



LA COLAZIONE DELLA SALUTE

LA CREMA BUDWIG

Una colazione da re

La **Crema Budwig** (pronuncia "budvig") è la colazione del metodo Kousmine e sostituisce la colazione del mattino che nella maggior parte dei casi è composta da brioches e cappuccino o caffè.

La Crema Budwig contiene tutti gli elementi per disporre delle energie necessarie per affrontare la giornata, ma anche gli integratori utili alla salute. Non è facilmente sostituibile da altro, perché si perderebbero nutrienti essenziali.

Basta dare un rapido sguardo agli ingredienti per capirne l'eccezionale valore alimentare:

- mezza banana grande o una piccola, si può sostituire con un cucchiaino di miele;
- frutta di stagione fino a raggiungere, con la banana, 200 300 grammi;
- un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati al momento
- un cucchiaino di cereali crudi (evitare il grano) finemente macinati al momento;
- un paio di cucchiaini di semi oleosi tipo noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, di zucca, non tostati;
- il succo di mezzo limone (o, se biologico, il mezzo limone frullato con la buccia);
- 120 gr. di yogurt magro o 70 gr. di ricotta magra o 70 gr. di tofu o legumi.

Come si prepara

Primo modo: a macedonia - Preparare una macedonia con la frutta e il succo di limone (si può preparare anche la sera prima, il limone è un antiossidante). Macinare in un macinino elettrico da caffè i semi di lino e il cereale riducendoli a farina. Aggiungere alla macedonia insieme con lo yogurt magro (o una delle altre proteine) e i semi oleosi spezzettati o interi a piacere. Mescolare.

Secondo modo: frullato - Macinare i semi di lino e il cereale fino a ridurli a farina. Frullare la frutta, i semi oleosi, il succo di limone o il limone intero. Aggiungere la farina di semi di lino e di cereale e, mescolando, lo yogurt magro. (la ricotta o il tofu possono essere frullati).

Variante salata - D'estate, al posto della frutta, si possono usare pomodori ben maturi, aromatizzati con sedano, prezzemolo, basilico ecc. e un pizzico di sale. Tutto il resto come sopra.

Valore

Questa crema fornisce:

- gli oli essenziali polinsaturi per la giornata;
- zuccheri lenti (a basso indice glicemico) come fonte di energia;
- antiossidanti di altissima qualità;
- proteine di qualità

Avvertenza. I semi di lino devono essere sempre macinati al momento: si ossidano con grande rapidità! (meglio non usare l'olio di lino poiché si ossida facilmente)

Cibo è Salute è una Associazione senza scopo di lucro nata nel 1995 per diffondere in Italia il Metodo Kousmine. E' riconosciuta dalla Fondazione Internazionale Kousmine. Organizza corsi residenziali, conferenze, incontri nelle scuole.

Amplie informazioni sul sito: www.Kousmine.eu



LA COLAZIONE DELLA SALUTE

LA CREMA BUDWIG

Una colazione da re

La **Crema Budwig** (pronuncia "budvig") è la colazione del metodo Kousmine e sostituisce la colazione del mattino che nella maggior parte dei casi è composta da brioches e cappuccino o caffè.

La Crema Budwig contiene tutti gli elementi per disporre delle energie necessarie per affrontare la giornata, ma anche gli integratori utili alla salute. Non è facilmente sostituibile da altro, perché si perderebbero nutrienti essenziali.

Basta dare un rapido sguardo agli ingredienti per capirne l'eccezionale valore alimentare:

- mezza banana grande o una piccola, si può sostituire con un cucchiaino di miele;
- frutta di stagione fino a raggiungere, con la banana, 200 300 grammi;
- un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati al momento
- un cucchiaino di cereali crudi (evitare il grano) finemente macinati al momento;
- un paio di cucchiaini di semi oleosi tipo noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, di zucca, non tostati;
- il succo di mezzo limone (o, se biologico, il mezzo limone frullato con la buccia);
- 120 gr. di yogurt magro o 70 gr. di ricotta magra o 70 gr. di tofu o legumi.

Come si prepara

Primo modo: a macedonia - Preparare una macedonia con la frutta e il succo di limone (si può preparare anche la sera prima, il limone è un antiossidante). Macinare in un macinino elettrico da caffè i semi di lino e il cereale riducendoli a farina. Aggiungere alla macedonia insieme con lo yogurt magro (o una delle altre proteine) e i semi oleosi spezzettati o interi a piacere. Mescolare.

Secondo modo: frullato - Macinare i semi di lino e il cereale fino a ridurli a farina. Frullare la frutta, i semi oleosi, il succo di limone o il limone intero. Aggiungere la farina di semi di lino e di cereale e, mescolando, lo yogurt magro. (la ricotta o il tofu possono essere frullati).

Variante salata - D'estate, al posto della frutta, si possono usare pomodori ben maturi, aromatizzati con sedano, prezzemolo, basilico ecc. e un pizzico di sale. Tutto il resto come sopra.

Valore

Questa crema fornisce:

- gli oli essenziali polinsaturi per la giornata;
- zuccheri lenti (a basso indice glicemico) come fonte di energia;
- antiossidanti di altissima qualità;
- proteine di qualità

Avvertenza. I semi di lino devono essere sempre macinati al momento: si ossidano con grande rapidità! (meglio non usare l'olio di lino poiché si ossida facilmente)

Cibo è Salute è una Associazione senza scopo di lucro nata nel 1995 per diffondere in Italia il Metodo Kousmine. E' riconosciuta dalla Fondazione Internazionale Kousmine. Organizza corsi residenziali, conferenze, incontri nelle scuole.

Amplie informazioni sul sito: www.Kousmine.eu