



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

---

## Крем будвиг и метод доктора Кузьминой | La crème Budwig et la Méthode du docteur Kousmine

Author: Лейла Бабаева, [Вебе](#) , 07.09.2017.



Тот случай, когда и вкусно, и полезно ([agriculture.ch](http://agriculture.ch))

Творожный завтрак со злаками, семенами и фруктами, полюбившийся нескольким поколениям швейцарских детей, лег в основу метода доктора Екатерины Кузьминой, эмигрировавшей из России вместе с семьей на берега Лемана после революции 1917 года и проработавшей здесь всю жизнь.

|  
La crème Budwig est un des éléments principaux de la méthode du docteur Catherine Kousmine (émigrée en Suisse avec sa famille après la Révolution russe de 1917) qui propose une alimentation plus saine et par là une meilleure santé.

## La crème Budwig et la Méthode du docteur Kousmine

Здоровье и красота – наверное, эти два слова заключают в себе чаяния современного человечества. Сегодня нам не угрожает чума, мы уже не так боимся природных катастроф, знаем, что находится за пределами обитаемой земли, пронзили взглядом небо, побывали за пределами нашей планеты... Правда, на смену «Черной смерти» пришли другие эпидемии, и не меньшие опасения вызывают неинфекционные болезни – например, онкология и психические отклонения. Средства от них, несмотря на все достижения медицины последних десятилетий, так и не придумали.

Пытаясь укротить недуги, доктора все чаще проводят исследования в тех областях знания, которые в предыдущие столетия считались недостойными внимания. Например, столь избитое понятие, как здоровое питание. Доктор [Екатерина Кузьмина](#) (1904-1992), русская по происхождению, но прожившая и проработавшая большую часть своей жизни в Швейцарии, считала, что неправильное питание ослабляет иммунную систему, отсюда и основные болезни нашего века – психические, иммунные, онкологические. Пропагандировала диету на основе сырых продуктов, семян, бобовых, овощей и фруктов. Рекомендовала ограничить потребление мяса, рыбы, сахара, отказаться от алкоголя, табака, кофе, чая и ежедневно подливать в еду щедрыми ложками растительное масло первого холодного отжима. Из молочных продуктов удовольствоваться одним творогом (все-таки сказались русские корни!) У метода Кузьминой есть свои почитатели и противники – как у каждой программы здорового образа жизни. Не вдаваясь в подробности этой полемики, рассмотрим внимательнее один совет Екатерины (или Катрин, как ее стали мило называть на берегах Лемана) – он не только сулит нам нормальную работу желудка и кишечника, красоту лица и упругость тела, но и массу приятных вкусовых ощущений для неба и языка.

Под номером 1 в диетологическом списке доктора Кузьминой стоит крем будвиг. За ночь организм успел израсходовать большую часть полезных веществ. Завтрак должен помочь пополнить запасы энергии за счет быстрых и медленных углеводов, жирных кислот и протеинов, а также витаминов и минералов. Крем будвиг позволяет собрать в единое целое все перечисленные компоненты, соединив при этом полезное с приятным. Недаром крем стал любимым завтраком для нескольких поколений швейцарских детей.

За основу своего «творожного завтрака» Кузьмина взяла рецепт немецкого диетолога Йоханны Будвиг (1908-2003), которая советовала, встав с постели, отведать нежирного творога с льняным маслом, орехом и медом. Но Екатерина придала этой скудной творожной массе, «суровой», словно шлемы тевтонских рыцарей, свою нотку: французский шарм и русское изобилие.

Итак **рецепт** крема будвиг от доктора Кузьминой:

Взбить 4 ч. ложки нежирного творога и 2 ч. ложки масла (лучше – льняного), богатого полиненасыщенными жирными кислотами. Должна получиться однородная смесь без следов масла. Добавить сок половинки лимона, пюре из одного спелого банана или 2 ч. ложки меда, 2 ч. ложки молотых злаков, 1 или 2 ч. ложки молотых семян масличных культур, сезонные фрукты, порезанные кусочками, натертые или измельченные в миксере. В итоге на столе появляется творожная элегия: на сливочных волнах подрагивают огоньки клубники, сверкают изумруды листиков

мяты, сапфиры брусники, агаты черники...

В зависимости от вкусовых предпочтений и состояния здоровья, можно использовать творог серэ или био-йогурт (также подойдет йогурт на основе козьего или овечьего молока). В случае непереносимости молочных продуктов, можно использовать соевый творог или соевый йогурт, тофу, растительное молоко или фруктовое пюре.

**Масло** первого холодного отжима, богатое полиненасыщенными жирными кислотами, имеет большое значение для сохранения здоровья, именно оно придает крему его терапевтические свойства. Организм получает из масла ценные ненасыщенные жиры, столь важные для правильной работы клеток и способствует укреплению иммунитета. Следует помнить, что такие масла со временем теряют свои свойства, поэтому их нужно хранить в холодильнике и быстро использовать.

Лучше всего для крема будвиг подходит льняное масло, незаменимое для больных иммунодефицитом и людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Использовать такое масло следует в течение трех недель после его открытия. Также подойдет ореховое, рапсовое масло или масло зародышей пшеницы.

**Лимонный сок** богат витаминами С, В, Р, провитамином А, минеральными солями, обладает антиоксидантными, антисептическими, бактерицидными свойствами, тонизирует и очищает организм от токсинов.

**Злаки** необходимо выбирать цельнозерновые и молоть их непосредственно перед использованием. Лучше всего делать это на мельнице для зерна, а если у вас такой нет, то в кофемолке, делая паузы, чтобы не нагреть помол. Только свежемолотые зерна делают смесь злаков с фруктами легкоперевариваемой. По этой причине не следует использовать купленные злаковые хлопья.

На сайте Фонда Кузьминой рекомендуются для использования гречиха (богатая минералами, незаменимая в борьбе с диареей), овес (богатый фосфором, помогает при запоре), просо (источник витамина А, не содержит глютена), рис (сбалансированная, легкоперевариваемая пища, питательная и здоровая). Не следует использовать рожь.

**Семена масличных культур** богаты важнейшими жирными кислотами и протеинами (дополняющими протеины в злаках), витаминами группы В и минералами. Лучше всего подойдут семена льна, кунжута, семечки тыквы, подсолнечника, а также орехи. Их можно молоть или есть целыми, предварительно замочив на ночь. В молотом виде они легче усваиваются, особенно это касается льняных и кунжутных семян.

Необходимо исключить белый сахар, который не только дает пустые калории, но и провоцирует набор лишнего веса, запоры и обладает сильным окисляющим действием. Вместо него можно добавить один из следующих продуктов: спелый банан (содержит калий, железо, магний), мед (минералы, витамины), изюм, финики (в умеренном количестве). Если сезонные фрукты достаточно сладкие, то перечисленные «подсластители» можно не использовать.

**Сезонные фрукты** (груши, яблоки, абрикосы, виноград) не должны быть обработанными; если они вызывают вздутие живота, то можно их натереть или

сделать из них пюре перед добавлением в крем, или же съесть вначале крем, а немного позже – фрукты. Лучше избегать цитрусовых, так как они отличаются сильным окисляющим действием.

Что же, всегда приятно есть не только то, что полезно, но и то, что еще и приятно. О таких блюдах, наверное, можно смело сказать: «Кушать без оглядки... себе на здоровье».

[здоровое питание](#)

[русские в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Знакомые лица: романдцы века на наших страницах](#)

[История сестер Кузьминых в Швейцарии](#)

[Начнем год налегке!](#)

---

**Source URL:**

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/krem-budvig-i-metod-doktora-kuzminoy>