

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, dass 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 hoch aktiven 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 hoch aktiven 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 Obstsaften angeraten. Von Obstsaften sollte man nur die Muttersäfte* (ohne Zuckerzusatz) wählen, nicht die Süßmoste.

Kranke, auch Zuckerkranken, sollten dringend die erlaubte Fettmenge zunächst nur in Form von Leinöl zu sich nehmen! Eine Weizen-Keimöl-Kur ist zusätzlich möglich. Ein Gläschen Wein ist immer erlaubt.

Diese »Diät« stellt eine vollwertige Nahrung dar. Sie ist vor besonderen Anforderungen an die Leistung, etwa bei Sportlern, sehr zu empfehlen.

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 frischer Kirschsafte
oder
2 Esslöffel roter Rübensafte

Zubereitung:

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

II. Etwa 1/3 oder 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 Kirsch-muttersaft oder rotem Rübensaft gut gemischt und in ein zweites Schüsselchen gefüllt.

Variation 1

Zutaten:

Standard-Grundmischung 1, Nr. 29,
1 Teelöffel gemahlener Kümmel
1 Esslöffel ganzer Kümmel

Zubereitung: Die Chutney-Standard-Grundmischung Nr. I (Quark-Leinöl-Milch-Salz) wird im Mixer kurz mit dem gemahlene und ganzen Kümmel püriert und so als Beilage zu Kartoffeln oder auch zu Gemüse gereicht.

Variation 2

Zutaten:

Standard-Grundmischung I, Nr. 29,
200 g Petersilie

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