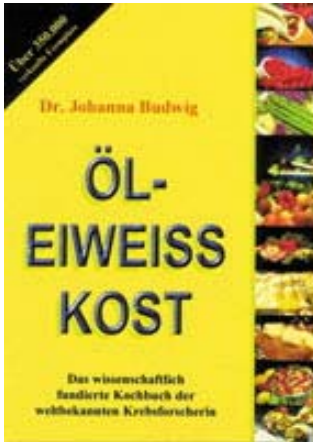


# Öl-Eiweiß-Kost

ISBN: 3-932576-64-0



Dieses außergewöhnliche Buch, welches inzwischen mehr als 380.000 Mal verkauft wurde, steht nicht nur bei körperlichen und geistigen Hochleistungssportlern im Regal, sondern vor allem bei Menschen, die durch diese Kost geheilt wurden. Seit über 40 Jahren behandelt die Wissenschaftlerin erfolgreich schwer kranke Menschen. In diesem (Koch) Buch erklärt sie ausführlich, wie man durch natürliche Kost gesund wird und bleibt. Lassen Sie sich von dieser brillanten Forscherin zum

Nachdenken anregen und lernen Sie eine Ernährung kennen, welche Ihnen die Energie liefert, die Sie benötigen. Die Öl-Eiweiß Kost ist keine Theorie wie viele andere Diäten, sondern eine Ernährungstherapie, die auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Quantenphysik aufgebaut ist und der viele Menschen ihr Leben zu verdanken haben.

## Register:

Über 160 Rezepte zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen plus Essenspläne für Kranke und Gesunde.

Abend, Mahlzeit am -, 13

Abends (Krankenkost), 9

Apfelmus, verschiedene Variationen, 148

Artischocken mit Knoblauchsauce I, 104

Artischocken mit Quark-Leinöl-Mayonnaise II, 105

Beilagen, Saucen und -, 137

Bohnen, Grüne -, 112

Bohnen, Grüne - als Salate, 61

Bohnensuppe, 91

Brennnessel-Brühe, 117

Brennnessel-Gemüse mit Soja-Sauce, 118  
Brennnesseln mit Hefeflocken als Gemüse, 120  
Brennnesseln als klares Gemüse, 65  
Brotaufstrich, Quark-Leinöl als-, 34–37  
Buchweizen, Reis und andere Zerealien, Kartoffeln, Hülsenfrüchte usw., 76 ff.  
Buchweizen, körnig, 80  
Buchweizen, Rote Grütze aus -, 84  
Buchweizen, würzig, mit Kokosraspeln, 82  
Buchweizenbrei, Standardrezept, 78  
Buchweizengrütze »Kasha«, 79  
Buchweizengrütze als Suppe, 81

Chicoréesalat mit Kresse, 60  
Chutney, Quark-Leinöl als -, 38ff.  
Chutney, Quark-Leinöl als -, Standardmischung, 38  
Curry-Sauce, 141

Dalmatinischer Reis, 88  
Desserts, 122 ff.

Eis, Allgemeines zum -, 134  
Empfohlen, Besonders -, 14  
Erbsensuppe, 91  
Ernährungsvorschrift, 10

Fenchel als Gemüse, 113  
Fette, Elektronenreichtum, 166  
Fruchtsaucen mit Muttersäften, 144  
Fruchtschaum aus Johannisbeer-, Heidelbeer- oder Kirschmutteraft, 124  
Frühstück, 11  
Frühstück (Krankenkost), 8  
Frühstück, Quark-Leinöl als -, 19 ff.  
Fujiya-Speise, 127

Gemüse, 96 ff.  
Gewürzbrühen, Klare -, 99  
Grünkohl, 110  
Grütze, Rote - aus Buchweizen, 84  
Gurkensalat, 65  
Gurkensalat, pikant, 55

Jugendliche, Das Frühstück für -, 167

Kaki-Frucht-Schmaus, 130  
Karotten- bzw. Möhrensalat, gekocht, 66  
Kartoffeln, 92  
Kartoffeln mit Knoblauch, 95  
Kartoffelsuppe, Mazedonische -, 93  
Krankenkost, abends, 13  
Krankenkost, Allgemeines zur -, 7  
Krankenkost, Frühstück, 8  
Krankenkost, mittags, 8  
Kräutersalat, 73

Lauch als Salat, 69  
Lebertran, 165  
Leinsaatklößchen als ... 100  
Linomel-Müsli zum Frühstück  
(Zubereitung). 15  
Linomel-Vesuv, 123  
Linovita im Fruchtmantel, 129  
Linovita, Verliebte - im Fruchtmantel, 128  
Linovita, Verliebte - in Wein-Gelee, 132  
Linovita in Wein-Gelee, 126  
Linsensuppe 90  
Löwenzahnsalat, 75

Mantel, Roter - im Schnee, 131  
Maritza-Suppe, 94  
Mayonnaisen, Quark-Leinöl -, 32  
Mazedonische Kartoffelsuppe, 93  
Meerrettich-Sauce, 143

Menü-Vorschläge 149 ff.  
Für Schwerkranke geeignet, 152  
Gäste bei Tisch, 154  
Indische Spielereien 156  
Kleines Menü, 153  
Kleines Gericht, 152  
Menü mit russischem Akzent, 155  
Neue Kombinationen, 151  
Quark-Leinöl, anders eingefügt, 150  
Salatplatte, 149  
Schnellgericht, 153  
Mittags (Krankenkost), 8  
Mittagsmahlzeit, 12  
Mittagsmahlzeit, Gekochte Gerichte, 12  
Möhren für die Rohkostplatte, 63  
Möhrensalat, gekocht, 66

Nachmittag, 12  
Nachtisch, 13  
Nuss-Paprika-Sauce, 141

Öl, der zentral wichtige Wirkstoff unserer Zeit, 7  
Oleoluxrezept, 5

Pilzgericht, 121  
Porree als Gemüse, 111

## Quark-Leinöl

- mit Ananas und Ingwer, 31
- mit Blaubeeren und Walnüssen, 26
- mit Brombeeren und Vanille, 20
- als Brotaufstrich, 34, 35
- als Chutney, 39–44
- Creme, Zubereitung, 15
- Creme mit Sanddorn-Füllung, 135
- zum Frühstücksmüsli,
- Standardrezept, 19
- Grundsätzliches, 17
- mit Himbeeren, 22
- Mayonnaisen, 32
- Mischungen, ungünstige Kombinationen, 51
- mit Muttersäften, 27
- mit Pfirsichen, 29, 30
- mit roten Johannisbeeren, 23
- mit Sanddorn, 28
- mit schwarzen Johannisbeeren, 24
- mit Stachelbeeren und Nüssen, 22
- mit Stachelbeeren und Vanille, 24
- mit Vanille und Erdbeeren, 25

Reis, Dalmatinischer -, 88

Reis, süß, 59

Reise, Auf der -, 165

Rohkostplatte, Möhren für die -, 63

Rohkostsalate als Vorspeise, 12

Rosenkohl I mit Majoran, 101

Rosenkohl II, 102

Roter Mantel im Schnee, 131

Rumänische Suppe, 85

Salat, Rote Rüben mit Meerrettich, 54

Salate, Grundsätzliches, 52  
Salate, 54 ff.  
Salatplatte mit gemischten Salaten, 67  
Salatsauce, Türkische -, 147  
Salatsaucen, Shoyu -,146  
Säugling, Vorschläge für den -,160, 151  
Saucen und Beilagen, 137 ff.  
Sauerkraut einfache Art, 109  
Sauerkraut mit Paprikaschoten, 108  
Sauerkrautsuppe russischer Art, 83  
Schwarzwurzeln mit Mayonnaise, 106  
Schwerkranke, Menü-Vorschläge für-, 162–164  
Selleriesalat, 64  
Shoyu-Salat-Saucen, süß pikant, 146  
Spargel mit Mayonnaise, heiß oder kalt, 107  
Spargelsalat mit Mayonnaise, 74  
Speiseeis mit Früchten oder Fruchtsäften, 135  
Speiseeis mit Heidelbeeren, 135  
Speiseeis mit Kakaozusatz, 136  
Spinat I, 114  
Spinat II, 115  
Spinat zweierlei Art, 98  
Sport-Diät, 167  
Suppe, Rumänische -. 85  
Syrische Beilage I und II, 139, 140

Tagesplan, 11  
Tomatenreis indischer Art, 87  
Tomatensalat, 56  
Tomatensalat indischer Art I und II, 57  
Tomatensalat mit Minze, 59  
Tomatensauce mit oder ohne Paprika, 145  
Tscha-Tschi, Grundmischung I und II, 44, 45  
Tscha-Tschi, Variationen 46–50

Türkische Salatsauce, 147  
Überleitung, Die -,11  
Ungünstige Kombinationen, Hinweis  
auf -, 51

Vanilleeis, 136  
Verboten sind für den Kranken, 165  
Verboten, Streng -, 14  
Verboten, Strengstens, 17  
Vorspeise, Rohkostsalat als -, 12

Wegweiser zur Gesundheit, 165  
Weinschaum-Sauce, 125  
Weißkohlgemüse auf indische Art, 116  
Weißkohlsalat indischer Art, 71  
Weißkohlsalat, roh, 70

Zwiebelsalat als Beilage, 72  
Zwiebelsalat mit grünen Bohnen, 62  
Zwiebelsuppe nach Schweizer Art, 103