Zutaten:
Wie unter 157, 1. und Quark-Leinöl-Zitronen-Creme mit Bananenzusatz

Zubereitung:
Man bereitet den Linomel-Haferschleim wie unter 157, 1. beschrieben und füllt in eine Suppentasse ab. Die Quark-Leinöl-Creme wird wie unter Nr. 1 getrennt zubereitet und eßlöffelweise über den Trinkschleim gegeben.

166

Für den Schwerkranken

5.
Zutaten:
Wie unter 157, 1. 1–2 Eßlöffel Rotwein 1 Gläschen Wodka oder Cognac oder Slibowitz oder Kirschwasser oder Rum

Zubereitung:
Man bereitet die Schleimsuppe wie unter 157, 1. angegeben und gibt zum Schluß in den gut heißen Trinkschleim 2 Eßlöffel Rotwein hinein, füllt in die Suppentasse und überschichtet mit zwei Eßlöffeln einer Quark-Leinöl-Creme, wie unter Nr. 1, Nr. 127 oder 131 abgeschmeckt. Es ist wichtig, daß die stark alkoholischen Getränke getrennt in die Quark-Leinöl-Creme eingearbeitet werden, wie bei den Rezept-Vorschriften unter Nr. 127 und 131 angegeben.

Verboten sind für den Kranken

Alle übrigen Fette außer Leinöl und Diäsan sowie weißer Zucker und zuckerhaltige Zubereitungen. Natürliche Zuckerkombinationen in Früchten sind erlaubt.

Strengstens zu meiden sind alle Wurstsorten, alle Backwaren der Konditorei (die Kombination von gehärteten oder tierischen Fetten mit Zucker wirkt sich sehr nachteilig aus). Muß man auswärts essen, so ist besonders auf die richtige Wahl der Fette zu achten. Ggf. kann man sich Speisen mit Diäsan zubereiten lassen. Bei einer Kur im Rahmen der Öl-Eiweiß-Kost kann auch das Rührei oder Spiegelei, mit Schweineschmalz zubereitet, Störungen hervorrufen.

Auch Geflügel und Wild kann durch Zusatz von Konservierungsmitteln ungünstigen Einfluß ausüben, wenn die Gesundheit labil ist.

Auf Reisen

Bei der Öl-Eiweiß-Kost kann man sich auf der Reise vor Schädigungen schützen, indem man Frischfisch bestellt, etwa Forelle, Hecht, Karpfen oder andere Frischfische.

Strengstens zu meiden sind Fischkonserven aus Dosen, auch Krabben und andere Delikateßwaren, die häufig gefärbt und mit schädlichen Chemikalien konserviert sind.

Mit Linomel und heißer oder kalter Milch bzw. Fruchtsaft kann man sich auf der Reise immer helfen.

Lebertran?

Der früher beliebte Lebertran wirkte sich günstig aus wegen seines Gehaltes an hochungesättigten Fettsäuren. In den letzten Jahren wurde es üblich, auch den Lebertran zum Zwecke besserer Haltbarkeit hoch zu erhitzen. Dadurch bewirkt der so behandelte Lebertran schwere Gesundheitsschäden. Ähnlich verhält es sich mit vielen Ölen in Fischkonserven.

Der rote Faden im Irrgarten der Ernährungsvorschläge

Man frage, was ist wertvoll und wichtig, was ist weniger wichtig, was ist durch chemische Zusätze und Behandlung lebensgefährlich? Man frage nicht nur, was ist verboten oder erlaubt? „Vitamine“ sind notwendig; sie sind in Frischobst und Gemüse genügend vorhanden, auch an „Spurenelementen“ fehlt's nicht. Davon kann der Mensch nicht leben!

Die drei Grundelemente der Nahrung Kohlehydrate, Eiweiß, Fett müssen unter allen Umständen in Ordnung sein. Der natürliche Grundnahrungsstoff Fett ist lebensnotwendig, zentral wichtig für jede Lebensfunktion. Er enthält – im Vergleich zu allen Nahrungsmitteln – die weitaus größte Kraft an geballter Energie, die der Körper sofort einsetzen kann.

Fette enthalten in ihrem Elektronenreichtum ein lebenspendendes Prinzip

Herzinfarkt,
Leberverfettung mit gestörter
Leber-Galle-Funktion,
Tumorbildung,
Arteriosklerose,
Rheuma und Gelenkerkrankungen,
Austrocknung der Schleimhäute, auch im Magen und Darm,
sind gekennzeichnet durch Aussonderung von Fetten.

Das „Nein“ des lebenden Substrates zu körperfremden Fetten wird deutlich durch Aussonderung, durch Abstoßung der elektrisch neutralen, lahmen Fette. Diese krankhaften Erscheinungen des Fettstoffwechsels können nicht durch nachträglichen Entzug von jeglichem Fett behoben werden. Ausschaltung der schädlichen Fette ist zwar wichtig. Wahre Hilfe ist nur durch gute Fette möglich. Wasserlösliche Fette sind hier angezeigt. Die Fette aus der Leinsaat, die elektronenreichen Fette, die auf Grund ihrer elektrischen Ladung Eiweiß anziehen, werden auf diesem Wege in der Verbindung mit gutem Eiweiß wie Quark wasserlöslich. Sie verhindern krankhafte Aussonderung von Fetten, fördern die Schleimbildung in allen Drüsen und Schleimhäuten. Sie laden die Herzaktionsströme mit immer neuen Impulsen auf. Sie ziehen Sauerstoff an und schaffen Sauerstoffreserven, die für den Sportler und für den Genesenden von gleicher Wichtigkeit sind.

Sport-Diät

Sport-Diät muß leicht sein. Jede Belastung des Magens hindert die Leistung. Aber auf wenig Raum reichlich geballte, leicht aktivierbare Energie, das ist für den Sportler so wesentlich wie der längere Atem beim Spiel.

In diesem Sinne wird empfohlen:

Als Frühstück das Linomel-Müsli, Nr. 1–15 beschrieben, zu verspeisen. Es enthält 300–400 Kal. Als Fett sollte nur Diäsan benutzt werden. Keine Ballastfette! Wenn mageres Fleisch gewünscht wird, dann ohne Konservierungsmittel, die als Atemgifte die Leistung beeinträchtigen. Auch viele Chemikalien, die zur Mästung des Tieres benutzt werden, vermindern die Höchstleistung des Sportlers. Eine Tagesration im Sinne der Öl-Eiweiß-Kost enthält 4000 Kal. Das ist auch für den Sportler oder einen Schwerarbeiter so wichtig wie für den genesenden Kranken. Natürlich kann man die Menge später reduzieren.

Das Frühstück für Jugendliche

„Ein voller Bauch studiert nicht gern!“ So lautet ein altes lateinisches Sprichwort. Wohl jeder weiß, wie sehr eine schwerbekömmliche Mittagsmahlzeit uns an geistiger Arbeit hindert.

Gibt man den Kindern für die Frühstückspause mit Wurst belegte Brote, die außerdem mit schwer verdaulichen Fetten bestrichen sind, so sind nach dem Genuß bei den Kindern im Blute alle Anzeichen auffindbar, die nach üppiger Mahlzeit die Verdauungsmüdigkeit begleiten. — Die Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule wird eindeutig gebessert, die leichte Ermüdbarkeit behoben, wenn morgens früh beim 1. Frühstück auf geringem Raum so viel energiereiche und leicht verdauliche Nahrung gegeben wird, daß in der Frühstückspause ein wenig Obst zur Erfrischung ausreicht. Zum 1. Frühstück aber gebe man das Linomel-Müsli (Nr. 1 bis 15 beschrieben).

Kinder wollen dieses Frühstück mit Recht nicht mehr missen, wenn sie es erst kennengelernt haben.

In der Öl-Eiweiß-Kost liegt also eine Wegweisung vor, wie der Schwerkranke, der $\frac{3}{4}$ Gesunde, der „kein Fett verträgt“, der Schwerarbeiter, der Geistesarbeiter und der Sportler den Belastungen durch schwer verdauliche Nahrung entgehen können. — Auch heute, bei den vielen zivilisationsbedingten Belastungen, ist es so möglich, sich Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zurückzuerwerben.

Register

Abend, Mahlzeit am —, 12
 Abends (Krankenkost), 9
 Apfelmus, verschiedene Variationen, 111
 Artischocken mit Knoblauchsauce I, 70
 Artischocken mit Quark-Leinöl-Mayonnaise II, 71

Beilagen, Saucen und —, 102
 Bohnen, Grüne —, 78
 Bohnen, Grüne — als Salate, 38
 Bohnensuppe, 60
 Brennessel-Brühe, 83
 Brennessel-Gemüse mit Soja-Sauce, 84
 Brennesseln mit Hefeflocken als Gemüse, 86
 Brennesseln als klares Gemüse, 85
 Brotaufstrich, Quark-Leinöl als —, 24, 25
 Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw., 48 ff.
 Buchweizen, körnig, 50
 Buchweizen, Rote Grütze aus —, 54
 Buchweizen, würzig, mit Kokosraspeln, 52
 Buchweizenbrei, Standardrezept, 49
 Buchweizengrütze „Kasha“, 49
 Buchweizengrütze als Suppe, 51

Chicoréesalat mit Kresse, 37
 Chutney, Quark-Leinöl als —, 26 ff.
 Chutney, Quark-Leinöl als —, Standardmischung, 26
 Curry-Sauce, 106

Dalmatinischer Reis, 57
 Desserts, 88 ff.

Eis, Allgemeines zum —, 99
 Empfohlen, Besonders —, 13
 Erbsensuppe, 60
 Ernährungsvorschrift, 10

Fenchel als Gemüse, 79
 Fette, Elektronenreichtum, 127

Fruchtsaucen mit Muttersäften, 107
 Fruchtschaum aus Johannisbeer-, Heidelbeer- oder Kirschkuttersaft, 90
 Frühstück, 11
 Frühstück (Krankenkost), 8
 Frühstück, Quark-Leinöl als —, 16 ff.
 Fujija-Speise, 93

Gemüse, 64 ff.
 Gewürzbrühen, Klare —, 66
 Grünkohl, 76
 Grütze, Rote — aus Buchweizen, 54
 Gurkensalat, 41
 Gurkensalat, pikant, 35

Jugendliche, Das Frühstück für —, 128

Kaki-Frucht-Schmaus, 96
 Karotten- bzw. Möhrensalat, gekocht, 41
 Kartoffeln, 60
 Kartoffeln mit Knoblauch, 63
 Kartoffelsuppe, Mazedonische —, 61
 Krankenkost, Abends, 9
 Krankenkost, Allgemeines zum —, 8
 Krankenkost, Frühstück, 8
 Krankenkost, Mittags, 8
 Kräutersalat, 45

Lauch als Salat, 43
 Lebertran, 126
 Leinsaatklößchen als Suppeneinlage, 67
 Linomel-Müsli zum Frühstück (Zubereitung), 13, 14
 Linomel-Vesuv, 89
 Linovita im Fruchtmantel, 95
 Linovita, Verliebte — im Fruchtmantel, 94
 Linovita, Verliebte — in Wein-Gelee, 98
 Linovita in Wein-Gelee, 92
 Linsensuppe, 59
 Löwenzahnsalat, 47

Mantel, Roter – im Schnee, 97
Maritza-Suppe, 62
Mayonnaisen, Quark-Leinöl –, 23
Mazedonische Kartoffelsuppe, 61
Meerrettichsauce, 107
Menü-Vorschläge 112 ff.
Für Schwerkranke geeignet, 115
Gäste bei Tisch, 116
Indische Spielereien, 118
Kleines Menü, 116
Kleines Gericht, 115
Menü mit russischem Akzent, 117
Neue Kombinationen, 114
Quark-Leinöl, anders eingefügt, 113
Salatplatte, 112
Schnellgericht, 116
Mittags (Krankenkost), 8
Mittagsmahlzeit, 11
Mittagsmahlzeit, Gekochte Gerichte, 12
Möhren für die Rohkostplatte, 39
Möhrensalat, gekocht, 41

Nachmittag, 12
Nachtisch, 12
Nuß-Paprika-Sauce, 105

Öl, der zentral wichtige Wirkstoff unserer Zeit, 7

Pilzgericht, 87
Porree als Gemüse, 77

Quark-Leinöl
mit Ananas und Ingwer, 22
mit Blaubeeren und Walnüssen, 20
mit Brombeeren und Vanille, 16
als Brotaufstrich, 24, 25
als Chutney, 26–32
– Creme, Zubereitung, 14
– Creme mit Sanddorn-Füllung, 99
zum Frühstücksmüsli, Standardrezept, 16
– Grundsätzliches, 15
– mit Himbeeren, 17

– Mayonnaisen, 23
– Mischungen, ungünstige Kombinationen, 32
– mit Muttersäften, 20
– mit Pfirsichen, 21, 22
– mit roten Johannisbeeren, 18
– mit Sanddorn, 21
– mit schwarzen Johannisbeeren, 18
– mit Stachelbeeren und Nüssen, 17
– mit Stachelbeeren und Vanille, 19
– mit Vanille und Erdbeeren, 19

Reis, Dalmatinischer –, 57
Reis, süß, 58
Reise, Auf der –, 126
Rohkostplatte, Möhren für die –, 39
Rohkostsalate als Vorspeise, 11
Rosenkohl I mit Majoran, 68
Rosenkohl II, 68
Roter Mantel im Schnee, 97
Rumänische Suppe, 55

Salat, Rote Rüben mit Meerrettich, 34
Salate, Grundsätzliches, 33
Salate, 34 ff.
Salatplatte mit gemischten Salaten, 42
Salatsauce, Türkische –, 110
Salatsaucen, Shoyu –, 109
Säugling, Vorschläge für den –, 122, 123
Saucen und Beilagen, 102 ff.
Sauerkraut einfache Art, 75
Sauerkraut mit Paprikaschoten, 74
Sauerkrautsuppe russischer Art, 53
Schwarzwurzeln mit Mayonnaise, 72
Schwerkranke, Menü-Vorschläge für –, 124, 125
Selleriesalat, 40
Shoyu-Salat-Saucen, süß pikant, 109
Spargel mit Mayonnaise, heiß oder kalt, 73
Spargelsalat mit Mayonnaise, 46
Speiseeis mit Früchten oder Fruchtsäften, 100

Speiseeis mit Heidelbeeren, 100
Speiseeis mit Kakaozusatz, 101
Spinat I, 80
Spinat II, 81
Spinat zweierlei Art, 65
Sport-Diät, 128
Suppe, Rumänische –, 55
Syrische Beilage I und II, 103, 104

Tagesplan, 11
Tomatenreis indischer Art, 56, 57
Tomatensalat, 35
Tomatensalat indischer Art I, II, 36
Tomatensalat mit Minze, 37
Tomatensauce mit oder ohne Paprika, 108
Tscha-Tschi, Grundmischung I und II, 29
Tscha-Tschi, Variationen, 30–32
Türkische Salatsauce, 110

Überleitung, Die –, 10
Ungünstige Kombinationen, Hinweis auf –, 32

Vanilleeis, 101
Verboten sind für den Kranken, 126
Verboten, Streng –, 13
Verboten, Strengstens, 13
Vorspeise, Rohkostsalat als –, 11

Wegweiser zur Gesundheit, 126
Weinschaumsauce, 91
Weißkohlgemüse auf indische Art, 82
Weißkohlsalat indischer Art, 44
Weißkohlsalat, roh, 43

Zwiebelsalat als Beilage, 44
Zwiebelsalat mit grünen Bohnen, 39
Zwiebelsuppe nach Schweizer Art, 69

BÜCHER VON DR. JOHANNA BUDWIG

Fettfibel

In die Verwirrung, die in der Fettfrage herrscht, fährt die Fettfibel von Dr. Johanna Budwig wie ein reinigendes Gewitter.

Hier einige Stichworte, die zeigen, in wie umfassender Weise die Fettfrage in allen Aspekten von der erfahrenen Fettexpertin behandelt wird: Ein Wort zur Klärung – Fette und Öle – Die Haltbarmachung der Öle – Die Energiebilanz – Krebs ein Fettproblem – Richtige Wahl und Verwendung der Fette – Die Konsequenzen heute.

Krebs – ein Fettproblem

Richtige Wahl und Verwendung der Fette.

Dieses Buch gibt der Hausfrau in der Küche bei der Versorgung der Gesunden wichtige Hinweise und Rezepte im Umgang mit Fetten. Wann darf man Fette erhitzen? usw.

Das Fettsyndrom

Die fundamentale Bedeutung der Fette und anderer Lipide.

Ein Buch, das den umfassenden Überblick vermittelt über den großen Komplex der Auswirkungen eines gesunden oder gestörten Fettstoffwechsels und die Ursachen, die den Fetten einen derart großen Wirkungsbereich sichern. Dargestellt werden die Zusammenhänge des Fettstoffwechsels mit dem Leber-Galle-Syndrom, der Darm-Funktion, den Sexual-Symptomen und anderen Organ-Funktionen.

Kosmische Kräfte gegen Krebs

Elektronen-Biologie

Die biologischen Prozesse des Austausches der Elektronen, aus den Photonen des Sonnenlichts stammend, im Samenöl gespeichert, bei Wachstumsprozessen entscheidend wichtig, das ist das fruchtbare Forschungsgebiet der Verfasserin, dargestellt in Vorträgen.

Fette als wahre Hilfe

Gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Krebs u. a.

Eine Sammlung von Vorträgen in allgemein verständlicher Form.

Laserstrahlen gegen Krebs

Resonanz-Phänomene als Anti-Entropie-Faktor des Lebens.

Gibt es eine Bestrahlung Krebskranker, die – im wahren Sinne des Wortes – bio-logisch wirkt?

Um dies zu beurteilen, ist es erforderlich, die Bedeutung der Strahleneinwirkung auf die Lebensfunktion im Sinne der streng wissenschaftlichen Grundlagen-Forschung zu überprüfen. Dies geschieht in dem vorliegenden Buch. Verständlich geschrieben auch für den geschulten Laien. Wissenswert für jeden Arzt.

Die elementare Funktion der Atmung in ihrer Beziehung zu autoxydablen Nahrungsstoffen

Diese Broschüre gibt dem Leser Einblick in die medizinischen und biochemischen Zusammenhänge und die grundlegend neuen wissenschaftlichen Studien der Autorin, die die Veranlassung gaben, sich mit der Frage der Ernährung und dem Krebsproblem zu beschäftigen. Mit dieser Broschüre wurde die Bedeutung der Fette für die Gegenwart 1953 erstmalig in das Blickfeld der modernen Wissenschaft gerückt.

Sämtliche Bücher von Dr. Johanna Budwig im Hyperion-Verlag, 79110 Freiburg im Breisgau

Ferner im Selbstverlag des Verfassers:

Tod des Tumors I Der Ausweg! · **Tod des Tumors II** Die Dokumentation

Fotoelemente des Lebens (auch zur Überwindung der Erkrankung an Krebs)