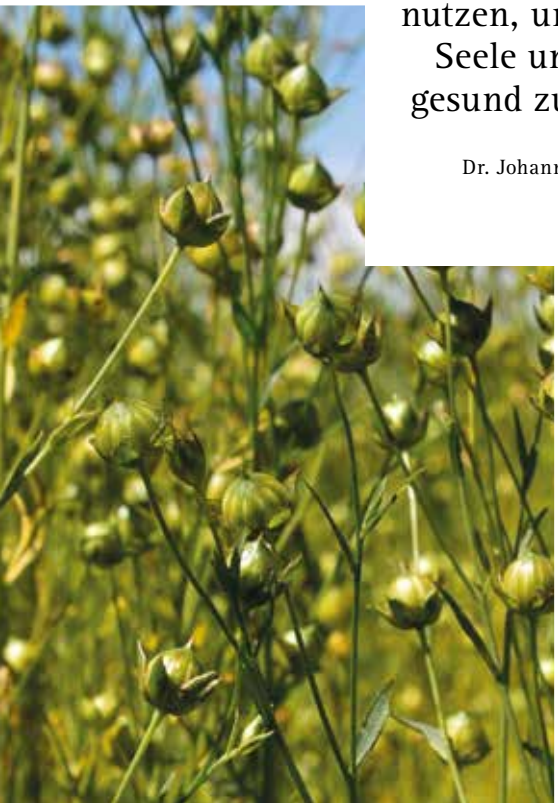
Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

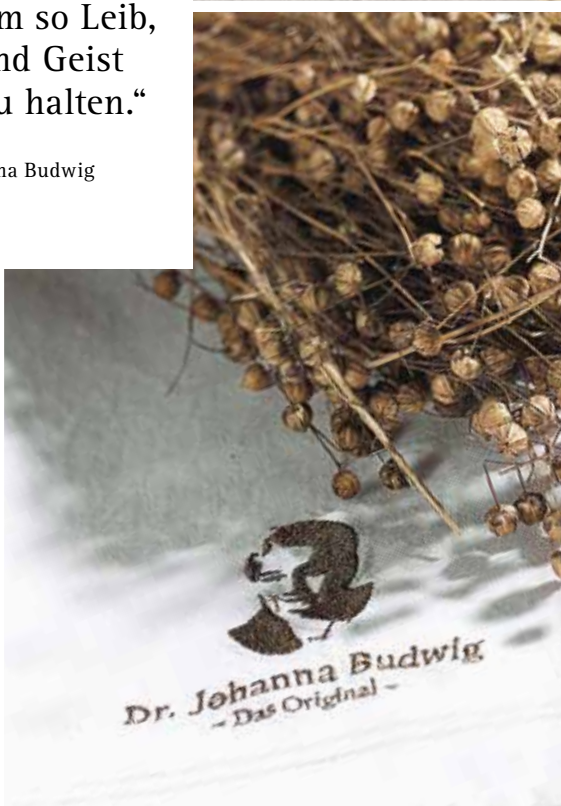
BUDWIG WOCHE

Winter

„Wir sollten unsere Urteilsfähigkeit, auch bei der Wahl unserer Nahrung nutzen, um so Leib, Seele und Geist gesund zu halten.“

Dr. Johanna Budwig





Das Konzept der Budwig Ernährung

Gesunde, omega-3-reiche Ernährung kann so einfach und so lecker sein. Davon können Sie sich in der Budwig Woche überzeugen. Machen Sie in diesem Zeitraum neue kulinarische und körperliche Erfahrungen. Und lassen Sie sich zu mehr Achtsamkeit inspirieren. Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Woche!

In der Budwig Woche, die auf den Grundlagen der Budwig Ernährung basiert, werden Sie feststellen, **wieviel Energie Sie erhalten, wenn Sie sich gesünder und ausgewogener ernähren.**

Die abwechslungsreichen **Rezeptideen der Budwig Ernährung sind einfach zuzubereiten und wunderbar unkompliziert** im Alltag umzusetzen. Die Gerichte bauen Tag für Tag aufeinander auf. Mit der Mahlzeit am Abend werden bereits Teile des nächsten Mittagessens vorbereitet. Dies ist praktisch und zeitsparend zugleich.

Das Dr. Budwig Wochen-Paket inklusive Wochenplan soll Ihnen bei der Gestaltung der Woche helfen. Der Einkauf der übrigen Zutaten ist mit der Einkaufsliste, die Sie unter **www.dr-johanna-budwig.de** finden, schnell erledigt.

In der Budwig Woche heißt es, nicht nur auf einen gesunden Speiseplan zu achten, sondern auch auf die Gesundheit des Geistes. Bereits Dr. Johanna Budwig war es wichtig, **den Körper und den Geist als Einheit zu betrachten, die dafür sorgt, gesund zu sein und zu bleiben.**

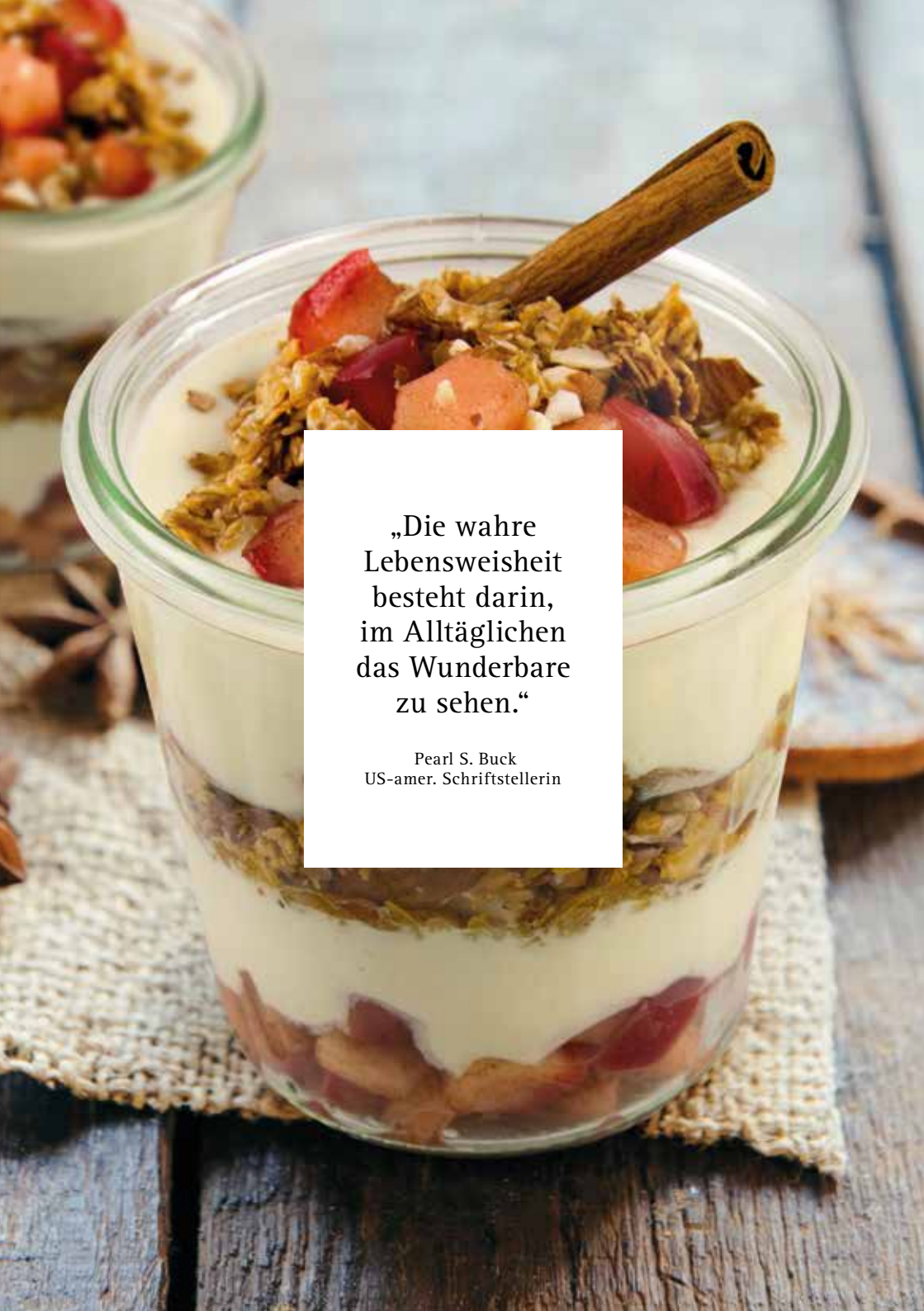
Nutzen Sie diese Woche und achten Sie bewusst auf sich. Schaffen Sie vermehrt Augenblicke, in denen Sie sich **auf das Hier und Jetzt des jeweiligen Moments konzentrieren.** Versuchen Sie, in diesem Zeitraum Alltägliches mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und eingefahrene Routinen zu durchbrechen. Mit der Durchführung der Budwig Woche haben Sie den ersten Schritt bereits getan. Spüren Sie nun, wie diese Achtsamkeit, gepaart mit der gesunden und ausgewogenen Ernährung der Budwig Woche, **Ihr Wohlbefinden in nur sieben Tagen stetig steigern kann.**

Kleiner Ratgeber für eine ausgeglichene Woche

Die Budwig Woche erleben, bedeutet nicht nur, täglich die Budwig Creme und die abwechslungsreichen, gesunden Gerichte zu genießen, sondern auch sieben Tage achtsam zu leben. Nehmen Sie sich Zeit in dieser Woche – für die Zubereitung, für das Essen und für sich. Sie werden schnell eine Entschleunigung des Alltags spüren, die Ihren Körper und Ihre Seele verwöhnt.

Um die Woche achtsam und harmonisch zu gestalten, haben wir noch **einige Tipps** für Sie:

- **Tief durchatmen:** Um kraftvoll in den Tag zu starten, treten Sie am besten direkt nach dem Aufstehen an das offene Fenster und atmen ein paar Mal tief ein und aus.
- **Viel trinken:** Es ist sehr wichtig, während der gesamten Budwig Woche viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Gut geeignet sind Wasser, frisch gepresste Säfte sowie Tee.
- **Frühes Abendessen:** Die letzte Mahlzeit sollten Sie zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen, um dem Verdauungstrakt am Abend eine Pause zu gönnen.
- **Erholsame Entspannungsmomente:** Momente des Innehaltens und der Entspannung sind wichtig, um Stress abzubauen und um Heilungs- und Regenerationsprozesse zu fördern.
- **Ausreichend Schlaf:** Für die Gesunderhaltung ist ausreichender Schlaf von mindestens 7 bis 8 Stunden wichtig. Auch ein Powernapping von circa 10 bis 20 Minuten lässt Ihren Körper und Geist wunderbar regenerieren.
- **Aufmerksam essen:** Schenken Sie Ihrem Essen Aufmerksamkeit. Was essen Sie? Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich an beim Kauen? Dies vermeidet hastiges Hinunterschlingen und schafft ein Bewusstsein für die Lebensmittel, die man zu sich nimmt.
- **Regelmäßige Bewegung:** Jede Art von körperlicher Bewegung hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Bereits nach einer zwanzigminütigen, moderaten Anstrengung (wie flottes Spazierengehen) fühlt man sich wohler und ausgeglichener. Auch bei einem streng durchgetakteten Tag lassen sich oft kleine Bewegungsmöglichkeiten finden.



„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

Pearl S. Buck
US-amer. Schriftstellerin

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

• *Unkompliziert: Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Die Mittagsgerichte bauen auf den Abendrezepten des Vortages auf. Beachten Sie also immer am Abend das Mittagsrezept für den nächsten Tag, so sparen Sie sich 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 Leinöl zubereitet.
Winterlicher Kartoffelsalat	Bratlinge mit Gemüse und Budwig Dip	Versuchen Sie, möglichst nachhaltige und regionale Lebensmittel in Bio-Qualität zu benutzen.
Bunte Budwig Bowl mit Curry-Dip	Gemüsenudeln mit Budwig Grünkohl-Pesto	Wenn Sie bestimmte Zutaten nicht vertragen oder nicht mögen, können Sie Lebensmittel oder Gerichte einfach austauschen. Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Rezeptideen.
Rotkohlsalat mit Orangen und Fetawürfeln	Kürbissuppe mit Budwig Gnocchi	
Bunter Gnocchi-Salat mit Budwig Granatapfel-Dressing	Warme Gemüse-Quiche mit scharfem Budwig Orangen-Dip	Verzichten Sie auf Genussmittel, wie Alkohol, Kaffee und Haushaltszucker. Nach eventuell anfänglichen Entzugserscheinungen, wie leichten Kopfschmerzen, werden Sie merken, wie gut es Ihnen tut.
Kalte Gemüse-Quiche mit Budwig Pesto	Chinakohlpfanne mit Buchweizennudeln	
Fruchtiger Chinakohlsalat und Ziegenkäsetaler	Budwig Grünkohl-Süßkartoffel-Auflauf	

• *Für Zwischendurch: Trinken Sie zum Mittagessen ein Glas Dr. Budwig Fermentgold. Dies wirkt fettverdauungsfördernd und ist eine wunderbare Vitaminspritze für Ihren Körper. Für den kleinen Hunger zwischendurch können Sie Nüsse oder Gemüse naschen oder sich eine kleine Budwig Creme zubereiten.*

„Quark mit Leinöl, ist besonders bei den heute so weit verbreiteten Zivilisationsschäden sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung sehr zu empfehlen."

Dr. Johanna Budwig

Das Budwig Frühstück

Mit der Budwig Creme frühstücken Sie allmorgendlich herrlich gesund und omega-3-reich. In diesem Frühstücks-Kraftpaket stecken mit essentiellen Fettsäuren und schwefelhaltigen Aminosäuren die perfekten Partner für Ihre Gesundheit - für jeden Tag!

Budwig Creme

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	485 kcal davon
5 Minuten	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 Öl
- 2 EL Milch
- 125–150 g Magerquark
- 1 TL Honig,
- 3 EL gewürfelte Früchte der Saison
- 1–2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl

Budwig Müsli
Die vegane Alternative

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	495 kcal davon
5 Minuten	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.

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

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

Tag 1

„Wir brauchen heute ... in unserer westlichen Welt die optimalen Fette, um unsere Lebensbatterie wieder aufzuladen."

Dr. Johanna Budwig

Gut vorbereitet: Der Überleitungstag

Die Budwig Woche beginnt immer mit dem Überleitungstag. Dieser bereitet den Organismus wunderbar auf die Öl-Eiweiß-reiche Ernährung vor und sorgt dafür, dass diese auch gut verstoffwechselt wird.

Wie gestalte ich meinen Überleitungstag?

- Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung für diesen Tag. Am besten beginnen Sie an einem Sonntag.
- Am Überleitungstag gibt es frisch gepresste Säfte, Dr. Budwig Fermentgold, reichlich Dr. Budwig Linufit Pur und mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Kräutertee und stillem Wasser.
- Sie können sich auch eine herzhafte Gemüsesuppe aus Tomatensaft zubereiten. Erwärmen Sie den Tomatensaft und rühren Sie etwas Dr. Budwig Linufit Pur unter. Kurz quellen lassen und dann genießen.
- Nehmen Sie das gequollene Linufit Pur schlückchenweise zu sich. Die geschroteten Leinsamen quellen im Magen und Darm weiter. Es ist daher besonders wichtig, ausreichend Wasser oder Tee zu trinken.
- Trinken Sie nur so viele angerührte Leinsamen, wie Sie persönlich vertragen und bis sich Ihr individuelles Völlegefühl einstellt (max. 200 g).
- Am Überleitungstag werden keine anderen Lebensmittel zu sich genommen.
- An diesem Tag kann der Körper auf die Ernährungsumstellung oder den Koffeinentzug reagieren, z. B. mit Kopfschmerzen.
- Bei Fragen kontaktieren Sie unsere Beratungsteam unter 0441/390 630-0 oder schreiben eine E-Mail an kontakt@dr-johanna-budwig.de

Vorbereitung für morgen:
Zubereitung des winterlichen Kartoffelsalats

Tag 2

„Was du heute isst, hat Einfluss darauf, wie du dich morgen fühlst.“

Penelope Sach
austral. Autorin

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Winterlicher Kartoffelsalat

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	224 kcal davon
30 Minuten	E: 6,2 g | F: 8,0 g | K: 26,9 g

- 2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Blattspinat
- 30 g Knollensellerie
- 1 kleine Möhre
- ½ säuerlicher Apfel
- 1 (selbst-)eingelegte Gurke
- ½ Mini-Salatgurke
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 EL Quark
- 1 EL Milch
- 1 TL Zitronensaft und/oder 1 TL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ¼ TL Kräutersalz
- Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit der Schale in etwas Salzwasser garen oder dämpfen. Anschließend abkühlen lassen und vorsichtig pellen.

Die Zwiebeln fein würfeln und zur Seite stellen.
Das Gemüse und den Apfel waschen und klein würfeln.
Petersilie fein hacken.

Dr. Budwig Omega-3-Leinöl, Quark und Milch mit dem Schneebesen oder dem Mixer gut verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Anschließend Senf, Zitronensaft/Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer dazugeben und abschmecken.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Tag 2

Für 4–6 Bratlinge:

- ¼ Sellerieknolle
- 2 mittelgroße Möhren
- 3 EL rote Linsen
- 6–8 EL Wasser, etwas Salz
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 EL Nüsse u. Kerne Ihrer Wahl
- 2 Eier
- 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
- Thymian, Paprika, Salz, bunter Pfeffer
- etwas Rapsöl zum Braten

Für das Gemüse:

- ¼ Spitzkohl
- 2 Handvoll Blattspinat
- 1–2 Möhren
- 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur
- Salz, Pfeffer, Curry, Paprika

Für den Dip:

- 3 EL Quark
- 1 EL Milch
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 EL Petersilie
- 1 TL gehackte Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Zitronensaft

Zum Abendessen

Bratlinge mit Gemüse und Budwig Dip

1 Portion
leicht
30 Minuten

Nährwerte/Portion:
406 kcal davon
E: 25,1 g | F: 15,4 g | K: 33,6 g

Für 4–6 Bratlinge: Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Schalotte ebenfalls würfeln. Die Nüsse hacken. Rote Linsen waschen, abtropfen lassen und ca. 8 Minuten in Wasser garen.

In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten und die Gemüsewürfel dazugeben. Ca. 3–4 Minuten leicht anrösten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver abschmecken.

Das Gemüse mit den Linsen, Nüssen und Haferflocken mischen, nochmals abschmecken. Anschließend die Eier zugeben, mixen und Bratlinge formen. Diese ggf. noch mal in Haferflocken wenden und in der Pfanne braten.
Drei Bratlinge für den nächsten Tag zurücklegen.

Für das Wintergemüse: Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Dr. Budwig Oleolux Natur in einer Pfanne leicht schmelzen, das Gemüse zugeben und anschwitzen. Anschließend würzen.

Für den Dip: Petersilie hacken. Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl verrühren. Petersilie und Kürbiskerne zugeben, würzen, in ein Schälchen füllen und zu den Bratlingen reichen.

Vorbereitung für morgen:
Kichererbsen waschen und einweichen.

Tag 3

„Widme dich
der Liebe
und dem Kochen
mit ganzem
Herzen.“

Dalai Lama
buddh. Mönch

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Bunte Budwig Bowl mit Curry-Dip

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	507 kcal davon
30 Minuten	E: 26,3 g | F: 31,2 g | K: 25,9 g

Für die Bowl: Eingeweichte Kichererbsen abspülen und in frischem Wasser ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit Feta, Gurke und Apfel in Würfel schneiden. Mit den Kichererbsen vermischen. Aus Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Apfelessig, ggf. etwas Zitronensaft, italienischen Kräutern, Kräutersalz und Pfeffer und ggf. etwas Natursüße ein Dressing zubereiten, dazugeben und vermengen.

Für den Dip: Quark und Frischkäse vermengen. Anschließend Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben und kurz verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Ist der Dip etwas zu fest, ggf. etwas Wasser dazugeben und nochmals kurz verrühren.

Wenn alles soweit zubereitet ist, die Bratlinge des Vortages in vier Ecken schneiden und in eine Schüssel geben. Den Salat auf der anderen Seite verteilen. Den Dip mittig platzieren, dekorieren und genießen.

Für die Bowl:
- 1 Handvoll Kichererbsen
- ¼ Paket Feta
- ¼ Gurke
- ½ Apfel
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Apfelessig
- ggf. etwas Zitronensaft
- italienische Kräuter
- Kräutersalz und Pfeffer
- ggf. Natursüße Ihrer Wahl

Für den Dip:
- 100 g Magerquark
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Curry
- ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Für das Topping:
- Bratlinge vom Vortag

Tag 3

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Gemüsenudeln mit Budwig Grünkohl-Pesto

1 Portion
leicht
20 Minuten

Nährwerte/Portion:
343 kcal davon
E: 9,2 g | F: 23,6 g | K: 16,9 g

Für die Gemüsenudeln:

- 1/2 Rotkohl
- 1 Pastinake
- 1–2 Urmöhren
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 EL Kürbiskerne
- etwas Honig
- 1–2 Msp. Lebkuchengewürz

Für das Pesto:

- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Pinien- und Sonnenblumenkerne
- 40 g Parmesankäse
- 6 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chillischote
- Salz, Pfeffer

Gehackte Walnüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Honig und Lebkuchengewürz zugeben. Kurz in der Pfanne schwenken und abkühlen lassen.
Das Gemüse waschen. Pastinake und Möhren durch den Spiralschneider drehen oder in feine Streifen schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. 1/3 für heute, den Rest für den nächsten Tag zurücklegen. Olivenöl leicht in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin vorsichtig garen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für das Pesto: Kerne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen und die Chilischote waschen und entkernen. Grünkohl waschen und zupfen. Parmesan zerkleinern. Mit den weiteren Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. In ein Glas füllen und mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl bedecken.

Die Gemüsenudeln auf einen Teller geben, das Grünkohl-Pesto und die Nüsse darüber geben und genießen.

Vorbereitung für morgen:
Rotkohl in feine Streifen schneiden und in 1–2 EL Apfelessig, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend kalt stellen.

Tag 4

„Die Erkenntnisse über die Bedeutung der naturbelassenen hoch ungesättigten Fettsäuren reichen weit hinein in die gesamte Medizin."

Dr. Johanna Budwig

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Rotkohlsalat mit Orangen und Fetawürfeln

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
mittel	282 kcal davon
20 Minuten	E: 8,9 g | F: 20,0 g | K: 12,8 g

Für den Salat:

- Rotkohl vom Vortag
- 1 Orange
- ¼ Paket Feta
- 3–4 getrocknete Tomaten
- eine Handvoll Walnüsse

Für das Dressing:

- 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 EL Apfelessig
- 3 Prisen Salz, bunter Pfeffer
- 2 Stiele Petersilie
- etwas Orangensaft
- etwas Abrieb einer Orange
- ggf. ½ TL Honig

Für den Salat: Orange waschen, etwas Schale abreiben, eine Hälfte filetieren und die andere Hälfte auspressen, die getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden. Einige Orangenstücke zur Seite legen. Den bereits vorbereiteten Rotkohl, Orangenstücke und getrocknete Tomaten miteinander vermengen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und den Feta in Würfel schneiden.

Für das Dressing: Aus den Zutaten ein Dressing herstellen, über den Salat geben und mit Feta, Walnüssen sowie Orangen dekorieren. Wurde der Rotkohl am Vortag mariniert, das Dressing ohne Apfelessig anrühren.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Tag 4

Zum Abendessen

Kürbissuppe mit Budwig Gnocchi

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
mittel	378 kcal davon
45 Minuten	E: 9,5 g | F: 14,1 g | K: 25,9 g

Für die Gnocchi:
· 4 große mehlige Kartoffeln
· 65 g Dinkel-Vollkornmehl
· 1 Ei
· Salz, Pfeffer, etwas Muskat

Für die Suppe:
· ¼ Hokkaido-Kürbis
· 1 Möhre
· 200-300 ml Wasser
· 1 TL Rapsöl
· 1 Schalotte
· 1 Knoblauchzehe
· 1 cm frischen Ingwer
· Meersalz
· bunter Pfeffer
· Curry, Kurkuma, Paprika
· ggf. Natursüße Ihrer Wahl
· 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
· 1 EL Kürbiskerne
· etwas dunkler Balsamico-Essig

Für die Gnocchi: Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen. Abkühlen lassen und pellen. Anschließend durch die „Flotte Lotte" oder Kartoffelpresse drücken. Die weiteren Zutaten dazugeben, zu einem Teig verarbeiten und ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig kurz kneten und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Rollen formen, kleine Portionen abschneiden und mit einer Gabel „klassische Gnocchi" formen. Gnocchi in Salzwasser kochen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Einen Teil für den nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Für die Suppe: Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Die Möhren ebenfalls waschen und alles in grobe Würfel schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anrösten. Etwas Curry, die Kürbis- und Möhrenwürfel dazugeben, alles gemeinsam anrösten. Mit Wasser aufgießen, bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. garen.

Die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Einige Gnocchi in eine Schüssel geben und die Suppe darauf verteilen. Mit den gerösteten Kürbiskernen, Balsamico-Essig und Dr. Budwig Ölen Ihrer Wahl verfeinern.

Vorbereitung für morgen:
Einen Teil der Gnocchi kalt stellen, Granatapfel entkernen.

Tag 5

„Man kann
nicht gut denken,
gut lieben,
gut schlafen,
wenn man nicht
gut gegessen hat.“

Virginia Woolf
brit. Schriftstellerin

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Bunter Gnocchi-Salat mit Budwig Granatapfel Dressing

1 Portion
leicht
30 Minuten

Nährwerte/Portion:
473 kcal davon
E: 15,4 g | F: 19,9 g | K: 52,5 g

Gekochte Gnocchi vom Vortag und die Walnusshälften leicht in Rapsöl anrösten.

Schalotte fein würfeln und zur Seite stellen. Salatblätter waschen und zupfen. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel bzw. feine Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken und den Granatapfel entkernen.
TIPP: unter Wasser entkernen.

Dr. Budwig Omega-3-Leinöl mit den weiteren Zutaten zu einem Dressing vermischen. Alles miteinander vorsichtig mischen, das Dressing darüber verteilen und genießen.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für die Gnocchi:
· siehe Rezept auf Seite 25
· Rapsöl
· 3-5 Walnusshälften

Für den Salat:
· 1 Handvoll Radicchio
· 1 Handvoll Rucola
· ½ Mini-Gurke
· 4–5 Cherrytomaten
· 3 braune Champignons
· 1–2 Stiele glatte Petersilie

Für das Dressing:
· 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
· 1 TL Apfelessig
· 1 Granatapfel
· 1 Schalotte
· 1 Knoblauchzehe
· Kräutersalz, Pfeffer, rote Pfefferbeeren
· ggf. ½ TL Natursüße Ihrer Wahl

Tag 5

Zum Abendessen

Warme Gemüse-Quiche mit scharfem Budwig Orangen-Dip

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	271 kcal davon
30 Minuten	E: 15,2 g | F: 11,6 g | K: 23,1 g

Für den Teig:
- 100 g Quark
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 3 EL Rapsöl

Für die Füllung:
- je 1 Handvoll Gemüse, z.B. eine Kombination aus Apfel, Schalotte und Walnuss (Abb. S. 27) oder Spitzkohl, Kürbis und Rotkohl (Abb. S. 28)
- 1 Schalotte
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2–3 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Für den Dip:
- 100 g Quark
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 Orange
- ¼ Chillischote
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ggf. ½ TL Honig

Für Teig und Füllung: Mehl mit Backpulver mischen und anschließend mit Quark und Öl zu einem Teig kneten.

Eine Quicheform oder ein Backblech einfetten und den Teig zwischen 2 Backpapieren ausrollen und in die Form bzw. auf das Blech geben. Mit einer Gabel einstechen und bei 200° C ca. 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Eier mit Milch mischen, Sonnenblumenkerne dazugeben und würzen.

Den Teig aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse belegen; die Eimasse darüber geben und ca. 45 Minuten im Ofen bei 180° C backen. Nach dem Backen die Hälfte der Quiche für morgen zurückstellen.

Für den Dip: Das Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark gut vermischen. Orange schälen und in Würfel schneiden. Chillischote sehr fein würfeln und unter den Quark mischen, mit den Gewürzen abschmecken, die Orangenwürfel dazugeben, verrühren und abschmecken. Zu der Quiche reichen.

Vorbereitung für morgen:
Reste der Quiche kalt stellen.

Tag 6

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.“

Christian Morgenstern
dt. Dichter und Schriftsteller

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Kalte Gemüse-Quiche mit Budwig Pesto

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	418 kcal davon
30 Minuten	E: 11,6 g | F: 29,6 g | K: 23,2 g

Für Teig und Füllung: Siehe Seite 26.

Für das Pesto: Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe anrösten. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren.

Etwas für die Quiche in ein Schälchen füllen. Rest in ein Glas füllen und mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl bedecken.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Für den Teig:

· Siehe Seite 26

Für die Füllung:

· Siehe Seite 26

Für das Pesto:

· 50 g getrocknete Tomaten
· 1 Handvoll Basilikum
· 1–2 EL Tomatenmark
· ¼ Chilischote
· 1 Knoblauchzehe
· ½ TL Honig
· 1 Prise Zimt
· 1 TL Zitronensaft
· 50 g geröstete Sonnenblumenkerne
· 40 g Parmesankäse
· 6 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
· Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Tag 6

Zum Abendessen

Chinakohlpfanne mit Buchweizennudeln

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	372 kcal davon
30 Minuten	E: 16,8 g | F: 15,8 g | K: 35,3 g

Für die Pfanne:

· 50 g Buchweizennudeln
· ¼ kleiner Chinakohl
· 2–3 gelbe Urmöhren
· 1 Schalotte
· ggf. etwas Wasser
· Salz
· bunter Pfeffer
· Paprika
· Curry
· 1 cm Ingwer
· ¼ Chilischote
· ½ Bund glatte Petersilie
· 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur
· 1 EL Rapsöl
· geröstete Kürbiskerne

Für den Dip:

· 125 g Magerquark
· 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
· 1 Knoblauchzehe
· 1–2 TL Senf
· ½–1 TL Honig
· etwas glatte Petersilie
· Salz und Pfeffer

Chinakohl und Urmöhren waschen und in feine Streifen schneiden, die Schalotte fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und hacken. 1 TL für den Budwig Honig-Senf-Dip zur Seite stellen. Die Chilischote waschen und ¼ in sehr feine Würfel schneiden.

Die Nudeln ca. 8–10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und zur Seite stellen. Quark mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mischen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Senf und die weiteren Zutaten dazu geben, verrühren und abschmecken.
1 TL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, mit Pfeffer und Curry würzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Nun die Schalottenwürfel in etwas Dr. Budwig Oleolux Natur auf niedriger Flamme glasig dünsten. Anschließend die Möhren dazugeben. Nach weiteren 2–3 Minuten den Chinakohl dazugeben. Nach und nach ggf. etwas Wasser hinzufügen und mit den diversen Gewürzen abschmecken. Ist das Gemüse bissfest, werden die Nudeln in die Pfanne gegeben. Alles miteinander vorsichtig vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Abschließend die Kürbiskerne darüber verteilen und mit dem Dip servieren.

Vorbereitung für morgen:
Granatapfel entkernen, Kernmischung anrösten, Chinakohl in feine Streifen schneiden

Tag 7

„Die Anreicherung der Elektronen bedeutet für den Menschen Steigerung des Glücksgefühls.“

Dr. Johanna Budwig

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme (Grundrezept S. 9)

Zum Mittag

Fruchtiger Chinakohlsalat mit Ziegenkäsetalern

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	369 kcal davon
30 Minuten	E: 14,2 g | F: 22,3 g | K: 24,2 g

Die gerösteten Kerne und die Petersilie hacken. 1 TL Petersilie für die Vinaigrette zur Seite stellen.

Die Vinaigrette aus den einzelnen Zutaten anrühren, abschmecken und kalt stellen.

Gehackte Kerne mit Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl mischen. Die Ziegenkäsescheiben darin wenden und Natursüße darüber träufeln. Alles kaltstellen.

Den vorbereiteten Chinakohl und die Granatapfelkerne vorsichtig miteinander vermengen. Die Vinaigrette vor dem Verzehr über den Salat geben, mischen und etwas ziehen lassen. Dazu die Ziegenkäsetaler servieren.

Für den Salat:

- ¼ Kopf Chinakohl
- ½ Granatapfel
- Salz, bunter Pfeffer, Paprika
- 1 EL Petersilie

Für die Vinaigrette:

- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 TL Apfelessig
- Saft ½ Apfelsine oder Zitrone
- ½ TL Natursüße
- 1 TL Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zimt

Für die Ziegenkäsetaler:

- 3 Scheiben je 1 cm dick von der Ziegenkäserolle (Ziegenweichkäse)
- 1 EL Mischung aus Kernen Ihrer Wahl
- 1 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix Ihrer Wahl
- 1 TL Natursüße Ihrer Wahl

Tag 7

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Budwig Grünkohl-Süßkartoffel-Auflauf

1 Portion	**Nährwerte/Portion:**
leicht	642 kcal davon
30 Minuten	E: 34,0 g | F: 32,2 g | K: 43,3 g

Für den Auflauf:

- 175 g Grünkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haferkleie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Frischkäse
- 150 ml Milch
- Piment, Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Parmesan

Für den Dip:

- 100 g Magerquark
- 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Grünkohl waschen und trocknen. Süßkartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Grünkohl klein zupfen.

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl dünsten. Den Grünkohl dazugeben, würzen und ca. 5 Minuten in der Pfanne garen.

Den Boden der Auflaufform mit Süßkartoffelscheiben belegen. Anschließend im Wechsel Grünkohl und Süßkartoffeln schichten.

Aus Frischkäse, Milch, Sonnenblumenkernen und Haferkleie eine Sauce zubereiten. Mit den Gewürzen abschmecken. Diese über den Auflauf gießen, den Käse darüber geben und ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

Während dieser Zeit den Budwig Senf-Dip aus den angegebenen Zutaten anrühren und abschmecken.

Nehmen Sie sich Zeit für ...

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, bieten sich viele schöne Momente, um den Alltag zu entschleunigen und für sich Gutes zu tun. Die eigene Wohnung wird wieder zum wohligen Lebensmittelpunkt. Wir verraten Ihnen sechs Dinge, auf die Sie sich in dieser Zeit freuen können.

... nachhaltige Deko

Halten Sie doch bei Ihrem nächsten Spaziergang durch den Wald einmal die Augen offen. Denn der Dekovorrat der Natur ist wunderbar reichhaltig. Mit Zapfen von Fichte, Lärche und Tanne, Moos, Eicheln und Kastanien beschert sie uns gemütlichen und nachhaltigen Raumschmuck.

... die Wohlfühloase

Mit Nelken gespickte Orangen sehen nicht nur schön aus, sondern sorgen im ganzen Raum auch für eine herrlich duftende und wohlige Atmosphäre.

... sich selbst

Legen Sie beide Hände für einen Moment auf Ihr Herz. Oder kreuzen Sie die Arme und reiben mit Ihren Händen die Oberarme. Beides wirkt wunderbar wohltuend und wärmend.

... ein Lächeln

Auch wenn Ihnen gerade nicht zum Lächeln zumute ist, sollten Sie es trotzdem einmal versuchen. Denn der Gesichtsmuskel, welcher sich zwischen Auge und Wange befindet, drückt beim Lächeln auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung vermittelt. So lächeln Sie Ihre Sorgen einfach weg.

... genussvolle Momente

In der besinnlichen Zeit sind die Budwig Energiekugeln ein gesunder Genuss. Die Ballaststoffe der Zutaten wirken sättigend und sind wohltuend für den Darm. Für ca. 10 Kugeln 150 g Trockenpflaumen und 100 g Cashewkerne mit 1 TL Zimt mischen und fein häckseln. 3 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix untermischen. Kleine Kugeln formen. In Kokosflocken oder Kakaopulver rollen. Genießen ... oder verpacken und verschenken!

... eine kleine Auszeit

Aromatischer, heißer Punsch ist besonders köstlich, wenn es draußen kälter wird.
Dr. Budwig Energietee und einen Gewürzbeutel gefüllt mit Zimtstange, Sternanis, Nelken sowie Orangenscheiben mit ca. 400 ml kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Tee- und Gewürzbeutel herausnehmen. Dr. Budwig Fermentgold Kurkuma (100 ml) hinzugeben, umrühren und bei Kerzenlicht genießen.

Bleiben Sie dran!

Mit der Budwig Woche haben Sie einen wunderbaren Einblick in eine omega-3-reiche, gesunde und achtsame Ernährungs- und Lebensweise nach Dr. Budwig erhalten. Lassen Sie sich durch die entstandene Harmonie von Körper und Geist weiter inspirieren und bleiben Sie dran.

Die Veränderung der eigenen Lebensart in Bezug auf die Gesundheit und ganz im Speziellen auf die Ernährung benötigt oftmals einen Motivationsschub in die richtige Richtung. Vielleicht konnte Sie die Budwig Woche überzeugen, Ihre Essgewohnheiten dauerhaft umzustellen.
Wir möchten Ihnen gerne dabei helfen, die Budwig Ernährung fest in ihren Alltag zu integrieren, um weiterhin von einer idealen Omega-3-Versorgung zu profitieren. Hilfreich kann es sein, sich erst einmal kleine Teilziele zu setzen. **Fangen Sie mit dem einfachsten Schritt an und beginnen Sie den Tag mit einer Budwig Creme zum Frühstück.**
Allein diese kleine Veränderung kann auf simple Weise sehr viel für Ihre Gesundheit tun. Machen Sie die Zubereitung der Budwig Creme zu Ihrem alltäglichen Ritual und erhalten Sie so die essentiellen Fettsäuren, sowie weitere zahlreiche Mikro- und Makronährstoffe.

Neben den Rezepten der Budwig Woche finden Sie auf unserer Webseite **www.dr-johanna-budwig.de** weitere Frühstücksideen und Mahlzeiten, die sich unkompliziert zubereiten lassen.

Dort haben Sie auch die **Möglichkeit, ein auf Sie individuell angepasstes Dr. Budwig Abo abzuschließen.** So erhalten Sie ganz bequem und regelmäßig Ihre Lieblingsprodukte ohne zusätzliche Kosten ins Haus geliefert und sind immer gut versorgt.

Benötigen Sie weitere Hilfestellung?
Nutzen Sie 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.

Lassen Sie Achtsamkeit, Balance und die richtige Ernährung zum Teil Ihres Alltags werden. Der Einklang von Körper und Geist wird Ihnen guttun. Probieren Sie es aus!

„Es ist allerhöchste Zeit, dass wir beginnen zu denken und verantwortungs-bewusst zu handeln.“

Dr. Johanna Budwig

Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Dr. Johanna Budwig GmbH
An den Kolonaten 2–4
26160 Bad Zwischenahn
Telefon 0441 390 630–0
kontakt@dr-johanna-budwig.de
www.dr-johanna-budwig.de

Schutzgebühr 3,90 Euro
01.492.027 B | Oktober 2020

4 260152 781325