

Nedavno je pri nas izšla knjiga **Oljno-proteinska kuharica dr. Johanne Budwig**, že pokojne nemške doktorice znanosti, biokemičarke in sedemkratne nominiranke za Nobelovo nagrado. Po vsem svetu je z njo vzbudila veliko zanimanja, saj so njena dognanja za zdravljenje raka in odlično preventivo postala del zdravljenja na mnogih holističnih klinikah po svetu. Izjemna gospa je želela svetu sporočiti, da uživanje visokonenasičenih maščobnih kislin, ki jih najdemo v lanenem olju, v kombinaciji s kakovostnimi beljakovinami pospešuje razstrupljanje telesa. S svojimi recepti (pred vami sta še dva iz omenjene knjige) je pokazala, kako pripraviti jedi, ki ne vsebujejo napačnih in pregrehtih maščob, škodljivih zdravju.



Dr. Johanne Budwig

Recepti  
dr. Johanne  
Budwig,  
2. del

Tekst: **RENATA UCMAN**

# Prave jedi in zdravje se krepi

## Solata iz svežega zelja

**Sestavine:** 1 manjša glava zelja ● 1/2 skodelice lanenega olja ● 2 jedilni žlici olja iz bučnega semena ● 1 čebula ● 2 stroka česna ● 1 jedilna žlica sojine omake ● 1 jedilna žlica kokosovih kosmičev

**Priprava:** Zelju odstranite stržen in odlučite zeljne liste. Na hitro pogrejte čebulo in strt česen na lanenem olju. To odstavite s štedilnika in dodajte kokosove kosmiče ter sojino omako. Dodajte še bučno olje in premešajte. Tako zeljno solato lahko postrežete toplo ali hladno.



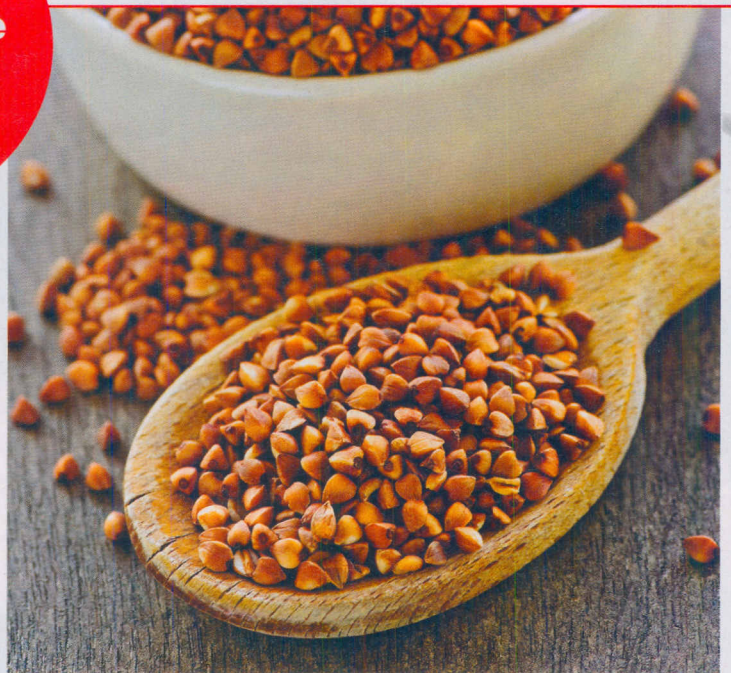
FOTO: DREAMSTIME

**D**r. Budwigova je poudarjala, da se pri kuhi smeta segrevati le nasičeni rastlinski olji, kokosovo in palmovo olje, ne pa drugih rastlinskih olj oz. nenasičenih maščobnih kislin. Pri njihovem segrevanju namreč nastanejo zdravju škodljive transmaščobne kisline. V svoje recepte in dieto je glede na svoja odkritja vključila laneno olje, ker vsebuje kar 56 odstotkov maščobnih kislin omega-3, ki so izredno pomembne za preventivno ohranjanje zdravja in še posebno pri zdravljenju težkih, denimo rakavih bolnikov.

Za zdravo celico, je poudarila, je nujna prehrana, bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami. Zato zdravim za pre-

ventivo in bolnim za zdravljenje svetuje uživanje lanenega olja. Poleg tega je priporočala, da je treba v prehrano vnesti sadje, zelenjavo in žita, izločiti pa je treba jedi s kemičnimi konzervansi in škodljivimi maščobami. Še posebej je poudarjala, da zlasti bolniki potrebujejo dobre, kakovostne maščobe, ki so bistvene za ozdravitev.

Svetuje, da pri kuhi uporabljate kakovostne sestavine, ki jih kupite v trgovinah z zdravo prehrano. Hladno stisnjeno laneno olje je treba po odprtju obvezno hraniti v hladilniku, drugače izgubi svoje zdravilne lastnosti. Tudi bučno olje naj bo hladno stisnjeno. Njeni recepti pomagajo k okrevanju in dobremu počutju.



## Ajdova juha

**Sestavine:** 1 skodelica ajdove kaše ● 3 skodelice vode ● vse vrste zelenjave ali juha iz 250 gramov svežih gob ● sol ● sojina omaka ● kvas ● 125 g oleoluxa.

**Priprava:** Na šibkem ognju segrejte ajdovo kašo v treh skodelicah vode. To grejte eno uro, da zrna nabreknejo. Dodajte različno zelenjavo, denimo por, špinačo, stročji fižol, zeleno ali zelenjavno mešanico. Začinite z dvema jedilnima žlicama sojine omake in/ali eno jedilno žlico kvasa ter pol čajne žličke mlete paprike. Na koncu dodajte oleolux. Mešajte in dodajajte nekoliko kvasa. Ajda mora popolnoma vpiti maščobo, ki ne sme plavati na vrhu. Bolniki ajdovo juho zelo dobro prenašajo. Jedo naj jo vsak dan kot samostojno jed za večerjo, zato jo pripravljajte z različno zelenjavo ali zelišči in začimbami.

### Priprava oleoluxa:

**Sestavine:** 250 g kokosove maščobe ● 1 čebula ● 10 strokov česna ● 125 ml lanenega olja

Čebulo rahlo prepražite na kokosovi maščobi, segreti na 100 stopinj Celzija. Pražite 15 minut. Dodajte česen in pražite še tri minute.

Precedite in stisnite maščobo skozi sito v 125 ml lanenega olja.

Tega pred pripravo za pol ure postavite v zamrzovalnik, da bo dobro ohlajen.

Recepti iz knjige dr. Johanne Budwig **Oljno-proteinska kuharica** (objavljamo z dovoljenjem založbe Orbis)