

Gemüse
Artischocken
Artischocken
Gemüse ist das Produkt des Gartenbaus, das seit prähistorischen Zeiten vom Menschen geerntet und angebaut wird und in der gesamten Menschheitsgeschichte eine grundlegende und konstante Bedeutung hatte.

Apicius, der berühmteste Gastronom des kaiserlichen Roms, widmete einen ganzen Band seines Werkes „De Re Coquinaria“ den Anbau- und Kochtechniken von Gemüse. Sehr reich an Wasser, Ballaststoffen und Vitaminen ist Gemüse eine unverzichtbare Grundlage für eine richtige Ernährung nach Blutgruppe.

Sie gehören zahlreichen botanischen Familien an

Sie können Früchte, Blätter, Wurzeln, Knollen oder Zwiebeln sein. Es ist ratsam, immer saisonales Gemüse aus biologischem Anbau zu verzehren. Vorteile: Knoblauch (wenn nicht bei Verdauungsproblemen), Rüben (Blätter und Rippen).

Brokkoli, Artischocken, Karotten, Chicorée (Spadone, Bianco di Milano, Zuckerhut, Belgischer Witloof-Chicorée, Catalonia und andere Chicorée-Sorten), Zwiebeln, Alpha -Alphasprossen (Alfalfa-Samensprossen), Sojasprossen, Endivien-Eskariol, Lauch, Petersilie, Rüben, Spinat, Löwenzahn, Topinambur, Kohl, Kürbis.

Neutral: Algen, Spargel, Rote Bete, Blumenkohl, Rosenkohl, Kerbel, Gurken, Daikon (weiße Wurzel aus Japan), Fenchel, Pilze: Cantarelli porcini (Pfifferlinge oder Pfifferlinge), Keulen, Champignons, Orecchiette; Endivie, grüne Oliven, roter Radicchio, Radieschen, Rucola, Schalotte, Sellerie, schwarze und weiße Trüffel, Zucchini.

Nicht empfohlen: Kohl, Chinakohl, Rotkohl, Auberginen, schwarze Oliven, Kartoffeln, rote und weiße Süßkartoffeln, Chili, Paprika, Tomaten.



Pilze: Die Pilzarten sind vielfältig und variieren je nach Klima und Breitengrad. Sie sind die Lebensmittel, die die Kernstrahlung am stärksten absorbieren, und sollten mit großer Vorsicht

verzehrt werden. Vermeiden Sie es, sie paniert und frittiert zu verzehren, besser sautiert. Dr. Mozzi empfiehlt seine Verwendung nicht für Menschen, die an Hepatitis oder allgemein Leberproblemen leiden.

- Es ist vorzuziehen, die Verwendung von Petersilie nicht zu überschreiten, sie roh und niemals während der Schwangerschaft zu verwenden.
- Lesen Sie mehr über GemüseFrucht
Dr. Mozzi empfiehlt Wasser und Zitrone jeden Morgen, sobald Sie aufstehen
Dr. Mozzi empfiehlt Wasser und Zitrone jeden Morgen, sobald Sie aufstehen

Die Frucht ist der Teil der Pflanze, der die Samen enthält, sie schützt und zu ihrer Verbreitung beiträgt

Es war eines der Grundnahrungsmittel der ersten prähistorischen Nomadenstämme lange vor der Entwicklung der Landwirtschaft. Die Technik des Pfropfens von Obstbäumen wurde vor etwa 12.000

Jahren in China für den Anbau von Zitrusfrüchten erfunden. Aus Asien gelangte dieses Wissen nach Griechenland (wo es auf andere Obstbäume angewendet wurde) und später in das übrige Europa.

Frisches Obst mit seinem hohen Gehalt an Wasser, Salzen und Vitaminen ist sehr wichtig, um das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten. Wir empfehlen die Verwendung von saisonalem Bio-Obst, vorzugsweise im Sommer.

- Vorteile: Aprikosen, Ananas, Kirschen, Feigen (frisch und getrocknet), Zitronen, Blaubeeren, Brombeeren, Grapefruits, Pflaumen (frisch und getrocknet), Sultaninen.
- Neutral: Wassermelone, Avocado, Kaki, Johannisbrot, Zeder, Datteln, Kaktusfeigen, Erdbeeren, Kiwi, Himbeeren, Granatapfel, Äpfel, gelbe Melone, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, schwarze und rote Johannisbeeren, Holunderbeeren, weiße und rote Trauben, Stachelbeere.

Nicht empfohlen: Orangen, Bananen, Mandarine, Mango, Melone, Kokosnuss, Papaya, chinesischer Rhabarber. Verzehren Sie es allein oder in Mahlzeiten auf der Basis von Fleisch, Fisch, Eiern oder Ölsaaten; Es ist besser, die Kombination mit Getreide zu vermeiden. Bei Verdauungsschwierigkeiten von Äpfeln und Birnen empfiehlt es sich, diese gekocht zu verzehren und ältere Sorten (z. B. Labäpfel) zu bevorzugen, die bekömmlicher sind.



Es ist ratsam, Marmelade allein (als Snack) oder in Kombination mit Proteinen (gekochtes Fleisch oder Omelettes erlaubt) zu essen und die Kombination mit Getreide und stärkehaltigen Lebensmitteln zu vermeiden. Es ist besser, Zitrone anstelle von Essig zu verwenden, aber achten Sie darauf, es nicht mit Getreide zu kombinieren.

Kandierte Zitrone kann ein ausgezeichneter Ersatz für kandierte Orange bei der Zubereitung von Desserts sein. Dr. Mozzi empfiehlt Personen, die Anzeichen einer Unverträglichkeit gegenüber Pfirsichen zeigen, vollständig auf den Verzehr von Pfirsichen zu verzichten.

Vor dem Verzehr von zuckerhaltigen Trockenfrüchten (Pflaumen, Feigen, Rosinen, Datteln usw.) ist es ratsam, sich zu vergewissern, dass sie nicht behandelt sind und keinen zugesetzten Zucker enthalten. Lesen Sie mehr über ObstSäfte Vorteile: Aprikose, Ananas, Karotte, Kirsche, Zitrone, Heidelbeere, Grapefruit, Pflaume.

Neutral: Kohl, Apfel, Birne, Traube. Nicht empfohlen: Orange, Papaya, Tomate Auf den Verzehr von Säften sollte im Winter am besten verzichtet werden. Gewürze und dergleichen Zimt Zimt empfohlen für Gruppe A Gewürze sind Stoffe pflanzlichen Ursprungs, hauptsächlich aus tropischen Ländern, die zum Würzen von Speisen und Getränken verwendet werden.

Früher hatten sie auch pharmazeutische

Verwendung: Bereits um 2600 gaben die Ägypter ihren Arbeitern gewürzte Speisen, um sie vor Seuchen zu schützen. Seit der Antike war der Gewürzhandel hoch entwickelt: Die Römer gaben beträchtliche Summen aus, um sie zu kaufen, insbesondere Zimt und Nelken.

Im Mittelalter als sehr kostbares Gut angesehen, wurden sie bei den Banketten der Adligen verwendet, die ihren Reichtum zur Schau stellen wollten. Heute werden sie hier relativ wenig verwendet, während sie

in Indien bis zu 8 % des Tagesbedarfs an Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren decken. Vorteile: Miso (nur Soja), Tamari (Sojasauce), Senf (ohne Essig), Ingwer.

Neutrale: Lorbeerblatt, Anis, Basilikum, Bergamotte, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Estragon, Schnittlauch, Fenchelsamen, Bierhefe, Majoran, Minze, Muskatnuss, Oregano, Rosmarin, Salz (bei Verwendung nicht überschreiten), Salbei, Bohnenkraut, Senf, Thymian, Safran.

Nicht empfohlen: Wein (weiß und rot) und Apfel-Balsamico-Essig, Kapern (insbesondere eingelegte), Gelee, Glutamat, Ketchup, Mayonnaise, alle Arten von Paprika, rote Chili, chinesischer Rhabarber, Essiggurken, süß-saures Gemüse.

- Hefe wird ziemlich gut vertragen, wenn sie nicht mit Mehlen kombiniert wird, insbesondere mit glutenhaltigen.
- Vermeiden Sie alle Arten von Brühwürfeln, die Glutamat oder Rind- oder Schweinefleisch enthalten.

Süßigkeiten und Süßstoffe
Schatz Honig wird für Gruppe A empfohlen und sollte nicht mit Getreide kombiniert werden
Süßstoffe sind natürliche oder künstliche Substanzen, die verwendet werden, um den Geschmack von Lebensmitteln zu süßen.

Die ältesten natürlichen Süßstoffe sind Honig und Zucker. Einige in Spanien entdeckte Höhlenmalereien bezeugen, dass der Mensch vor etwa 10.000 Jahren mit dem Sammeln von Honig begann, während die eigentliche Bienenzucht von den alten Ägyptern um 2400 v. Chr. erfunden wurde. Zuckerrohr, ursprünglich aus Ostasien und den pazifischen Inseln, wurde im dritten Jahrhundert v.

Chr. nach Ägypten und in arabische Länder exportiert; von dort gelangte sie im Laufe der Jahrhunderte nach Süds Spanien und später nach ganz Europa. Heute gibt es viele natürliche Süßstoffe mit reinigenden und energetisierenden Eigenschaften.

Vorteile: Melasse

Neutral: Reisgetränke, Hafergetränke, Zartbitterschokolade, Mandelmilch, Gerstenmalz, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Rübenzucker, brauner Zucker. Nicht empfohlen: Aspartam, Bonbons, Kaugummi, zuckerfreie Bonbons, synthetische Süßstoffe, Fructose, Maltodextrin, Xylit. • Vorteile: Melasse.

Neutral: Reisgetränke, Hafergetränke, Zartbitterschokolade, Mandelmilch, Gerstenmalz, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Rübenzucker, Rohrzucker.

Nicht empfohlen: Aspartam, Bonbons, Kaugummi, zuckerfreie Bonbons, synthetische Süßstoffe, Fructose, Maltodextrin, Xylit. Honig am besten in einem Heißgetränk aufgelöst zwischen den Mahlzeiten konsumieren. Die sogenannten „zuckerfreien Bonbons“ gibt es nicht; Obwohl sie keine Saccharose enthalten, enthalten sie andere Zuckerarten wie Glucose, Fructose, Maltose, Xylit usw.

- Brauner Zucker wird aus Zuckerrohr gewonnen und gehört zur Familie der Gräser. Bei Getreideunverträglichkeiten ist es ratsam, auf Malze, insbesondere solche aus glutenhaltigem Getreide, zu verzichten. Konserven und Saucen Pesto Pesto.
- Natürliches ohne Milchderivate wird empfohlen Saucen sind sowohl süße als auch herzhaft zubereitet, die den
- Zweck haben, mehrere Geschmacksrichtungen zu kombinieren und als Beilage zu verschiedenen Zubereitungen zu dienen.



Sie waren bereits in den ägyptischen, sumerischen und römischen Zivilisationen bekannt (der Gastronom Apicius spricht ausführlich von der Verwendung von Saucen in der Küche Roms), aber ihre weite Verbreitung fanden sie erst im Mittelalter: Guillaume Tirel befasste sich mit ihrer Zubereitung in der kulinarischen Arbeit "Le Viandier".

Konserven sind Gemüse aller Art, die nach verschiedenen Rezepturen konserviert werden, damit sie auch außerhalb der Saison verzehrt werden können. Konserven werden seit der Antike hausgemacht, bis zur industriellen Revolution des 19. Jahrhunderts und der Geburt der Lebensmittelindustrie.