Irmgard Maria Gräf
Die Quark-Öl-Kur

Leseprobe

Die Quark-Öl-Kur
von Irmgard Maria Gräf
Herausgeber: Via Nova Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b16876

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

„Oleolux, weil dieses Öl das Licht der Sonnenenergie aufnimmt, speichert und bei Bedarf weiterleitet."
(Budwig D. J., Die Fettfibel, 1979)

OLEOLUX -Speisefett mit Sonne

Warme Mahlzeiten tun Leib und Seele gut.
Dafür braucht es das richtige Öl.

Originalrezept nach Dr. Johanna Budwig

125 ml Leinöl
l mittelgroße Zwiebel
250g ungehärtetes Kokosfett
10 Knoblauchzehen

> Leinöl in eine große Schüssel geben, bis zu einer Stunde in das Gefrierfach des Kühlschranks oder in den Gefrierschrank stellen.

> Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit dem Kokosfett 5-8 Minuten langsam erhitzen, bis die Zwiebelscheiben beginnen, braun zu werden.

> Dann die geschälten ganzen Knoblauchzehen dazugeben und ebenfalls hell anbräunen (ca. 2-5 Minuten). Das Fett darf nicht zu heiß werden.

Die Kokosölmischung ist jetzt fertig.

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur"
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

> Zwiebel und Knoblauch im Metallsieb abseihen. Schüssel mit Leinöl aus dem Gefrierfach nehmen und die heiße Kokosfettmischung über ein Metallsieb in das eisgekühlte Leinöl einrühren. Kurz gründlich umrühren, bis keine Schlieren mehr sichtbar sind. Oleolux ist fertig.

Füllen Sie jetzt das Oleolux im noch warmen Zustand in Twist-off-Gläser.

So können Sie es nach und nach verwenden.

- Besorgen Sie sich für Oleolux ungehärtetes Kokosfett und nicht Virgin Coconut Oil (VCO). Virgin Coconut Oil bringt den Geschmack der Kokosnuss in asiatischen Speisen zum Tragen. Für Oleolux eignet es sich nicht.

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das ist die Basis von Oleolux

Sie benötigen immer diese drei Elemente:

1. **Kokosfett** gibt dem Oleolux Festigkeit und bindet die wichtigen schwefelhaltigen Aminosäuren.
2. **Träger schwefelhaltiger Aminosäuren** wie Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Getreide, Nüsse, Pilze
3. Öl mit hochungesättigten Fettsäuren wie Leinöl, Mohnöl, Walnussöl

Solange Sie sich an diese Zusammensetzung halten, sind Sie auf der sicheren Seite. Mit der Zugabe einer großen Vielfalt von Gewürzen, Kräutern, Nüssen, Getreidesorten, Kakao und Düften können Sie Ihr eigenes Oleolux kreieren. Seien Sie erfinderisch und mutig. Wenn Sie unsicher sind, dann experimentieren Sie mit der Hälfte der Zutaten. Ein Versuch lohnt sich.

Ersetzen Sie Zwiebel und Knoblauch mit Nüssen, mit Getreide oder mit getrockneten Kräutern.

50 g Walnüsse oder Mandeln
50 g grobkörnigen Haferflocken oder Buchweizen oder
50 g getrocknete Pilze oder
50 g Paprikaschoten oder
50 g getrocknete Bärlauchblätter

- Ölmischung langsam erhitzen - ohne die festen Bestandteile zu verbrennen.
- Kaufen Sie nur Samenöl in biologischer hochwertiger Qualität - so schalten Sie auch genmanipulierte Saaten aus.
- Wenn Sie etwas weniger Kokosfett als vorgesehen nehmen, dann wird Oleolux dünnflüssiger und eignet sich für Salatsoßen und Pesto.

Für die Krankenkost Oleolux nur mit Leinöl herstellen. In der lockeren Budwig-Kost probieren Sie doch einmal ein anderes, elektronenreiches Öl aus. Walnussöl, Mohnöl, Sonnenblumenöl und Sojaöl eignen sich.

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bärlauch-Basilikum-Würze

Grundrezept Oleolux
100 g Bärlauch
50 g Basilikum
30 g Pecorino- oder Parmesankäse fein gerieben
30 g Pinienkerne (leicht geröstet)
etwas Salz, evtl. Pfeffer

Bärlauch- und Basilikumblätter gut abwaschen, die dickeren Stiele der Blätter entfernen. Trockenschleudern, in den Mixbecher geben, zusammen mit vier EL des eben hergestellten Oleolux fein mixen. Die gehackten und gerösteten Pinienkerne dazugeben und noch einmal kurz mixen. Diese Creme in die Schüssel mit dem restlichen lauwarmen Oleolux geben, mit dem geriebenen Hartkäse verrühren, abschmecken und in sterilisierte, kleine Konfitürengläser abfüllen. Oleolux soll Bärlauch vollständig abdecken. Kühl und dunkel gelagert haltbar bis zu acht Wochen.

„Wenn der Bärlauch sich mit seinem intensiven Geruch im Frühling in den Wäldern ausbreitet, setzt er durch seine kraftvolle Gegenwart Siegeskräfte frei. Das Wesen dieser Pflanze symbolisiert einen Menschen, dessen Lebenskraft ganz in den Dienst der Ausbreitung und Machtentfaltung gestellt ist. Das Denken ist klar und einfach und primär auf das einmal gesetzte Ziel gerichtet. Aus dieser Wesenskraft ergibt sich die große Heilkraft dieser Pflanze" (Kalbermatten, Pflanzliche Urtinkturen, 2011)

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Oleolux - die süße Verführung

Schokocreme für die Seele

125 g Leinöl kaltstellen
250 g Kokosfett
100 g grobkernige Haferflocken
50 g Schokoladenmasse, ungesüßt
l EL Honig

: Haferflocken in erwärmtes Kokosfett
: geben, ständig rühren bis zur begin-
: nenden Bräunung, Haferflocken ab-
: seihen, zur Seite stellen. In das heiße
: Fett sofort Schokoladenmasse geben
: und schmelzen lassen. Das kaltge-
: stellte Leinöl in diese Masse rühren,
: Honig dazu, umrühren, abfüllen und
: kaltstellen.

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Irmgard Maria Gräf

Die Quark-Öl-Kur

Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig mit vielen Rezepten

240 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de