

Oleolux

Oleolux wurde von Frau Dr. Budwig als Ersatz für Butter als Brotaufstrich und als Fett beim Kochen entwickelt. Margarine ist wegen der zumeist vorhandenen gehärteten Fette gesundheitsgefährdend, weil die darin enthaltenen ungesättigten Fette durch die industrielle Verarbeitung in der Trans-Form und nicht mehr in der ursprünglichen, für die Speicherung und Weiterleitung der so wichtigen Elektronen Cis-Form vorliegen. Der Aufdruck auf Margarineverpackungen, welcher lautet: Enthält x % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, ist wenig hilfreich und aussagekräftig. Oleolux lässt sich sehr leicht herstellen und ist auch im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Zutaten:

- 125 ml bestes, frisches Leinöl (z.B. von Fandler oder Dr.Budwigs, erhältlich bei ZASCHE und im Reformhaus MARTIN)
- 250 g ungehärtetes Kokosfett (Reformhaus)
- 1 mittelgroße Zwiebel und 10 Knoblauchzehen
- Auf Wunsch Etwas Kräutersalz

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: Eine Schüssel mit einem "scharfen" Rand, aber besser vermutlich ein Messbecher oder ein anderes Gefäß mit Zotte zum späteren Abfüllen in Gläser.

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

Diese gibt man nun dazu, bis auch sie sich hellbraun färben (etwa weitere 4-5 Minuten). Jetzt ist das Kokosfett fertig, darf etwas abkühlen und muss nun mit dem Leinöl zusammengebracht werden ohne dass sich das Leinöl dabei zu sehr erhitzt. (Aus diesem Grund stand es bis jetzt im **Gefrierfach**).

Nun gießt man das etwas abgekühlte Kokosfett durch ein Sieb auf das eisgekühlte Leinöl und rührt die Mischung gründlich durch, bis sich keine Schlieren mehr in dem Ölgemisch zeigen.

Abschließend gibt man das Öl in Gläser mit Schraubdeckel und stellt diese ev. zum möglichst schnellen Abkühlen noch einmal ins Gefrierfach. Wenn das Gemisch fest geworden ist wechselt es in den normalen Kühlschrank, in dem es aufbewahrt wird.