

Oleolux

Oleolux wurde von Frau Dr. Budwig entwickelt, um für die Kranken einen Ersatz für Butter (als Brotaufstrich) und als Fett beim Kochen zur Verfügung zu haben.

Natürlich ist es auch für Gesunde bestens geeignet - nicht nur wegen seines gesundheitlichen Wertes, sondern auch auf Grund seines guten Geschmacks.

Probieren Sie es aus.

Zutaten:

- 125 ml Leinöl
- 250 g ungehärtetes Kokosfett
- 1 mittelgroße Zwiebel
- und 10 Knoblauchzehen

Zuerst wird das Leinöl in das Gefrierfach des Kühlschranks gestellt. Am besten in dem gleichen Gefäß, in dem es hinterher auch mit dem heißen Kokosfett gemischt werden kann. Ich benutze dazu eine Schüssel mit einem "scharfen" Rand, aber besser ist vermutlich ein Messbecher oder ein anderes Gefäß mit Zotte, um beim späteren Abfüllen in die Gläser eine höhere Zielgenauigkeit zu haben.

Als nächstes schält man die Zwiebel, viertelt sie und erhitzt sie zusammen mit dem Kokosfett bis die Zwiebel beginnt, sich leicht braun zu verfärben (Abb.2). Das dauert so ca. 6-8 Minuten. Genug Zeit also, um die Knoblauchzehen zu schälen.

Diese gibt man nun dazu, bis auch sie sich hellbraun färben. Das dauert etwa weitere 4-5 Minuten und sieht dann aus wie auf dem nächsten Foto (Abb.3). Jetzt ist das Kokosfett fertig und muss nun mit dem Leinöl zusammengebracht werden ohne dass sich dieses zu sehr dabei erhitzt. Aus diesem Grund stand es bis jetzt im Kühlfach.

Nun gießt man das heiße Kokosfett durch ein Sieb auf das vorgekühlte Leinöl (Abb.3) und rührt die Mischung gründlich durch, bis sich keine Schlieren mehr in dem Ölgemisch zeigen. (Abb.4)

Abschließend gibt man das Öl in Gläser mit Schraubdeckel und stellt diese zum möglichst schnellen abkühlen noch einmal ins Kühlfach. Wenn das Gemisch fest geworden (Abb.5) ist wechselt es in den normalen Kühlschrank, in dem es aufbewahrt wird.

Schmeckt sehr lecker!

(Hinweis: Hier handelt es sich um das Originalrezept Dr. Budwigs. In meinem Buch: "Die Praxis der Öl-Eiweiß-Kost" (s. Literaturecke) habe ich ein etwas abgewandeltes Verfahren zur Herstellung beschrieben.)

Hermann Kaiser