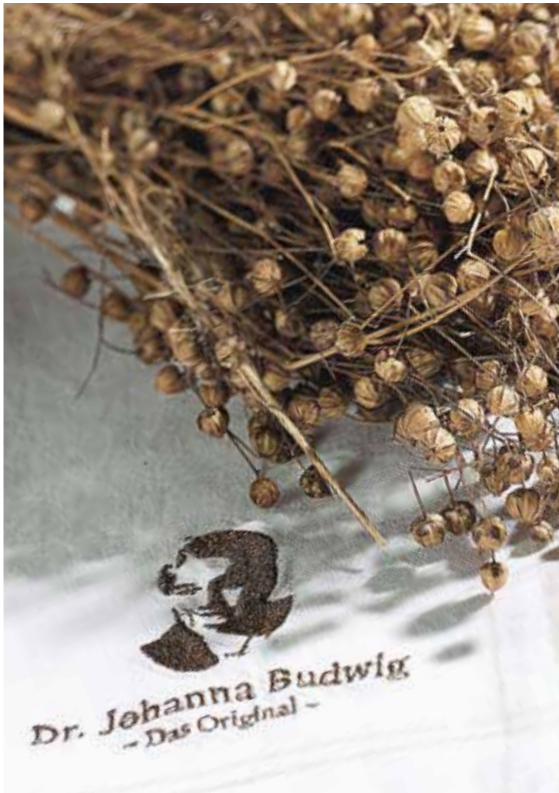
Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

BUDWIG WOCHE

Sommer


Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Gesund und fit mit der Budwig Ernährung

Einfach lecker – und so gesund: Starten Sie mit uns in eine sommerliche Budwig Woche voller schützender Vitalstoffe und wunderbarer Geschmackserlebnisse! Hauptbestandteile unserer neuen Rezepte für starke Abwehrkräfte und ein stabiles Immunsystem sind saisonale Zutaten, die beim Händler Ihres Vertrauens erhältlich sind – und vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon.

Sämtliche Rezepte, die wir eigens für diese Budwig Woche kreiert haben, **basieren auf den bewährten Grundlagen der Budwig Ernährung. Das bedeutet: Sie sind reich an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren,** die sich in Kombination mit schwefelhaltigen Aminosäuren sowie viel frischem Obst und Gemüse ideal ergänzen und einen positiven Einfluss auf Ihren Körper und Geist haben.

Aber die Budwig Woche soll Ihnen nicht nur sieben Tage lang zu mehr Energie und Vitalität verhelfen: Mit ihrem reinigenden Effekt ist sie im besten Fall der **wirkungsvolle Anstoß für einen langfristig und nachhaltig gesünderen Alltag.** Mit vielen kulinarischen Anregungen, die individuell variierbar und zudem noch praktisch und unkompliziert umsetzbar sind, können Sie eine ausgewogene Ernährung zum festen Bestandteil Ihres Lebens machen.

Das Dr. Budwig Wochen-Paket inklusive Wochenplan bildet die Basis für die mühelose Gestaltung Ihrer Budwig Woche.
Die Einkaufsliste mit den Zutaten, die im gut sortierten Fachhandel oder im Reformhaus zu finden sein sollten, finden Sie unter www.dr-johanna-budwig.de.

Die meisten sommerlich leichten Gerichte, die wir Ihnen für diese Budwig Woche vorschlagen, sind bewusst **mit nur wenigen hochwertigen, saisonalen Zutaten** einfach zuzubereiten und gut in den Alltag zu integrieren. Besonders praktisch: **Die Rezepte bauen Tag für Tag aufeinander auf,** so dass Sie mit der Mahlzeit für den Abend gleichzeitig schon einen Teil des Mittagessens für den kommenden Tag vorbereiten können. **Lassen Sie sich ein – auf eine gesunde Woche mit vielen neuen Erfahrungen und jeder Menge Inspiration!**

Regional und saisonal: Frisch auf den Tisch

In dieser Budwig Woche kochen Sie nicht nur mit lebensnotwendigen Fetten, sondern auch ganz bewusst mit nur wenigen, ausgesuchten Zutaten – vor allem mit heimischem, saisonalem Obst und Gemüse: Gesundes „Clean Eating" mit vielen Vitaminen und Nährstoffen, die direkt vom benachbarten Acker oder aus dem eigenen Garten auf dem Teller landen.

Selbstversorgung liegt im Trend – mancherorts gibt es Wartelisten für Schrebergärten, Stadtmenschen widmen sich dem „Urban Gardening" auf Hochhausdächern, auf Balkonen sprießen Tomaten und das Hochbeet im Garten bietet Platz für Salate und Kräuter in Hülle und Fülle. Kein Wunder: **Selber säen, pflanzen und ernten macht Spaß, entspannt – und gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihr Obst und Gemüse knackig frisch und unbehandelt sind.**

Schon Dr. Johanna Budwig wusste um die Vorteile des Eigenanbaus: Passend zu ihrer Philosophie „Iss dich gesund" liebte sie es, selbstgezogenes Obst und Gemüse saisonal zu ernten und entsprechend zu verarbeiten – und das nicht nur für den sofortigen Verzehr. **Mit Hilfe der Fermentierung gelang es ihr, die wertvolle Garten-Ausbeute auch noch als gesunden Vorrat für die Herbst- und Wintermonate zu bewahren.**

Die Rezepte dieser sommerlichen Budwig Woche basieren – ganz im Sinne ihrer Namensgeberin – **auf diversen hiesigen Obst- und Gemüsesorten, gepaart mit ballaststoffreichen Vollkornprodukten und natürlich vielen guten Omega-3-Fettsäuren.** Das ist nicht nur gesund, sondern auch lecker: Genießen Sie Tag für Tag abwechslungsreiche Gerichte, die nach Sommer pur schmecken!

Wer keinen eigenen Garten oder Balkon hat – oder einfach keinen grünen Daumen – kann selbstverständlich auch **beim Gemüsehändler seines Vertrauens, in Hofläden mit Direktverkauf, auf dem Wochenmarkt oder in ausgewählten Reformhäusern ökologisch angebautes Obst und Gemüse kaufen.** Schlendern Sie doch in Vorbereitung auf die Budwig Woche mal ohne Zeitdruck über den Markt und lassen Sie sich von den herrlichen Farben und der Vielfalt des heimischen Angebots verführen!

Immunsystem stärken für Herbst und Winter

Mitten im Sommer denkt man ungern daran, aber: Herbst und Winter stehen schon in den Startlöchern – und damit zwei Jahreszeiten, denen wir mit einem nachhaltig gestärkten Immunsystem begegnen sollten. Die Budwig Woche bietet beste Voraussetzungen dafür.

Schon der Start in den Tag hat es – wahlweise mit einem Glas Sauerkrautsaft oder mit einem Glas Buttermilch – in sich: **Der Sauerkrautsaft liefert, übrigens genauso wie andere fermentierte Gemüsesorten, wichtige Milchsäurebakterien. Diese balancieren die Vielfalt der Darmflora aus, wirken antioxidativ und unterstützen das Immunsystem.** Buttermilch wiederum hat einen positiven Einfluss auf die Funktion der immunologischen T-Zellen, die sowohl bei Erkennen und Abfangen krankhafter oder fremdartiger Zelloberflächen als auch bei der Ausbildung des sogenannten immunologischen Gedächtnisses eine bedeutende Rolle spielen.

Die Dr. Budwig Omega-3 Öle steuern hochwertige Omega-3-Fettsäuren wie **ALA, EPA und DHA bei, die der Körper für den Aufbau von Zellmembranen und für eine Reihe zellulärer Funktionen wie zum Beispiel ein gesundes Herz-Kreislauf-System benötigt.** Darüber hinaus sind Omega-3-Fettsäuren zur Eindämmung von Entzündungsgeschehen und zur Einleitung von Heilungsprozessen hilfreich. **Milchprodukte wie der Quark in der Budwig Creme liefern Proteine, die für die Antikörperbildung notwendig sind, so wie Vitamin A, das unter anderem die Neu- und Ausbildung gesunder Zellbarrieren fördert.** Vitamine und Ballaststoffe sind in unverarbeitetem oder schonend zubereitetem Obst und Gemüse sowie in Getreide enthalten. Beta-Carotin etwa, das sich vor allem in gelbem und grünem Blattgemüse findet, wirkt antioxidativ: Es schützt die Zellen und gewährleistet ihre Funktion.

Ein weiterer Beitrag zur Stärkung des Immunsystems ist das **Auffüllen der Vitamin-D-Speicher.** Wer im Garten arbeitet, auf dem Markt bummeln geht und sich auch ansonsten viel an der frischen Luft aufhält, tut aktiv etwas für die Reifung seiner Immunzellen sowie für Knochen- und Muskelaufbau.

Kleiner Ratgeber für eine wohltuende Woche

Sieben Tage geballte Energie und bewusster Genuss: Die Budwig Woche bietet Ihnen nicht nur die willkommene Gelegenheit, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, sondern auch die Möglichkeit, sich für diesen Zeitraum ganz auf das zu konzentrieren, was Ihnen gut tut. Schon der Start in jeden neuen Tag mit der kohlenhydratarmen Budwig Creme gibt Kraft – und Sie spüren nach einer Weile langsam aber sicher, wie tiefgreifend sich die Ernährungsumstellung auf Körper und Seele auswirkt.

Für eine rundum gelungene Budwig Woche haben wir **einige Tipps** für Sie zusammengestellt:

- **Vor dem Frühstück:** Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch! Auch wenn es gewöhnungsbedürftig klingt – Ihrem Darm wird es guttun. Die enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die Darmflora und stärken das Immunsystem.
- **Individuelle Budwig Creme:** Für die morgendliche Budwig Creme verwenden Sie Ihr ganz persönliches Lieblings-Dr. Budwig Omega-3-Öl – je nach Geschmack und Bedarf.
- **Darauf sollten Sie verzichten:** Auch wenn es schwerfällt – auf Energiediebe wie Kaffee, Haushaltszucker und auch Alkohol sollten Sie während der Budwig Woche verzichten.
- **Viel Flüssigkeit:** Denken Sie daran, viel zu trinken. Empfehlenswert sind Wasser, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräutertee.
- **Nicht zu spät essen:** Um den Verdauungsapparat nicht unnötig zu belasten, sollten Sie die letzte Mahlzeit des Tages etwa zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.
- **Genug schlafen:** Etwa 7 bis 8 Stunden ungestörter Schlaf sind für die Regeneration von Körper und Geist durchschnittlich nötig. Auch ein 10- bis 20-minütiges Powernapping tagsüber kann für Erholung sorgen.
- **Immer in Balance:** Stress abbauen, in Schwung kommen, ausgeglichener werden: Sorgen Sie dafür, dass sich Phasen der Bewegung und der Entspannung regelmäßig abwechseln. Ob ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder ein bewusstes Innehalten und zur Ruhe kommen – auch an stressigen Tagen sollten Sie dafür ein wenig Zeit einplanen.

Budwig Wochenplan

	Nach dem Aufstehen	*Frühstück*
TAG 1 *Überleitungstag*	**125–200 g Dr. Budwig Linufit Pur portionsweise (1–2 EL) in frisch gespressten Obst- und Gemüsesaft oder Dr. Budwig Fermentgold einrühren und über den Tag verteilt zu sich nehmen. Lassen Sie die Leinsaat einige Minuten in der Flüssigkeit quellen.**	
TAG 2	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 3	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 4	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 5	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 6	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 7	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl

- *Gute Vorbereitung ist alles: Es gibt jeden Tag drei Mahlzeiten. Dabei baut das Mittagsgericht jeweils auf dem Abendessen des Vortages auf. Werfen Sie beim Kochen also immer schon mal einen Blick auf die Rezepte des nächsten Tages, so sparen Sie Zeit und Arbeit!*

Wochenplan und **Einkaufsliste** unter
www.dr-johanna-budwig.de

Mittagessen	*Abendessen*	*Tipps*
Der Verzehr der Leinsamen sorgt für ein ausreichendes Völlegefühl, so dass kein Hunger entsteht.		Verwenden Sie für Ihre Budwig Creme Dr. Budwig Omega-3 Zellgold. Alle anderen Rezepte werden mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zubereitet.
Stulle mit Kräutergarten Brotauftrich	Zucchinischiffchen mit Grünkernfüllung	Wenn Sie einzelne Zutaten nicht vertragen oder nicht mögen, können Sie sie einfach austauschen. Sie können auch Gerichte aus vergangenen Budwig Wochen einbauen: Rezeptideen finden Sie auf unserer Internetseite!
Grünkernsalat	Fenchel-Kartoffel-Pfanne	
Bohnen-Kartoffelsalat mit fruchtigem Birnen-Dip	Gartengemüsespieße mit Kichererbsen-Hummus	Die hier angegeben Portionsgrößen entsprechen der Durchschnittsmenge für eine Person. Natürlich können Sie die angegeben Mengen nach Ihren Bedürfnissen variieren.
Antipasti-Salat mit Feta	Buchweizenrisotto	
Budwig Sommer Bowl	Minestrone	Versuchen Sie, möglichst nachhaltige und regionale Lebensmittel in Bio-Qualität zu verwenden.
Vollkorn-Pasta-Salat mit Blumenkohl-Mayonnaise	Asiatische Gemüsepfanne	

- *Das gibt Kraft für Zwischendurch: Für den kleinen Hunger empfehlen wir gesunde, sättigende Nüsse wie etwa Walnüsse und Mandeln oder knackig-frische Gemüsesticks. Als verdauungsfördernder Vitaminbooster eignet sich ein Glas Dr. Budwig Fermentgold nach dem Mittagessen.*

Das Budwig Frühstück

Mit der Budwig Creme oder dem Budwig Müsli als vegane Alternative beginnen Sie den Tag omega-3-reich. In den Frühstücks-Kraftpaketen stecken mit essentiellen Fettsäuren und schwefelhaltigen Aminosäuren die perfekten Partner für Ihre Gesundheit.

Budwig Creme

1 Portion
leicht
5 Minuten

Nährwerte/Portion:
485 kcal davon
E: 23 g | F: 28,2 g | K: 29,2 g*

Quark mit Milch cremig rühren, das Dr. Budwig Omega-3 Öl hinzufügen, unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Ggf. mit Honig süßen. Mit Obst und Dr. Budwig Linufit Energiemix anrichten.

- 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
- 125–150 g Magerquark
- 2 EL Milch
- 1 TL Honig,
- 3 EL gewürfelte Früchte der Saison
- 1–2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl

Budwig Creme mit Kirschen

1 Portion
leicht
5 Minuten

Nährwerte/Portion:
410 kcal davon
E: 25,1 g | F: 25,1 g | K: 15,5 g

Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Die Mandeln grob hacken. Eine Budwig Creme aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl zubereiten, nach Belieben mit Honig süßen. Die Budwig Creme in ein Glas füllen und zunächst die halbierten Kirschen platzieren. Anschließend mit Budwig Creme auffüllen, Dr. Budwig Linufit Energiemix dazugeben und genießen.

- 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
- 150 g Quark
- 2 EL Vollmilch
- Honig nach Belieben
- 80 g Kirschen
- 6–8 Mandeln
- 2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl

* E = Eiweiß, F = Fett, K = Kohlenhydrate

Budwig Creme mit sommerlichen Früchten

- 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
- 150 g Quark
- 2 EL Vollmilch
- Honig nach Belieben
- 80 g Stachelbeeren oder 1 Plattpfirsich
- 6–8 Mandeln oder Haselnüsse
- 2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl

1 Portion
leicht
5 Minuten

Nährwerte/Portion:
415 kcal davon
E: 25,1 g | F: 24,6 g | K: 16,5 g

Das Obst waschen, Pfirsiche entkernen und in Scheiben schneiden oder Stachelbeeren halbieren. Mandeln oder Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten und zur Seite stellen. Eine Budwig Creme aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl Ihrer Wahl zubereiten und nach Belieben mit Honig süßen. Dr. Budwig Linufit Energiemix in ein Glas oder Schälchen füllen und die Budwig Creme dazugeben. Die Stachelbeeren oder Pfirsichscheiben darauf platzieren. Anschließend mit etwas Dr. Budwig Linufit Energiemix und den gerösteten Mandeln oder Haselnüssen dekorieren.

Budwig Müsli – die vegane Alternative

- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Zellgold
- 2 EL Haferflocken (Feinblatt)
- 1 EL Hirseflocken
- 1 EL Buchweizenflocken
- 120 ml Wasser
- 3 EL gewürfelte Früchte der Saison
- 1 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- ggf. Natursüße Ihrer Wahl

1 Portion
leicht
5 Minuten

Nährwerte/Portion:
495 kcal davon
E: 10,8 g | F: 22,7 g | K: 53,3 g

Wasser erhitzen, Flocken mischen. Heißes Wasser über die Mischung gießen, ziehen lassen. Dr. Budwig Omega-3 Öl und ggf. Natursüße Ihrer Wahl unterrühren. Mit Dr. Budwig Energiemix, dem Obst und Haselnüssen anrichten.

Erfrischender Vitaminkick aus dem Glas

„Viel trinken" lautet eine der Zauberformeln für einen gesunden Lebensstil – nicht nur im Sommer, sondern rund ums Jahr. Neben Wasser und ungesüßten Tees kommen zum Beispiel frisch gepresste Säfte aus biologisch angebautem Gemüse und Obst in Frage, als Durstlöscher empfiehlt sich aber auch „Infused Water", aromatisiertes Wasser.

Mit dem regelmäßigen Trinken frisch gepresster Säfte, vor allem aus verschiedenen saisonalen Gemüsesorten, tun wir unserem Körper jede Menge Gutes: Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen. Aber nicht nur diese Fülle an Energielieferanten macht sie zu ausgesprochenen gesundheitsfördernden Alltagsbegleitern.

All die wichtigen, hochkonzentrierten Mikronährstoffe aus frischem Obst und Gemüse können in Saftform besonders schnell und leicht von unserem Körper aufgenommen und verarbeitet werden – das hilft bei der Reinigung sowie Erneuerung von Zellen, Gewebe und Organen, schont den Darm und gibt ihm Zeit, zu regenerieren. Aus diesen Gründen empfahl bereits Dr. Johanna Budwig, am Überleitungstag der Budwig Woche reichlich frisch gepresste Säfte zu trinken.

Der Kreativität sind beim Thema Saft keine Grenzen gesetzt. **Mischen Sie verschiedene Obst- und Gemüsesorten, experimentieren Sie mit frischen Gartenkräutern und aromatischen Gewürzen – kurz: Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt!** Wichtig ist dabei nur, dass der Obstanteil in Ihrem Saft niedriger ist als der Gemüseanteil. Damit vermeiden Sie, dass die in den meisten Obstsorten enthaltenen Fruchtzuckermengen Ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.

Wer sich damit schwer tut, ausschließlich geschmacksneutrales Wasser zu trinken, kann sich mit aromatisiertem Wasser selbst überlisten: **Ergänzen Sie Ihr Mineral- oder Leitungswasser doch einfach mal mit frischen Früchten, Gemüsescheiben, sattgrünen Gartenkräutern oder auch zarten, essbaren Blüten aus biologischem Anbau.** So wird Ihr Getränk nicht nur optisch zum Highlight, sondern auch geschmacklich!

Tag 1

Dieser Tag ist eine kleine Herausforderung – aber auch wenn Sie es heute kaum glauben können: Vor Ihnen liegt eine energiegeladene Woche!

Los geht's: Der Überleitungstag

Die Budwig Woche beginnt traditionell mit dem Überleitungstag – so entlasten Sie Ihren Körper, damit Ihr Organismus sich optimal auf die vitalstoffreiche Öl-Eiweiß-Ernährung und eine besonders effektive Verstoffwechselung vorbereiten kann.

Wie gestalte ich meinen Überleitungstag?

- Wir empfehlen, den Überleitungstag auf einen Sonntag zu legen. Gönnen Sie sich an diesem Tag möglichst viel Ruhe und Entspannung.
- Am Überleitungstag wird auf feste Nahrung verzichtet. Dafür gibt es frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Dr. Budwig Fermentgold, reichlich Dr. Budwig Linufit Pur und mindestens zwei bis drei Liter Kräutertee und/oder stilles Wasser.
- Wer mag, kann sich auch eine aromatische Gemüsesuppe aus Tomatensaft zubereiten. Dazu erwärmen Sie einfach den Tomatensaft und rühren etwas Dr. Budwig Linufit Pur unter. Kurz quellen lassen und genießen!
- Schlückchenweise nehmen Sie zudem das gequollene Linufit Pur zu sich. Die geschroteten Leinsamen quellen in Magen und Darm weiter. Vergessen Sie deshalb nicht, ausreichend Wasser oder Tee zu trinken!
- Welche Menge der angerührten Leinsamen verträglich ist, bestimmen Sie: Trinken Sie nur so viel, bis sich ihr individuelles Völlegefühl einstellt (max. 200 g).
- Am Überleitungstag werden keine anderen Lebensmittel zu sich genommen.
- Auf die Ernährungsumstellung oder etwa den Koffeinentzug kann Ihr Körper beispielsweise mit Kopfschmerzen reagieren.
- Wenn sie Fragen haben, kontaktieren Sie gerne unser Beratungsteam unter 0441/390 630-0 oder schreiben eine E-Mail an kontakt@dr-johanna-budwig.de

Vorbereitung für morgen:
Sesam-Birnen-Brot backen
(Rezept unter www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/)
Sonnenblumenkerne einweichen
Grünkern einweichen

Tag 2

Kräuterzweige –
mit Ausnahme von
Basilikum –
bleiben länger frisch,
wenn sie in ein
Glas Wasser und dann
in den Kühlschrank
gestellt werden.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Stulle mit aromatischem Kräutergartenaufstrich

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	331 kcal davon
10 Minuten	E: 14,2 g | F: 22,4 g | K: 15,0 g

Kräutergartenaufstrich: Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Morgens abgießen und mit frischem Wasser in ein hohes Gefäß füllen. Kräuter grob zerkleinern, Tomaten halbieren. Knoblauch schälen. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zu den Sonnenblumenkernen geben, nach und nach Zitronensaft, Salz und Pfeffer, dann Tomaten, Knoblauch, Tomatenmark und die Kräuter hinzufügen und alles pürieren. Wasser zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Belegte Stulle: Brot mit Aufstrich bestreichen, Walnüsse zerkleinern und auf einer Scheibe verteilen. Diese anschließend mit Salatblättern und Ziegenkäse belegen. Mit Honig beträufeln und die zweite Scheibe Brot darauflegen – fertig!

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Belegte Stulle:

- 2 Scheiben ballaststoffreiches Brot (Ein Rezept für das Sesam-Birnen-Brot finden Sie unter www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/)
- 2–3 EL Kräutergartenaufstrich
- 1 Handvoll frischer Salat, z.B. Rucola, Feldsalat, Blattsalate aus dem Beet
- 2–3 Scheiben Ziegenkäsetaler
- 5 Walnusshälften
- ½ TL Honig

Kräutergartenaufstrich:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 65 ml Wasser
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 3 Prisen bunter Pfeffer
- frische Kräuter aus dem Garten: Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 kleine Tomaten
- bei Bedarf etwas Honig

Tag 2

Zum Abendessen

Zucchinischiffchen mit Grünkernfüllung

- 1 Zucchini (ca. 220 g)
- ½ Tasse Grünkern (ca. 30–40 g)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise bunter Pfeffer
- Inneren Anteil der Zucchini
- ½ Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur
- 150 ml passierte Tomaten
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 TL Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon
- 1–2 EL Parmesankäse

1 Portion
leicht
40 Minuten

Nährwerte/Portion:
424 kcal davon
E: 17,3 g | F: 10,4 g | K: 56,5 g

Tipp: Am besten bereiten Sie die doppelte Menge Grünkern vor, Sie benötigen ihn morgen für den Grünkernsalat.

Den Ofen auf 160° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, halbieren, mit einem Löffel aushöhlen. 1 Tasse eingeweichten Grünkern in 2 Tassen Wasser, mit Salz und Pfeffer gewürzt, ca. 10–15 Minuten garen. Den inneren Anteil der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Dr. Budwig Oleolux Natur leicht in der Pfanne schmelzen lassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und leicht erhitzen. Paprika- und Zucchiniwürfel hinzugeben. Alles etwas anbräunen lassen und Grünkern untermischen. Passierte Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräutern und Honig abschmecken. Die Zucchinihälften mit der Hälfte der Grünkern-Gemüse-Mischung füllen. Restliche Grünkern-Gemüse-Füllung für den nächsten Tag zur Seite stellen.

Die Zucchinihälften in eine Auflaufform geben. Mit etwas Parmesankäse bestreuen und im Ofen bei ca. 160° C Ober- und Unterhitze etwa 15 Minuten überbacken.

Vorbereitung für morgen:
Grünkern in doppelter Menge garen

Dr. Budwig
OLEOLUX

Tag 3

Herzhaft und gesund: Der aromatische Grünkern schmeckt nicht nur hervorragend, er enthält neben viel Eiweiß auch reichlich D-Vitamine, die Ihre Immunzellen unterstützen.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Grünkernsalat

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	483 kcal davon
20 Minuten	E: 12,0 g | F: 26,2 g | K: 43,4 g

Nuss-Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten und zur Seite stellen. Den Rucola waschen, etwas klein zupfen und die Kirschtomaten halbieren.

Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Zitronensaft, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. In der Hälfte der Marinade den Rucola und die Tomaten marinieren.

In der anderen Hälfte die Grünkern-Gemüse-Mischung vom Vortag marinieren. Diese in ein Schälchen füllen, den marinierten Rucola-Tomatensalat darüber geben und mit den Kernen, dem Dr. Budwig Linufit Energiemix und nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

- Grünkern-Gemüsefüllung vom Vortag
- 1 Handvoll Rucola
- 6 Kirschtomaten
- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 EL frische Kräuter, wie z.B. Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl
- 1 EL Nuss-Kerne-Mix (z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln)
- ggf. Parmesankäse

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Tag 3

Fenchel-Kartoffel-Pfanne:

- 3–5 frische kleine Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle mit jungen Blättern
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Paprikapulver, Muskat
- 1 TL frische Kräuter
- 2 cm Rosmarinzweige
- 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur

Budwig Dip provençale:

- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 100 g Magerquark
- 1 EL Ziegenfrischkäse
- 2 EL Milch
- Pfeffer, Salz, Paprika

Zum Abendessen

Fenchel-Kartoffel-Pfanne mit Dip provençale

1 Portion
leicht
30 Minuten

Nährwerte/Portion:
476 kcal davon
E: 17,8 g | F: 22,1 g | K: 43,4 g

Fenchel-Kartoffel-Pfanne: Kartoffeln waschen und in sehr feine Scheiben hobeln. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk und ggf. die äußeren Blätter entfernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Die feinen jungen Blätter können mitverwendet werden. Sie sind sehr aromatisch, reich an ätherischen Ölen und gut bekömmlich.

Frische Kräuter und die jungen Fenchelblätter aus dem Garten waschen, trocknen, hacken. Dr. Budwig Oleolux Natur in einer Pfanne leicht schmelzen lassen, die Kartoffel- und Fenchelscheiben hineinlegen, die Fenchelblätter hinzugeben und mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskat würzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht anrösten lassen. In der Zwischenzeit den Budwig Dip herstellen.

Für den Dip: Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Quark, gehackten Kräutern, Ziegenfrischkäse und Milch einen geschmeidigen Dip anrühren und würzen.

Vorbereitung für morgen:
Pellkartoffeln und grüne Bohnen vorkochen
Sesam-Leinöl-Paste zubereiten (Das Rezept findet sich unter www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/)
Kichererbsen einweichen

Tag 4

Bohnen behalten ihre grüne Farbe, wenn Sie einen Teelöffel Natron ins Kochwasser geben oder sie nach dem Kochen eiskalt abschrecken – so bleiben sie auch schön knackig!

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Bohnen-Kartoffelsalat mit fruchtigem Birnen-Dip

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
mittel	512 kcal davon
30 Minuten	E: 15,7 g | F: 30,5 g | K: 28,6 g

Für den Salat: Kartoffeln und Bohnen vom Vortag nutzen. Ansonsten: Pellkartoffeln garen, pellen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, dritteln oder halbieren, in leicht gesalzenem, kochenden Wasser 10–15 Minuten garziehen lassen. Inzwischen Radieschen in Scheiben schneiden oder vierteln. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Kümmel und Petersilie ein Dressing zubereiten. Kartoffeln, Radieschen und Bohnen mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.

Für den Dip: Die Birne pürieren und mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Quark, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Dip anrühren.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für den Salat:

- 3–5 Pellkartoffeln (ggf. vom Vortag)
- 1½ Handvoll grüne Bohnen
- 3–5 Radieschen
- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- je 1 Msp. Bohnenkraut und Kümmel (trägt zur Bekömmlichkeit bei)
- 1 EL Petersilie

Budwig Birnen Dip:

- 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 100 g Magerquark
- je 1 Prise Salz, Pfeffer
- ¼ Birne
- 1 Stiel Petersilie

Tag 4

Zum Abendessen

Gartengemüsespieße mit Kichererbsen-Hummus

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	369 kcal davon
30 Minuten	E: 8,3 g | F: 24,8 g | K: 21,3 g

Für die Spieße:

· Gemüse nach Wahl, z.B. Radieschen, Zucchini, Möhren, braune Champignons, Paprika, rote Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, ...

Für die Spieß-Marinade:

· 2–3 EL Olivenöl
· 1 Zweig Rosmarin
· 1 Zweig Thymian
· Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für das Kichererbsen-Hummus:

· 65 g getrocknete Kichererbsen
· 200 ml Wasser
· ½ TL Salz
· 50 ml zusätzliches Wasser
· 1 Knoblauchzehe
· 2 EL Petersilie
· 1 TL Zitronensaft
· 2 Prisen Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Koriander
· 3–4 EL Sesam-Leinöl-Paste (Das Rezeptfür die Paste finden Sie unter: www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/)

Tipp: Am besten gleich die doppelte Menge Gemüsespieße zubereiten, Sie benötigen sie für morgen!

Das gewaschene Gemüse in mundgerechten Stücken auf die Spieße setzen. Zucchini und Möhren mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden, aufrollen und auf die Spieße setzen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen und diese über die Spieße pinseln. Die Spieße nach Belieben in der Pfanne, im Ofen (bei 160° C ca. 10 Minuten) oder auf dem Grill zubereiten.

Für das Kichererbsen-Hummus: Wasser der über Nacht eingeweichten Kichererbsen abgießen und die Kichererbsen in 150–200 ml Salzwasser (½ TL) ca. 30–60 Minuten garen. Kichererbsen abtropfen lassen, ca. 50 ml Abtropfwasser auffangen und mit den Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Gewürze und die Sesam-Leinöl-Paste dazugeben und pürieren. Nach und nach das zusätzliche Wasser hinzufügen und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl unterrühren und abschmecken.

Vorbereitung für morgen:
Doppelte Menge Gemüsespieße zubereiten

Tag 5

Noch grüne Tomaten reifen schneller, wenn sie mit einem reifen Apfel in einer Papiertüte oder in Zeitungspapier eingewickelt aufbewahrt werden.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Antipasti-Salat mit Feta

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	535 kcal davon
30 Minuten	E: 18,1 g | F: 39,8 g | K: 19,5 g

Gemüse von den gestern zubereiteten Gemüsespießen ziehen und ggf. in mundgerechte Würfel schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Budwig Marinade zubereiten und das Gemüse damit beträufeln. Etwas durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Datteln in feine Scheiben schneiden und den Feta belegen. Den Dr. Budwig Linufit Energiemix ebenfalls auf den Feta streuen und etwas andrücken. Zusammen mit dem Antipasti-Salat genießen.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für den Antipasti-Salat:
Gemüse von den Gemüsespießen des Vortags

Für das Budwig Dressing:
- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL frischer Rosmarin
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für den Feta:
- 75 g Feta
- 2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl
- 3 entsteinte Datteln

Tag 5

Zum Abendessen

Buchweizenrisotto

1 Portion
leicht
25 Minuten

Nährwerte/Portion:
644 kcal davon
E: 18,9 g | F: 35,5 g | K: 57,7 g

Für das Risotto:
· 50 g Buchweizen
· 1 Rote Bete
· 1 Möhre
· ½ Fenchel
· 1 Schalotte
· 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur
· 100 ml Kokosmilch oder Wasser
· 3–4 Kirschen
· frischer Rosmarin

Für den Budwig Minze-Limetten-Dip:
· 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
· 100 g Magerquark
· 2 EL Vollmilch
· ½ Limette und Abrieb
· 3–4 Blätter frische Minze
· etwas Honig
· Salz, Pfeffer, Paprika

Für das Risotto: Buchweizen gut abspülen, abtropfen lassen und in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Minuten garen. Evtl. gleich die Menge für den nächsten Tag mitgaren.

In der Zwischenzeit die Rote Bete waschen und schälen, in kleine Würfel schneiden oder fein hobeln. Die Möhren und den Fenchel ebenfalls waschen und hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Die Kirschen waschen und halbieren. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Dr. Budwig Oleolux Natur leicht erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Rote Bete und das weitere Gemüse zugeben. Die Kokosmilch zugeben und abschmecken. Den Buchweizen hinzufügen, weiter garziehen lassen und nochmals abschmecken.

Für den Dip: Aus den angegebenen Zutaten einen Budwig Minze-Limetten-Dip zubereiten und in ein Schälchen füllen.

Das Risotto auf einen Teller geben, mit den Kirschen dekorieren und den Dip dazu reichen.

Vorbereitung für morgen:
Buchweizen und rote Linsen garen
Dinkel-Vollkorn-Pasta kochen

Tag 6

Rucola ist genügsam und wächst schnell: Gepflanzt an einem sonnigen Platz im Garten, auf dem Balkon oder auf dem Fensterbrett, können Sie regelmäßig ernten.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Budwig Sommer Bowl

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	599 kcal davon
30 Minuten	E: 27,0 g | F: 30,7 g | K: 48,1 g

Für die Bowl: Buchweizen und/oder rote Linsen vom Vortag nutzen oder in der jeweils doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen. Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Faden sowie Enden der Zuckererbsenschoten entfernen und vierteln, Aprikosen achteln. Feta würfeln, Knoblauch in feine Würfel schneiden oder pressen. Salat waschen.

Für das Dressing: Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Limettensaft, Minze, Knoblauch, Honig und den Gewürzen ein Dressing zubereiten. Salat, Gemüse und Feta darin marinieren.

Buchweizen mit den Linsen mischen. Marinierte Gemüse-Feta-Mischung daneben schichten. Aprikosen in die Bowl geben, Mandeln hacken und darüber verteilen. Mit Ringelblumenblüten dekorieren

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für die Bowl:

- 100 g gekochter Buchweizen (vom Vortag)
- 30 g rote Linsen
- 60 ml Wasser, leicht gesalzen
- 1 Handvoll Pflücksalat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Zuckererbsenschoten
- Ringelblumenblüten
- 75 g Feta
- 2 Aprikosen
- 3 gehackte Mandeln

Für das Dressing:

- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Limettensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Stiel Minze
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kumin, Koriander, Muskat

Unser Tipp:
Dazu passt frisches Sesam-Birnen-Brot mit Dr. Budwig Oleolux Natur. Das Rezept finden Sie unter www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/.

Tag 6

Zum Abendessen

Minestrone mit Budwig Rucola Pesto

1 Portion
leicht
30 Minuten

Nährwerte/Portion:
623 kcal davon
E: 20,3 g | F: 38,9 g | K: 40,8 g

Für die Minestrone:

- 30–50 g Dinkel-Vollkorn-Pasta
- 3–4 Handvoll Sommergemüse aus dem Vorrat, hier z.B. eine Handvoll Buschbohnen, Zuckererbsenschoten, 1 Möhre, ¼ Zucchini, ¼ Kohlrabi, 1 Schalotte, 4 Cherry-Tomaten
- 4 EL Parmesankäse
- 150–200 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter aus dem Garten
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für das Budwig Rucola Pesto:

- 2–3 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Parmesankäse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Zitronensaft
- etwas Zitronenschalenabrieb
- 2 getrocknete Tomaten

Für das Pesto: Sonnenblumenkerne anrösten und abkühlen lassen. Rucola waschen und etwas klein zupfen. In ein hohes Gefäß füllen und mit den weiteren Zutaten befüllen. Alles miteinander pürieren ggf. mit etwas Wasser auffüllen und abschmecken. Im Kühlschrank kaltstellen.

Für die Minestrone: Sommergemüse nach Wahl waschen und in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In Olivenöl leicht anschwitzen. Das Sommergemüse und das Wasser zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

Anschließend die gestern gekochte Vollkorn-Pasta zufügen, kurz erwärmen, abschmecken und gemeinsam mit dem Budwig Rucola Pesto und dem geriebenen Parmesan servieren.

Vorbereitung für morgen:
Buschbohnen und Reis garen
Dinkel-Vollkorn-Pasta kochen

Tag 7

Alleskönner Blumenkohl: Das kalorienarme Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen und darüber hinaus besonders bekömmlich.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 13)

Zum Mittag

Vollkorn-Pasta-Salat mit Blumenkohl-Mayonnaise

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	425 kcal davon
20 Minuten	E: 11,2 g | F: 28,o g | K: 27,8 g

Für den Salat: Vollkorn-Pasta kochen (oder vom Vortag nutzen). Gemüse und die Erdbeeren waschen, gut trocknen und klein schneiden. Mandeln hacken. Getrocknete Tomaten in feine Scheiben schneiden.

Für die Blumenkohl-Mayonnaise: Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Quark, Milch, Apfelessig und Senf eine Budwig Mayonnaise herstellen. Blumenkohl fein reiben und unterrühren.

Pasta, Spinat und Tomaten unter die Mayonnaise rühren. Mit Erdbeeren und Mandeln dekorieren.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für den Salat:

- 30–50 g Dinkel-Vollkorn-Pasta
- 2 Händevoll Blattspinat
- 4–5 Kirschtomaten
- 4–5 Erdbeeren
- 1 EL Mandeln
- 2–3 getrocknete Tomaten

Für die Blumenkohl-Mayonnaise:

- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 2 EL Quark
- 2 EL Milch
- 1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 3 Prisen Kräutersalz und Pfeffer
- 2 EL geraspelter Blumenkohl

Tag 7

Zum Abendessen

Asiatische Gemüsepfanne

1 Portion
leicht
30 Minuten

Nährwerte/Portion:
449 kcal davon
E: 17,5 g | F: 23,8 g | K: 37,0 g

Für den Auflauf:
- 30–50 g Vollkorn-Reis oder Vollkorn-Basmatireis
- 1 Handvoll Zuckererbsenschoten
- 1 Handvoll Buschbohnen
- 1 Möhren
- ½ Kohlrabi
- 1 Handvoll kleine Blumenkohlröschen
- 2 TL Dr. Budwig Oleolux Natur
- 1 TL Sojasauce
- 1 cm Ingwer
- Pfeffer, Paprika

Für den asiatischen Budwig Dip:
- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 100 g Magerquark
- 2 EL frische Vollmilch
- 1 TL Curry
- 1 Msp. Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 TL Limettensaft und
- etwas Limettenschalenabrieb
- 2 Stiele glatte Petersilie

Für den Dip: Die Petersilie waschen und hacken. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Magerquark und Milch anrühren und mit Curry, Kurkuma, Limettensaft, Limettenabrieb sowie den weiteren Zutaten einen Dip herstellen und kaltstellen.

Für die asiatische Gemüsepfanne: Die bereits gegarten Bohnen und den Reis verwenden. Das weitere Gemüse waschen. Den Ingwer in feine Würfel schneiden. Die Möhren und Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Die Blumenkohlröschen fein voneinander trennen. Die Enden der Zuckererbsenschoten abschneiden.

Dr. Budwig Oleolux Natur in einer Pfanne leicht schmelzen lassen. Ingwer erhitzen, anschließend das Gemüse zufügen und garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprika abschmecken.

In der Zwischenzeit den vorgegarten Reis erhitzen. Sobald das Gemüse gar ist, mit dem Reis und dem Dip servieren.

Fermentierung: den Sommer bewahren

Wie kann es uns gelingen, uns auch über die Wintermonate gesund zu ernähren – mit all den wichtigen Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen, die der Körper benötigt, aber möglichst ohne Zusatz- und Konservierungsmittel?

Schon Dr. Johanna Budwig wusste, wie das wunderbar funktioniert: mit der Fermentierung von Sommergemüse. Die während des Gärprozesses gebildete **Milchsäure unterstützt die Darmgesundheit und stärkt damit nachhaltig unser Immunsystem.**

So funktioniert's – Basismethode zum Fermentieren:

- 1 kg frisches Bio-Gemüse wie etwa Möhren, Zwiebeln oder Fenchel raspeln, in kleine Stücke oder Streifen schneiden.
- Das Gemüse in ein Glas mit Bügelverschluss (1,5 l) bis ca. 6 cm unter den Rand füllen. Nach Belieben mit passenden Gewürzen bestreuen. Tipp: Weißkohl sollte einige Minuten kräftig geknetet, gequetscht oder gedrückt werden, damit er weich und saftig wird. Hierzu den Weißkohl mit einem hölzernen Kartoffelstampfer fest in das Glas stampfen, bis ca. 2 cm Saft über dem Kohl stehen.
- 25 g naturbelassenes Salz, Meersalz oder Steinsalz, in 1 l kaltem Wasser auflösen, verrühren und über das Gemüse geben. Das Gefäß sollte bis ca. 4 cm unter den Rand gefüllt sein.
- Zum Beschweren des Gemüses einen passenden desinfizierten Stein oder ein kleines mit Wasser gefülltes Schraubglas verwenden, das man auf einen zurechtgeschnittenen Plastikdeckel (Joghurtbecher), eine Ton- oder Glasscheibe stellt. Wichtig: Der zum Beschweren genutzte Gegenstand sollte nach dem Verschließen vollständig mit Lake bedeckt sein.
- Das Gefäß auf einem Teller an einen dunklen warmen Ort stellen (20–22 Grad). Ist das Gefäß zu voll, kann Lake überlaufen.
- Nach vier bis sechs Wochen ist der Prozess in der Regel abgeschlossen. Nun kann das Gemüse an einem kühlen Ort mindestens drei Monate aufbewahrt werden.

Inspiriert zurück in den Alltag

Geschafft! Ihre Budwig Woche liegt hinter Ihnen – eine Woche voller neuer Erfahrungen und Rezepte, mit frischen Zutaten, reich an Vitaminen und unzähligen weiteren wertvollen Mikronährstoffen, mit denen Sie Ihr Immunsystem nachhaltig stärken. Wir hoffen, Sie haben sich ein wenig inspirieren lassen: zu mehr Bewusstsein für eine gesunde, nachhaltige Ernährungs- und Lebensweise, ganz im Sinne von Dr. Johanna Budwig.

Es wäre schön, wenn Sie aus dieser Woche etwas in Ihren Alltag mitnehmen. Denn vieles lässt sich wunderbar unkompliziert integrieren – für nicht nur kurzfristiges, sondern dauerhaftes Wohlbefinden.

Insbesondere für eine Ernährungsumstellung braucht man vor allem eins: Jede Menge Motivation! **Die Budwig Woche kann dabei ein willkommener Anlass sein, alte, vielleicht ungesunde Gewohnheiten zu überdenken und nach und nach durch neue, gesunde zu ersetzen.**

Wir unterstützen Sie gerne dabei, die Budwig Ernährung in ihrem Alltag umzusetzen und davon weiterhin zu profitieren. **Unser Tipp: Starten Sie mit kleinen, leicht erreichbaren Zielen.** Ein erster Schritt könnte zum Beispiel das Frühstück sein: **Beginnen Sie Ihren Tag von jetzt an mit einer energiespendenen Budwig Creme** – und spüren Sie den Unterschied, wenn Sie Ihrem Körper mit essentiellen Fettsäuren und diversen Nährstoffen schon morgens etwas Gutes tun.

Auch die anderen Rezepte der verschiedenen Budwig Wochen können Sie natürlich weiterhin unkompliziert zubereiten und individuell kombinieren. Sie finden sie auf unserer Internetseite www.dr-johanna-budwig.de. Dort können Sie auch Ihr persönliches **Dr. Budwig Abo abschließen – so erhalten Sie bequem und regelmäßig Ihre Lieblingsprodukte nach Hause geliefert.**

Haben Sie Fragen? Dann nutzen Sie gerne unsere Ernährungsberatung und erhalten Sie individuelle Ernährungsempfehlungen. Rufen Sie uns an unter 0441/390 630-0 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an beratung@dr-johanna-budwig.de.

Mein
BUDWIG
ABO
Immer gut versorgt !
Dr. Johanna Budwig
Dr. Budwig
Omega-3
LEINÖL
Das Original
250 ml

Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Dr. Johanna Budwig GmbH & Co. KG
Moltkestraße 24 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 390 630–0
kontakt@dr-johanna-budwig.de
www.dr-johanna-budwig.de

Schutzgebühr 3,90 Euro

01.492.029 A | Auflage 1 | Juli 2020

4 260152 781219