

## ...Sich Heilen durch richtige Ernährung!...

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>01) Feucht - Kalt</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Milchsago, Reis oder Milchreis, Pudding, Milchnudeln, in Zuckerwasser eingelegte Möhren, Milchröhren, warme Milch mit Honig, oder Tee aus Kümmel und Kardamom oder Rosen und Kardamom, Käse, Brot, Butter, Marmelade.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> Gurken, Rote Beete, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Nudeln, Reis, Rettich, Rüben, Zucchini, Omelett nur aus Eiweiß, gewürzt mit Salz und Pfeffer, Brot, Brötchen, abgekochter Reis, rote Beete, Porree.</p> <p><b>Obst:</b> Wassermelonen, Honigmelone, Granatäpfel süß, Mispeln, Äpfel, Litschis, Zitrusfrüchte.</p> <p><b>Getränke:</b> Mineralwasser, frischer Saft von erlaubten Obstsorten, Buttermilch, Milch mit Seven-Up.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p style="text-align: center;"><b>4) Warm - Trocken:</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Omelett süß oder gewürzt, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse u. Rosinen, getrocknete blaue oder helle Weintrauben, Tee aus Ajwain und Pfefferminze oder Nelken und Pfefferminze oder schwarzer Tee mit Milch oder nur schwarzer Tee, Kaffee.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> Lamm- oder Geflügelfleisch, Ingwer, Artischocken, Chicorée, Paprika-Gemüse, Knoblauch, Oliven, Tomaten, Zwiebeln (in Butter gedünstet), Brot aus Kichererbsenmehl mit Paprika und Salz gemischt.</p> <p><b>Obst:</b> Aprikosen, Avocado, Weintrauben, Mango</p> <p><b>Getränke:</b> Tee aus Ajwain und Pfefferminze, warmes Wasser mit Honig, Kaffee, Mineralwasser</p>                                                                                                      |
| <p style="text-align: center;"><b>2) Trocken - Kalt:</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Erdnüsse, Kokosnuss und Rosinen, geröstete Kichererbsen, saurer Joghurt, Müsli mit Joghurt, Maisbrot, schwarzer Tee mit Zitrone.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> alle Sorten Fleisch, Fisch, Lammhirn, Kartoffeln mit Joghurt, Auberginen, Erbsen, Kichererbsen, Kohl alle Sorten, Frikadellen, dicke Bohnen, gesäuerte Suppen, Hafer oder Maisbrot.</p> <p><b>Obst:</b> Kirschen, Beeren alle Sorten, Granatäpfel sauer, Ananas, Pflaumen, Mispeln, Pfirsiche, Feigen, Nektarinen, saure Äpfel.</p> <p><b>Getränke:</b> Cola, Zitronensprudel, Kaffee mit Zitrone o. Essig, Schwarzer Tee mit Zitrone, Mineralwasser</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p style="text-align: center;"><b>5) Warm - Feucht:</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Mandelpudding, Ingwermarmelade, Pistazienpudding, Brei aus geröstetem Weizen, Omelett aus Eiweiß mit Pfeffer, Rosenmarmelade, gemahlene Mandeln mit Butter und Honig, Tee aus Pfefferminze und Fenchel.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> Ziegen-, Lamm- (gekocht mit und ohne Gemüse), Flugente, Hirse Mungbohnen ungeschält, Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Rüben, Kürbis, gewürzt mit Salz und Pfeffer, Butter. Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer frisch oder gemahlen, Koriander, Kreuzkümmel, Curcuma, (Gemüse kann überbacken werden), Oliven</p> <p><b>Obst:</b> Weintrauben reif und süß, Honigmelone, Avocado, Aprikosen, Mango, Papaya</p> <p><b>Getränke:</b> warmes Wasser mit Honig, warme Milch mit Honig, Süßblutorangensaft frisch gepresst.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>3) Trocken - Warm:</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Walnüsse und Rosinen, Pistazien, geröstete Kichererbsen, gekochte Eier, Halwa aus Kichererbsenmehl, Tee aus Nelken und Zimt.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> Gekochte Kichererbsen, Linsen, Fleisch alle Sorten (kein Schweinefleisch), Fisch, Omelett, Artischocken, Chicoree, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Bittermelone, Oliven, Frikadellen gut gewürzt mit Salz Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und frische oder getrocknete Kräuter, Tomaten Zwiebeln, Peperoni, scharfem Paprika, Kichererbsenmehl-Gebäck; Blumenkohl, Erbsen, Leber (alles gebraten), gewürzt mit Pfeffer, scharfem Paprika, Ingwer, Zimt und Nelken, Brot aus Kichererbsenmehl gemischt mit Weizenmehl 2 zu 1, Feld- Rucolasalat mit Zwiebeln u. Tomaten angemacht mit Essig oder Zitrone. Olivenöl, Kräuter Salz Pfeffer nach Geschmack</p> <p><b>Obst:</b> Feigen, Datteln, Rosinen, Weintrauben, Mango, Pfirsiche, Nektarinen.</p> <p><b>Getränke:</b> Suppen, Kaffee, Tee aus Nelken und Zimt, schwarzer Tee.</p> | <p style="text-align: center;"><b>6) Feucht - Warm:</b></p> <p><b>Frühstück:</b> Kürbshalwa, Möhrenhalwa, Sago, Butter, Honig, warme Milch, Tee aus Fenchel und Kardamom.</p> <p><b>Mittags u. abends:</b> Spargel, Fenchel, Sellerie, grüne Bohnen, Zucchini, Rettich, Möhren, Rüben, Gurken, Mong Dal, Okra, in Butterfett gedünstet oder gekocht. Süßkartoffeln. Frischkäse, Sahne. Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer frisch oder gemahlen, Koriander, Kreuzkümmel, Lauch</p> <p><b>Obst:</b> Honigmelone, Granatäpfel, süße Bananen, süße Äpfel, süße Weintrauben, Mispeln, Birnen</p> <p><b>Getränke:</b> Bananenmilch, Pistazienmilch, Mandelmilch, Granatäpfel, warmes Wasser mit Honig.</p> <p style="text-align: center;">Stand: Januar 2013</p>                                                                                     |
| <p><b>Halten Sie bitte 6 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten! Ausgenommen sind Obst und Getränke. Milch zählt nicht zu normalen Getränken. Bitte trinken Sie vor und nach dem Tee 1 Glas Wasser (Raumtemperatur). ½ Std. vor den Mahlzeiten 300 ml, und 2 Std. nach den Mahlzeiten 600 ml Wasser, insgesamt ca. 2 l über den Tag verteilt. Unterlassen Sie bitte die Zwischenmahlzeiten!</b></p> <p><b>Wichtig: Schweinefleisch ist grundsätzlich verboten!</b></p> <p><b>Bitte stellen Sie pro Mahlzeit aus den für Sie erlaubten Nahrungsmitteln nur ein 1-Gang-Menü, höchstens ein 3-Gang-Menü her. Zu viele verschiedene Nahrungsmittel werden schlechter verdaut.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p style="text-align: center;"><b>Ernährungsberatung Mirza</b><br/> Ernährungsberatung nach Avicenna<br/> Unterer Weg 6<br/> 44267 Dortmund<br/> Rufen Sie bitte für Fragen und Termine in der Zeit von<br/> Montag bis Donnerstag: 9.00 bis 13.30 und 15.00 bis 18.00<br/> Uhr an.<br/> Tel. 0231-399 58 999<br/> Fax.: 0231-399 58 998 Mobile: 0178-4357710<br/> Bankverbindung: Dortmunder Volksbank<br/> Konto 6368174700 , BLZ 441 600 14<br/> Internet: <a href="http://www.mirza.de">www.mirza.de</a><br/> E-Mail: <a href="mailto:info@mirza.de">info@mirza.de</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

## ...Sich Heilen durch richtige Ernährung!...

**Teezubereitung:** Die Zutaten jeweils mit kaltem Wasser aufsetzen, langsam zum Kochen bringen und 3-4 Minuten langsam kochen lassen. Abgießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Die folgenden Mengenangaben gelten für eine große Tasse bzw.  $\frac{1}{4}$  l Wasser ; TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

Temp.: 3 5 Nelken u. 1-2cm Naturzimt Tee allein mit oder mit ( Schwarzer o. Grüner Tee)

3 1TL schwarzen Tee mit 8 Blätter frischem o.  $\frac{1}{2}$  TL getrocknetem Pfefferminz ca. 5 Min. in  $\frac{1}{4}$  Lt. abgekochtem Wasser ziehen lassen. ( nicht in kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen )

4 5 Nelken und  $\frac{1}{4}$  TL Ajwain

4  $\frac{1}{4}$  TL Ajwain u. 6 Blätter frischen o. 1 TL getr. Pfefferminz

4 5 Nelken u. 6 Blätter frischen 1 TL getr. Pfefferminz

5 1 TL Ingwer frisch geschält und klein gehakt,  $\frac{1}{2}$  TL Fenchel, 4 Schotten Grüne Kardamon aufgemacht.

5  $\frac{1}{2}$  TL Fenchel u. 6 Blätter frischen o. 1 TL getr. Pfefferminz

5  $\frac{1}{4}$  l Milch, 2 Kardamon,  $\frac{1}{4}$  TL Fenchel, 1 TL schwarzer loser Tee, Zucker oder Honig nach Bedarf; alles zusammen ca. 3 Minuten kochen (Milchtee)

6  $\frac{1}{2}$  TL Fenchel u.  $\frac{1}{3}$  TL Kümmel

6  $\frac{1}{2}$  TL Fenchel u. 4 Schoten Kardamon (grün)

6  $\frac{1}{2}$  TL Kümmel u. 4 Schoten Kardamon (grün)

6  $\frac{1}{2}$  TL Fenchel u. 1 TL Rosenblätter

### **Halwa aus Kichererbsen:** Zu Nr.3+4

Zutaten: 500 g Kichererbsenmehl, 500 g Butterfett, 8 Eier, 125 g Walnusskerne, 125 g Rosinen, 125 g trockene Datteln, 75 g ungesalzene Pistazienkerne, 200 g Naturzucker

Zubereitung: Zunächst 250 g Butterfett im Topf erwärmen. Dann Kichererbsenmehl hinzufügen und auf mittlerer Temperatur rösten. Dabei ständig umrühren, damit es nicht ansetzt. Wenn das Mehl anfängt zu duften, das restliche Butterfett hinzufügen, gut verrühren und acht geschlagene Eier und 200 g Naturzucker unterrühren. So lange umrühren, bis das Fett sich von der Masse löst. Dann werden die restlichen - zuvor in einer Küchenmaschine fein pürierten - Zutaten hinzugefügt. Bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten gut verrühren, damit alles richtig vermischt ist. Dann abkühlen lassen.

Menge für eine Person: ca. 200g je nach Bedarf erwärmen. Kann als ein vollwertiges Frühstück, aber auch als Mittag- oder Abendessen benutzt werden.

### **Baisni Roti:** ( Kichererbsen Gewürz Fladen) zu Nr. 3+4

6 gehäufte EL Kichererbsenmehl, 2 Eier (oder ohne Eier), 1TL Paprikapulver, 1TL Koriander, 1TL Curcuma, 1TLKreuzkümmel,  $\frac{1}{3}$  TL Pfeffer schwarz,  $\frac{1}{2}$  TL Ingwer gemahlen,  $\frac{1}{3}$  TL Oregano,  $\frac{1}{3}$  TL Thymian,  $\frac{1}{3}$ TL Dill,  $\frac{1}{3}$  TL Basilikum,  $\frac{1}{3}$  Estragon,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 3 scharfe Peperoni klein geschnitten.

Alles mit Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren und in einer Pfanne mit Butterfett (Ghee) beidseitig braten (je nach Pfannengröße ein Schöpflöffel oder mehr je Pfannkuchen). Wenn diese Zusammensetzung für Sie zu scharf sein sollte, dann sollten Sie mit weniger scharfer Peperoni anfangen und allmählich die angegebene Menge erreichen.

### **Mandelhalwa:** (Mandelpudding) Zu Nr.5

2-3 El. Butterfett in einer beschichteten breiten Pfanne bei hoher Temperatur erwärmen und nun 100g gemahlene Mandeln hinzufügen. Diese so lange unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel rösten, bis sie anfangen zu duften und eine Farbe wie reines Gold haben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe senken und die Masse mit  $\frac{1}{4}$  l Milch ablöschen. Nun muss die Milch langsam unter gelegentlichem Rühren verdampfen. Wenn sich das Butterfett abgesetzt hat, geben Sie 2EL Zucker hinzu und rühren die ganze Halwa noch ca. 5 Min. Nun kann sie gegessen werden.

### **Halwa aus Möhren oder Kürbis** Zu Nr. 5+6

Zutaten: 1 kg Möhren oder Kürbis 1Liter Vollmilch, 125g Ghee (Butterfett), Naturzucker nach Geschmack, 3 EL geraspelte Mandeln **Zubereitung:** Möhren schälen und raspeln, mit Milch in einen Topf geben. Auf mittlerer Temperatur kochen, bis sich die Flüssigkeit verflüchtigt hat. Jetzt schalten Sie die Temperatur herunter, so dass die Halwa nicht anbrennt und geben nun Ghee, Zucker und die Mandeln hinzu. Rühren Sie zwischendurch, damit es nicht anbrennt, bis sich das Ghee von der Masse löst. Es ist nun fertig. Genießen Sie, wenn das Halwa abgekühlt ist.

**Milchreis :** 250g Milchreis, 6 EL Butterfett, 6 EL Zucker, 1 Pck Vanille, 2,5 l Vollmilch. Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn es anfängt zu kochen, die Temperatur so einstellen, dass nichts anbrennt. Noch eine Stunde weiter unter häufigem Rühren kochen lassen.

**Butterfett (Ghee):** nach Absprache kann auch Olivenöl 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 leise 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. Butterfett ist ohne Kühlung ca. zwei bis drei Monate haltbar. Im Kühlschrank mindestens 1 Jahr.

**Gewürze für 2, 3und 4 :** Alle trockenen und frischen Kräuter, Nelken, Zimt, Muskat, Senf, gelb und schwarz, Chili, Paprika , Peperoni, Schwarzkümmel, Buchshornkleesamen und -blätter, Curcuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kardamon schwarz, Curry und Salz oder meine Gewürzmischung je nach Empfehlung (Bitte Fragen Sie nach fertigen Mischungen für verschiedene Temperamente).