

Gesund werden und bleiben durch richtige Ernährung

<p><u>Temperament Nr. 1 Feucht – Kalt</u> Frühstück: Milchsago, Milchreis, Grieß - Pudding, Milchnudeln, Müsli mit Milch, Brot, Brötchen, Butter, Käse, Marmelade. Mittag- u. Abendessen: Rote Beete, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Nudeln, Reis, Rettich, Rüben, Zucchini, Porree, weiße Bohnen, Gurken, Omelett aus Eiweiß gewürzt mit Salz und Pfeffer. Gewürze: Salz, schw. u. w. Pfeffer, Kreuzkümmel, grüner Kardamom, Curcuma, getr. Koriander. Obst: Wassermelone, Honigmelone, Granatapfel süß, Mispeln, Bananen, Äpfel süß, Litshis. Getränke: Mineralwasser, frischer Saft von erlaubten Obstsorten, Buttermilch, Milkshake von erlaubten Obstsorten, Milch mit Sprite, warme Milch mit Honig, Tee aus Kümmel und grünem Kardamom o. Rosenblätter und grünem Kardamom, Kamillente, Kakao.</p>	<p><u>Temperament Nr. 4 Warm – Trocken</u> Frühstück: Rührei süß o. gewürzt, Kichererbsenfladen o. Brot, Waffeln oder süße Pannekuchen aus Kichererbsenmehl, Piniekerne, Pistazien gesalzen, Rosinen, Walnüsse. Mittag- u. Abendessen: Lamm- o. Geflügelfleisch, Artischocken, Chicoree, Paprika, Knoblauch, schw. o. grüne Oliven, Tomaten, Zwiebeln, Kichererbsen, Linsen. Gewürze: Salz, schw. Pfeffer, Curcuma, Chilli, Paprika, Kreuzkümmel, getr. Koriander, Bockshornklee, Zimt, Nelken, Ingwer, getrocknete Kräuter. Obst: Aprikosen frisch o. getrocknet, Avocados, Weintrauben, Mango. Getränke: Mineralwasser, warmes Wasser mit Honig, Kaffee mit Milch o. Sahne, Pfefferminztee, Tee aus Ajwain, Schw. Tee mit Milch o. Sahne, Saft von erlaubten Obstsorten.</p>
<p><u>Temperament Nr. 2 Trocken – Kalt</u> Frühstück: Joghurt, Müsli mit Joghurt, Hafer o. Maisbrot, Erdnüsse, Kokosnuss, Rosinen, geröstete Kichererbsen. Mittag- u. Abendessen: alle Sorten Fleisch (außer Schweinefleisch), Fisch, Kartoffeln, Auberginen, Erbsen, Kichererbsen, alle Kohlsorten, dicke Bohnen, Spinat, gesäuerte Suppen, Blattsalate mit Olivenöl und Balsamicoessig, Champignons, Mais. Gewürze: Salz, schw. o. w. Pfeffer, Kreuzkümmel, getr. Koriander, alle getrockneten und frischen Kräuter, Curcuma, Paprika. Obst: Kirschen, Pflaumen, alle Beerensorten, Granatapfel sauer, Ananas, Mispeln, Pfirsiche, Feigen, Nektarinen, Kiwi, saure Äpfel, Zitrusfrüchte. Getränke: Mineralwasser, Cola, Sprite, Zitronensprudel, Saft von erlaubten Obstsorten, Kaffee, schw. o. grüner Tee mit Zitrone, Zimt u. Hibiskustee, Brenneseltee, Zitrusfrüchtetee, Espresso.</p>	<p><u>Temperament Nr. 5 Warm – Feucht</u> Frühstück: Mandelhalwa, Pistazienpudding, Grießhalwa, Waffeln, Pannekuchen, Rührei aus Eiweiß, gemahlene Mandeln mit Butter und Honig, Ingwermarmelade, Zuckerrübenkraut, Karamelsyrup., Makadamia, Cashewkerne. Mittag- u. Abendessen: Ziegen-, Lamm- oder Geflügelfleisch, (Ente, Gans, Pute), Hirse, Bulgur, gelbe Mung Linsen, Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Rüben, Kürbis, Okraschoten, Porree, Lauchzwiebeln, grüne Oliven, Gemüsesuppe auf Lammbasis, Frischkäse, Sahne. Gewürze: Salz, schw. Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer frisch o. gem., Curcuma, Fenchel, Kardamom grün. Obst: Aprikosen, süße Weintrauben, Honigmelone, Avocado, Mango, Papaya, süße Blutorangen, süße Äpfel. Getränke: Mineralwasser, warmes Wasser o. Milch mit Honig, frischer Süßblutorangensaft, Anistee, Tee aus Ingwer, Fenchel und grünem Kardamom, Cappuccino.</p>
<p><u>Temperament Nr. 3 Trocken – Warm</u> Frühstück: Spiegelei, gekochte Eier, Rührei gewürzt mit Chilli, Salz, Zwiebeln und Peperoni, Halwa aus Kichererbsenmehl, Kichererbsenfladen, Kichererbsenbrot, Walnüsse, Rosinen, Pistazien gesalzen. Mittag- u. Abendessen: Linsen, alle Fleischsorten (außer Schweinefleisch), Fisch, Kichererbsen, Artischocken, Chicoree, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Bittermelone, schw. Oliven, Paprika, Peperoni, Blumenkohl, Erbsen, Kidneybohnen, Knoblauch, Blattsalate mit Olivenöl und Balsamicoessig. Gewürze: Salz, schw. Pfeffer, Chilli, Paprika, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, Curcuma, Kardamom schw., Bockshornklee, Lorbeerblätter, Ingwer gem. Obst: Feigen, Datteln, Rosinen, Weintrauben, Mango, Pfirsiche, Nektarinen. Getränke: Mineralwasser, Kaffee, schw. Tee, Tee aus Nelken und Zimt, grüner Tee, Espresso.</p>	<p><u>Temperament Nr. 6 Feucht – Warm</u> Frühstück: Kürbishalwa, Möhrenhalwa, Milchsago, Waffeln, Pannekuchen. Mittag- u. Abendessen: Spargel, Fenchel, Sellerie, grüne Bohnen, weiße Bohnen, Zucchini, Rettich, Möhren, Rüben, Mung Linsen, Gurken, Okraschoten, Süßkartoffeln, Frischkäse, Sahne, Lauch. Gewürze: Salz, schw. o. w. Pfeffer, Curcuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer frisch o. gem., Fenchel, grüner Kardamom. Obst: Honigmelone, süße Bananen, süße Äpfel, süße Weintrauben, Mispeln, Birnen. Getränke: Mineralwasser, Milkshake aus Bananen, Mandeln, Pistazien o. Apfel, warmes Milch o. Wasser mit Honig, Tee aus Fenchel und grünem Kardamom, Kamillente, Milchkaffee, Latte Macchiato, heißer Kakao.</p>
<p><u>Wichtige Hinweise:</u> Schweinefleisch ist grundsätzlich verboten!!! Bitte halten Sie einen mindest Abstand von 6 Stunden zwischen den Mahlzeiten ein!!! Davon ausgenommen sind Obst und Getränke. Milch zählt nicht zu normalen Getränken da sie sättigt. Bitte unterlassen Sie die Zwischenmahlzeiten!!! Bitte trinken Sie immer Wasser mit Raumtemperatur. Bitte trinken Sie vor dem Tee ein Glas Wasser und ½ Std. vor, während und nach den Mahlzeiten jeweils ein Glas Wasser, insgesamt ca. 2L über den Tag verteilt. Um ein Gericht herzustellen, wählen Sie bitte nur Lebensmittel aus den erlaubten Temperamenten aus.</p>	<p><u>Ernährungsberatung Mirza&Ahmed GbR</u> nach der „Elementaren Organtherapie“ Schwarze-Ewald-Str. 6 44287 Dortmund Termine nur nach Vereinbarung! Tel.: 0231-5336825 Handy: 0176-53278514 E-Mail: mirza.ahmed786@yahoo.de Internet: www.momin.de Bankverbindung: Sparkasse Dortmund IBAN: DE30 4405 0199 0101 0278 99, BIC: DORTDE33XXX</p>

Gesund werden und bleiben durch richtige Ernährung

Teezubereitung:

Die Zutaten jeweils mit kaltem Wasser aufsetzen, langsam zum Kochen bringen und 3-4 Minuten köcheln lassen. Abgießen und nach Belieben mit Zucker, Honig o. Rohrzucker süßen.

Die folgenden Mengenangaben gelten für eine große Tasse d.h. ¼ L Wasser; Tl = Teelöffel, El = Esslöffel

Temperament:

Nr. 1) – ½ Tl Kümmel u. 4 Schoten grüner Kardamom.

Nr. 1) – 1 Tl Rosenblätter u. 4 Schoten grüner Kardamom.

Nr. 2) – schw. Tee (1 Teebeutel für ½ L kochendes Wasser); ca. 8 Min. ziehen lassen, ein paar Spritzer Zitrone.

Nr. 2) – ¼ Tl schw. Tee (lose) u. 1 Schote schw. Kardamom aufgekackt.

Nr. 3) - 5 Nelken u. 1-2cm Naturzimt. Tee mit oder ohne eine Prise schwarzen o. grünen Tee ziehen lassen.

Nr. 3) - 1Tl schw. Tee mit 8 Blätter frischem o. ½ Tl getrocknetem Pfefferminz ca. 5 Min. in ¼ L abgekochtem Wasser ziehen lassen. (**nicht in kaltem Wasser aufsetzen**)

Nr. 4) - 5 Nelken und ¼ Tl Ajwain

Nr. 4) - ¼ Tl Ajwain u. 6 Blätter frischen o. 1 Tl getr. Pfefferminz

Nr. 4) - 5 Nelken u. 6 Blätter frischen 1 Tl getr. Pfefferminz

Nr. 5) - 1 Tl Ingwer frisch geschält und klein gehakt, ½ Tl Fenchel, 4 Schoten aufgemachten grüner Kardamom.

Nr. 5) - ½ Tl Fenchel u. 6 Blätter frischen o. 1 Tl getr. Pfefferminz

Nr. 5) – Milchtee: ¼ L Milch, 2 Schoten grüner Kardamom, ¼ TL Fenchel, 1 TL schwarzer loser Tee; alles aufkochen und 2-3 Min. köcheln lasse.

Nr. 6) - ½ Tl Fenchel u. 1/3 Tl Kümmel

Nr. 6) - ½ Tl Fenchel u. 4 Schoten grüner Kardamom

Nr. 6) - ½ Tl Kümmel u. 4 Schoten grüner Kardamom

Nr. 6) - ½ Tl Fenchel u. 1 Tl Rosenblätter

Herstellung von Butterfett (Ghee); (nach Absprache kann auch Olivenöl zum Kochen verwendet werden.)

Zutaten: Butter, 10 Pakete

Zubereitung: Butter in einem großen Topf auf niedriger Temperatur langsam schmelzen lassen, ab und zu umrühren, damit der Bodensatz nicht anbrennt (**Achtung: es schäumt**). Solange auf niedrigster Stufe köcheln lassen bis der Schaum fester und gelblich und das Fett klar wird. Dann ein bisschen abkühlen lassen und durch ein feines Sieb in Gläser füllen. Das Butterfett ist ca. zwei bis drei Monate haltbar.

Gewürze: Wir haben verschiedene fertige Gewürzmischungen für die verschiedenen Temperamente hergestellt die Sie anstelle der vielen einzeln aufgeführten Gewürze verwenden können. Bitte sprechen Sie uns auf die Gewürzmischungen an.

Tees: Wir haben auch fertige Teemischung die Sie gut für Unterwegs oder auch im Urlaub und im Alltag verwenden können. Bitte nur kurz darauf ansprechen.

Rezepte: Zu den jeweiligen Temperamenten gibt es auch verschiedene Rezeptideen zum Nachkochen und Rezepte der in den Frühstückskategorien der Temperamente erwähnten Gerichte, Süßspeisen und Gebäck. Auch hier bitte kurz ansprechen.

Hinweis: Falls Sie Fragen zu dem Ernährungsplan oder den Rezepten haben stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: mirza.ahmed786@yahoo.de