

## Die Öl-Eiweiß-Kost nach Johanna Budwig

In der Naturheilkunde ist die Quark-Leinöl-Kur seit langer Zeit anerkannt. Doch erst seit wenigen Jahren lässt sich das Geheimnis dieser Mischung wissenschaftlich erklären.

Die Eiweißmoleküle im Magerquark verbinden sich mit den ungesättigten Fettsäuren, den Omega-3-Fettsäuren des Leinöl, zu hochwertigen Lipoproteinen. Diese Lipoproteine sind im Gegensatz zum Leinöl wasserlöslich und können in die feinen Blutkapillaren eindringen, um Regelvorgänge im Körper, wie die Steuerung des Wasser-, Enzym- und Hormonhaushaltes, zu ermöglichen.

Patienten mit Lebererkrankungen wissen zwar, dass ihre Erkrankung mit dem Fettstoffwechsel zusammen hängt. Was sie aber oftmals nicht wissen ist, dass ein Verzicht auf Fett nicht die Lösung ihrer Probleme ist. Vielmehr sollten sie mehr Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl zusammen mit Eiweiß, z. B. Magerquark essen, wie es im folgenden Rezept beschrieben wird:



### Zutaten:

-2 Esslöffel frisch geschroteten Leinsamen

-50 Gramm Magerquark

-1,5 Esslöffel kaltgepresstes Leinöl

### Zubereitung:

Die Zutaten werden gut vermischt. Je nach Geschmack kann dazu frisches Obst, Nüsse oder herzhafte Kräuter und Gemüse dazu gegeben werden. Wichtig ist, dass Sie keine raffinierten und gehärteten Fette verwenden, wie z. B. Margarine. Legen Sie Wert auf naturbelassene Nahrungsmittel. Früchte, Salate, Gemüse und vollwertige Getreidesorten nehmen in der Öl-Eiweiß-Kost eine wichtige Stellung ein.

Leinöle sind auf dem Markt qualitativ höchst unterschiedlich. Auch Bezeichnungen wie "nativ", "kaltgepresst", "extravergine", "1. Pressung" usw. sind keine Qualitätsgarantien. Besser für den Konsumenten ist es, ein Leinöl zu erwerben, das mit der alten, traditionellen Presstechnik hergestellt wurde. Handwerklich betriebene Ölmöhlen wenden noch diese Technik an und nehmen eine geringere Ausbeute von bis zu maximal 50 % in Kauf. Das so gewonnene Öl ist zart, samtig auf dem Gaumen und geschmacklich unvergleichbar. Es ist stets frisch, wird bei Temperaturen unter 40 Grad Celcius kaltgepresst hergestellt und in Braunglas-Flaschen abgefüllt, um Qualitätsminderungen durch Lichteinfluss zu vermeiden.

Weitere Rezepte und wertvolle Informationen zu den Vitalstoffen in unserer Ernährung finden Sie auf der Topfruechte-Seite ([www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de)).