

Rezepte mit LEINÖL

Drei Grundrezepte nach Johanna Budwig*

Es handelt sich um drei wichtige Grundrezepte, aus denen sich zahlreiche Möglichkeiten und Variationen ableiten lassen:

1) Leinöl-Quark-Grundmischung



3 EL Leinöl, 2 EL Soyamilch, Molke, Gemüse-, Fruchtsaft oder Wasser, 100 g Magerquark und Saft einer Zitrone oder Grapefruit. Alles zusammen gut verrühren.

2) Leinöl-Quark-Mayonnaise

3 EL Leinöl, 3 EL Soyamilch, Molke oder Quellwasser, 3 EL Magerquark, 1 EL Zitronensaft und/oder Apfelessig, 1 EL Senf, Salz oder Sojasauce und Pfeffer. Alles zusammen gut verrühren.

Leinöl-Margarine



Zu gleichen Teilen natives Kokosfett und Leinöl bereitstellen. Das Kokosfett erwärmen bis es sich verflüssigt, etwas stehen lassen und mit dem Leinöl mischen. In ein gut verschliessbares Gefäss geben und im Kühlschrank wieder fest werden lassen. Kann gekühlt etwa 2 Wochen aufbewahrt werden. Gesunde Alternative zu Butter oder herkömmlicher Margarine.

Gut zu wissen



Leinöl-Quark-Kompositionen können nach Lust und Laune gesüsst und gesalzen, mit Kräutern, Gewürzen, Sojasauce, milchsauren Gemüsesäften oder mit Früchten und Sämereien in Geschmack und Gehalt verfeinert und ergänzt werden. Als Brotaufstrich, Dip oder Chutney kann es jede Mahlzeit krönen.

Pures Leinöl ist erquickend zu Gemüse, Getreide, Linsen und Bohnen, Salaten oder Teigwarengerichten. Man gibt einfach ein Esslöffel auf das fertige Gericht.

3) Budwig-Müsli



Pro Person 30 g frisch geschrotete Leinsamen, wahlweise auch Erdmandel- oder Braunhirse-Pulver mit 1 Tasse Leinöl-Quark Grundmischung vermengen. Nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen wie Zimt, Koriander oder Vanille verfeinern.



* Dr. Johanna Budwig (Apothekerin, Diplom-Chemikerin mit Promotion in Chemie und Physik) ist eine bekannte Fettforscherin. Sie erkannte bereits vor über 40 Jahren die gesundheitliche Bedeutung der Fettsäuren und ist Autorin der Bücher "Öl-Eiweiss-Kost", "Das Fettsyndrom", "Fette als wahre Hilfe".

Warenkunde NaturKraftWerke®-Leinöl

Leinöl "frisch ab Presse" muss vor **Licht, Wärme und Luft geschützt** gelagert werden, weil es anfällig ist auf Oxidation. Diese verwandelt die förderlichen Fettsäuren in schädliche sogenannte freie Radikale. Wärme- und/oder Hitzeeinwirkung fördern die Umbildung der bioaktiven cis-Fettsäuren in ungünstige trans-Fettsäuren.

NaturKraftWerke®-Leinöl wird deshalb in vier rationierten Energieschutz-Flaschen im Sammelkarton angeboten.

Achtung: Erhitzen sie Leinöl niemals! Es verliere dabei seine besten Eigenschaften!

Leinöl ist - wie in den Rezepten angedeutet - fertig gekochten oder rohen Gerichten beizugeben und ebenso optimal im Quark aufgehoben.

stets erinnern:

- ▶ im Kühlschrank lagern
- ▶ nach dem Öffnen zügig verbrauchen
- ▶ nie erhitzen!

