

Spis treści

Słowo wstępu – dr med. Armin Grunewald	5
Oryginalne źródło. Dieta olejowo-białkowa dr Budwig	9
Nasiona lnu, olej i omega-3	11
Badacz o dalekosiężnym spojrzeniu	15
Dr Armin Grunewald. Wywiad	19
Pytania do eksperta kulinarnego Carstena Kindermanna	24
Sześć reguł zachowania świeżości produktów dla jeszcze lepszego smaku	27
Start do dobrego zdrowia	31
Dni przygotowań	35
Przepisy. Olejowo-białkowe przysmaki	39
Tłuszcz spożywczy „Oleolux”	41
Oleolux	42
Soki naturalne lub świeżo wyciskane	43
Przyrządzanie soków naturalnych	44
Sok pomarańczowo-truskawkowy	45
Sok ananasowo-pomarańczowy	46
Sok bananowo-malinowy	47
Sok grapefruitowo-brzoskwiniowy	48
Sok jabłkowo-marchwiowy	48
Krem z twarogu i oleju lnianego czyli podstawa diety olejowo-białkowej	49
Krem twarogowy	50

Muesli budwigowe na śniadanie	51
Przepis na twaróg z olejem lnianym podawanym jako muesli na śniadania	52
Krem twarogowy z jeżynami i wanilią	52
Krem twarogowy z truskawkami	53
Krem twarogowy z jagodami i orzechami	54
Krem twarogowy z malinami	54
Krem twarogowy z czarnymi porzeczkami	55
Krem twarogowy z czerwonymi porzeczkami	55
Krem twarogowy z truskawkami i wanilią	56
Krem twarogowy z agrestem i wanilią	56
Krem twarogowy z czarnymi jagodami i orzechami włoskimi	57
Krem twarogowy z naturalnymi sokami	57
Krem twarogowy z rokitnikiem	58
Krem twarogowy z brzoskwiniami, wersja 1	58
Krem twarogowy z brzoskwiniami, wersja 2	59
Krem twarogowy z ananasem i imbirem	59
Dip z twarogu i oleju lnianego – przepis bazowy	60
Przepis na dipy z twarogu i oleju lnianego	61
Pasta twarogowa do smarowania chleba	62
Twaróg z kminkiem	62
Krem twarogowo-olejowy z parmezanem	63
Krem twarogowo-olejowy z ziołami	64
Krem twarogowo-olejowy z czosnkiem, pikantny	65
Chutney z twarogu i oleju lnianego	67
Chutney – mieszanka podstawowa (1)	68
Chutney – mieszanka podstawowa (2)	68
Chutney z kminkiem	69
Chutney z natką pietruszki	69
Chutney z papryką i cebulą	70
Chutney z cebulą i śledziem	71
Chutney z chrzanem	72

Sosy	73
Sos chrzanowy	74
Sos pomidorowy z papryką lub bez papryki ...	75
Ketchup z pomidorów	76
Sos ziołowy	77
Sos ogórkowo-musztardowy	78
Sos z curry	79
 Dresingi	 81
Sos winegret	82
Dressing pomidorowy z bazylią	83
Sos z octem malinowym	84
Dip cytrynowy	84
Dressing musztardowo-ziemniaczany	85
Sos sojowy do sałatek	86
Dressing jabłkowo-miodowy	87
Dip bananowy	88
 Sałatki	 89
Czerwony burak z chrzanem	90
Sałatka ogórkowa, pikantna	91
Sałatka ogórkowa	92
Sałatka pomidorowa (1)	93
Sałatka pomidorowa (2)	94
Sałatka pomidorowa z selerem naciowym	95
Sałatka pomidorowa z miętą	96
Sałatka z cykorii z dodatkiem rzeżuchy lub rukoli	97
Sałatka cebulowa z fasolką szparagową	98
Surówka z marchwi	99
Sałatka z fasolki szparagowej	100
Sałatka z gotowanej marchwi	101
Półmisek z sałatkami i surówkami	102
Różne kombinacje, dipy i dresingi	103
Sałatka z pora à la Kindermann	105

Sałatka z białej kapusty, na surowo	106
Sałatka ziołowa	107
Sałatka z białej kapusty	109
Sałatka z fenkułu i grapefruita	110
Sałatka cebulowa jako dodatek	111
Sałatka z czerwonych buraków i jabłka	112
Sałatka z mniszka	113
Sałatka szparagowa z dipem ogórkowym	114
Awokado napełnione dipem pełnoziarnistym . . .	115
Awokado z pomarańczą i orzeszkami pinii	116
 Zupy	117
Bulion warzywny. Przepis bazowy	118
Zupa ziemniaczana	119
Zupa z fasoli lub grochu	120
Kluseczki z siemienia lnianego jako wkładka do zupy	121
Zupa z soczewicy	122
Zupa pomarańczowo-pomidorowa	123
Zupa z dyni „Hokkaido”	124
Soczewica i seler naciowy w bulionie warzywnym .	125
 Zboża	127
Kasza gryczana. Przepis bazowy	128
Gryka na sypko	129
Kasza gryczana, pikantna	130
Zupa gryczana	131
Kapuśniak z podsmażoną gryką	133
Ryż z pomidorami	134
Zupa rumuńska	135
Naleśniki orkiszowe z dipem bananowym i curry .	136
Naleśniki z soczewicy i gryki z kremem daktylowym	137
Naleśniki z kapusty włoskiej z dipem paprykowym .	138
Spaghetti à la Diabolo	139

Farfalle z kremowym pesto	140
Rigatoni z sosem z kurek i pietruszki	141
Kluski pełnoziarniste z serem pleśniowym	142
 Warzywa	 143
Szparagi z dipem	144
Brukselka (1) z majerankiem	145
Brukselka (2) z sosem sojowym	146
Topinambur (słonecznik bulwiasty) piure lub pie- czony	147
Czerwony burak z gruszką i migdałami	148
Karczochy z dipem twarogowo-olejowym	149
Jarzynka ze szpinaku (1)	151
Jarzynka ze szpinaku (2)	152
Skorzonera	153
Kapusta kwaszona. Przepis bazowy	154
* Kapusta kwaszona z papryką szwedzką	155
Jarzynka z pora	156
Fasolka szparagowa	157
Jarmuż	158
Jarzynka z fenkułu	159
Jarzynka z białej kapusty	160
Piure z zielonego groszku	161
Potrawa z grzybów	162
Jarzynka z czerwonej kapusty z jabłkiem	163
Biała fasola z papryką	164
Jarzynka z dyni z pestkami dyni i gorgonzolą	165
Smażona brukiew w sosie sojowym	166
 Ziemniaki	 167
Ziemniaki z mlekiem kokosowym	168
Zapiekanka z karczocha i ziemniaków	169
Ziemniaki z czosnkiem	170
Ziemniaczany ratatuj	171

Desery	173
Wezuwiusz z Linufitu	174
Galaretka zabajone	175
Linovita w płaszczu owocowym	176
Krem olejowo-twarogowy z nadzieniem z rokitnika	177
Uczta z owocami kaki	178
Linovita w winnej galaretkie	179
Sangria z owocami na bazie szampana i pomarańczy	180
Lody	181
Lodowe wariacje	182
Papaja nadziewana kremem z limoną	184
Kompot z surowego jabłka i miodu z kłosowca	185
Mus jabłkowy, na surowo	186
Deser z czerwonych owoców i gryki	187
Pełnoziarnisty ryż na mleku	188
Miodowy crème brûlée – „Mały grzeszek”	189
Sos owocowy – klasyczny przepis dr Johanny Budwig	190
Bananowy zastrzyk energii	191
 Podziękowanie	 193
Oryginalne oleje	195
Ważna wskazówka	199