

Schule und Diät

Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 19:33

Vivi

Ja, die Leinsaat sollte frisch geschrotet sein. Du isst sie wegen des Anteils an hochungesättigten Ölen und Begleitstoffen, diese Öle oxydieren sofort an der Luft und wandeln dann ihre gesundende Wirkung in schädliche. Jede billige Kaffemühle tut es für den Leinsamen. Ich hatte früher immer eine mit Messerkreuz für 5 DM vom Trödler, jetzt eine um die 10 Euro von Quelle ("Perfect"). Wenn Getreidemühle, dann muss es ein Stahlmahlwerk sein, weil die Leinsaat harzt und ein Steinmahlwerk verkleben und verderben würde. Als Getreidemühle habe ich einen Aufsatz zu meiner Braun Küchenmaschine. Eine reine Getreidemühle kostete, als ich mich vor Jahren danach umsah, um die 50 Euro - bei Interesse müsste ich in meinen Unterlagen suchen, welche gut ist. Die brauchst du nur, wenn du dein Mehl selbst mahlen willst.

Die Fischölkapseln öffne ich nicht, das würde mir den Geschmack verderben. Wie viele mg eine enthält, entscheidet sich nach Fabrikat. Lachsöl Doppelherz aktiv von Schlecker: pro Kapsel 600mg, andere haben eher weniger.

Ja, die Mengenangabe ist pro Person pro Tag. Du kannst den Rest zur Konsistenz von Jogurt verdünnen und wie Jogurt verwenden, als Grundlage für ein Müsli oder als Grundlage für ein Salatdressing, also süß oder salzig. Möglicherweise findest du entsprechende Rezepte, wenn du mal "Budwig Creme" ergoogelst, hab ich jetzt nicht ausprobiert.

Nebenbei: als Butterersatz schmeckt unter Käse und Wurst auch gut Tomatenmark.

Bablin