

## Rezepte

### Brei & Trinkkost

#### Zutaten für eine Portion

- 1 Ei NAMNAM oder ZOLINAM (für feinen Brei)
- evtl. 1-2 EL FLOCKNAM (für groben Brei)
- 1/4 Lt kaltes Wasser ~ bei Trinkkost mehr Wasser

#### Zubereitung (15 Minuten)

1. Wasser, NAMNAM oder ZOLINAM und eventuell FLOCKNAM unter mehrmaligem Rühren gut aufkochen.
2. Klein geschnittenes Obst oder Gemüse beigegeben und das Ganze 10 Minuten weich kochen.
3. Vom Feuer nehmen, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Durch Pürieren oder Mixen wird die Nahrung frei von festen Bestandteilen und kann so leichter verdaut werden.

### Palatschinken

#### Zutaten für 4 bis 6 Stück

- 3-4 Ei NAMNAM oder ZOLINAM bzw. PALANAM
- 1/4 Lt Wasser, Mandel- oder Hafermilch
- 1 Prise CURCUNAM
- 1/2 TI SOLENAM
- 1 Ei oder 2 Ei Lupinenmehl (vegan: mit PALANAM ohne Ei)
- 2 Ei GHEE oder Kokosfett zum Braten

#### Zubereitung (15 Minuten)

1. Flüssigkeit mit NAMNAM oder ZOLINAM, CURCUNAM und SOLENAM glatt abrühren.
2. Ei dazu, fest verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
3. 1/2 Teelöffel Fett in einer Pfanne erhitzen.
4. Den Teig eingießen und langsam Palatschinken backen.

### PALEOBREI

#### Zutaten für eine Portion

- 2 Ei PALEONAM
- 1/8 Lt Wasser, Reis- oder Hafermilch
- 1 Ei Mandelmus
- 1 Stk Banane, Apfel, Birne (klein geschnitten)
- evtl. 1 Ei

#### Zubereitung (15 Minuten)

1. Alle Zutaten in ein Töpfchen geben und unter Rühren auf kleiner Flamme zu cremiger Konsistenz kochen.
2. Man kann auch das gekochte Paleonam in Förmchen gießen und nach dem Stocken als Puddig servieren.

Kg - Kilo, Gr - Gramm, Ei - Esslöffel, T I - Teelöffel, Lt - Liter, Stk - Stück

## TCM Ernährungsberatung

Sie erfahren Ihr energetisches Bild, bekommen einen auf Sie abgestimmten Speiseplan, einfache Rezepte zum Nachkochen und nachhaltige Unterstützung beim Einkauf von Lebensmitteln. Termine nach telefonischer Vereinbarung. Kosten € 80,00

## verdauungsvorbereiter.at

energetische ernährung & diätetik nach TCM

## Fundamente und Bausteine

### Für

Energie und innere Wärme  
warme Füße und warme Hände  
eine regelmäßige Verdauung  
ein starkes Immunsystem  
die Gewichtsregulierung  
eine reine Haut  
ruhigen, konzentrierten Geist  
einen guten, tiefen Schlaf

### Säuglinge

als Erstnahrung  
zum Zufüttern  
in Verbindung mit Gemüse

### Schwangere & Stillende

bei Schwangerschaftsübelkeit  
bei Substanzmangel  
als Aufbaukost



Foto: DERFRITZ

Alfred Hadler

Spezialisierte Koch in TCM  
Produktion von Nahrungsmitteln  
Beratung, Individualzubereitung

AUT 1050 Wien, Diehlgasse 51  
+43 (0) 676 630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at

**TCM**  
Traditionelle  
Chinesische  
Medizin

## verdauungsvorbereiter.at

energetische ernährung & diätetik nach TCM



” Die Kraft aus gutem Essen,  
für Dein Wohlbefinden. “

” Die Konstitution jedes Menschen ist individuell. Dementsprechend werden Fundamente und Bausteine kombiniert eingesetzt. “

# verdauungsvorbereiter.at

## energetische ernährung & diätetik nach TCM

### Bausteine

<p>● <b>y s b i</b>  <b>Bratapfelmark</b>          Befeuchtet, kühlt Magen und Darm</p>	<p>● <b>y b i</b>  <b>Birnenam</b>          Befeuchtet Lunge löst Schleim</p>	<p>● <b>y s b i</b>  <b>Aronia Beerennam</b>          Stärkt Immunsystem, antioxidativ</p>
<p>● <b>i b</b>  <b>Spektakelnam</b>          Zerstreut Nässe und Kälte</p>	<p>● <b>s i b f</b>  <b>Henam</b>          Entspannt Leber und Herz, beruhigt</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Lotus Jingnam</b>          Gibt Saft und Kraft, weicht auf</p>
<p>● <b>s b i</b>  <b>Sesam Walnusnam</b>          Stärkt die Nierenessenz, weicht auf</p>	<p>● <b>b i f</b>  <b>Chia Sesamnam</b>          Stärkt die Nieren u. das Leberblut</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Curcunam</b>          Entschleimt die Galle</p>
<p>● <b>s b i</b>  <b>Wildpreiselbeersenf</b>          Fördert die Verdauung, antibakteriell</p>	<p>● <b>b</b>  <b>Schokonam</b>          Rotweinschokolade, bewegt Blut</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Solenam</b>          Rundet die Speise als letzte Zutat ab</p>
<p>● <b>s i b f</b>  <b>Rettichnam</b>          Stärkt die Nieren löst Schleim</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Sirup der Mitte</b>          Milder, bekömmlicher Kräutersaft</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Suppengrün</b>          Substanzstärkendes Würzmittel</p>
<p>● <b>i b f</b>  <b>Peacenam</b>          Harmonisierender Streuzucker</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Qinam</b>          Stärkt die Nieren, nährt Leberblut</p>	<p>● <b>i b f</b>  <b>Ghee Butterschmalz</b>          Baut Substanz auf, stärkt</p>
<p>● <b>s i b f</b>  <b>Kardamonghee</b>          Baut Substanz auf leicht verdaulich</p>	<p>● <b>s i b f</b>  <b>Goldnam</b>          Basis für die „goldene Milch“</p>	<p>● <b>s i b f</b>  <b>Tangnam</b>          Suppenkräuter Mischung, stärkt</p>

### Fundamente

sind Mischungen aus sorgfältig gerösteten und feinst verriebenen biologischen Getreide, Samen oder Nüssen. Sie sind die Basis für viele Anwendungsmöglichkeiten.

#### Kraftnahrung ●

Die Getreidemischungen sind vielseitig anwendbar, leicht verdaulich, vermehren die Energie, bauen Substanz auf und verhindern, dass aus unvollständig verdauter Nahrung Abfallnässe und Schlacken entstehen.

#### ZOLINAM y s i b

Naturreis, Hirse, Kuzu, Kardamom, Orangenschale  
 Für Säuglinge ab dem 6. Monat, sowie als begleitende Maßnahme für Menschen mit empfindlicher Verdauung.

#### NAMNAM y s i b

Pharaonenkorn, Buchweizen, Orangenschale, Hirse, Naturreis, Kuzu, Sesam, Gerste, Hafer, Kardamom, Adzukibohnen  
 Stärkt alle Funktionskreise im Körper. Volle Power!

#### PALANAM y s i b

Buchweizen, Reismehl, Braunhirse, Kartoffelstärke, Orangenschale, Kardamom  
 Basis für vegane Palatschinken und Cremesaucen.

#### FLOCKNAM s i b

Haferflocken, Gerstenflocken, Amaranth, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Bockshornkleesamen, Salz  
 Für ein kraftvolles Frühstück. Zum Backen & Suppenbindung.

#### CRACKNAM s i b

Buchweizenflocken, Quinoa, Amaranth, Mais, Mandeln, Reismalz, Bockshornkleesamen, Salz, gekeimte Reiskörner  
 Zum Anrühren oder pur als süßer Snack zum Knabbern.

#### PALEONAM s i b

Mandeln, Macadamia, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Chiasamen, Piment, Meersalz  
 Fein geröstete Samenmischung mit Macadamia als Eiweißspender.

#### Fastenspeise ●

Eine feine Gemüsesuppe mit köstlichem Salat  
 Als 3, 6 oder 9 Tageskur oder als Morgengericht. Befreit von Schlacken, leitet Toxine über die Blase, Lunge und Haut aus. Zur Darmsanierung und Gewichtsregulierung. Reinigt Zellen, Blut und Leber. Klärt, beruhigt den Geist.

#### SCHLACKNAM f

Gerste, Rundreis, Adzukibohnen, Algen

#### Zubereitung für einen Tag

- 2 Lt Wasser aufkochen, mit
- 1/2 TI CURCUNAM
- 1 EI SUPPENGRÜN
- 1 EI JINGNAM
- 1 TI SOLENAM
- 1 Kg Gemüse nach Wahl, in kleine Würfel schneiden, mit Oregano, Fenchel, Pfeffer, Kümmel würzen 20 Min. weich kochen.
- 3-4 EI SCHLACKNAM in 1/4 Lt kaltem Wasser glatt rühren und zur leicht köchelnde Suppe geben. Weitere 5 Min. köcheln. Zum Schluss mit SOLENAM und frischen Kräuter vollenden.

Durch Pürieren oder Mixen ist die Suppe frei von festen Bestandteilen und kann so leichter verdaut werden.

#### Zu Mittag einen bitteren Salat mit wärmendem Dressing

- 100 Gr Radicchio, Chicoree o. Endiviensalat
  - Orangen- o. Grapefruitfilets und etwas Schale reiben.
  - 1- 2 Stk eingelegte Artischocken • 3 EI Kürbis- o. Olivenöl
  - 1 TI RETTICHNAM • 1 TI WILDPREISELBEERSENF
  - 1 TI DILL • 1/2 TI SOLENAM • Zitronensaft oder Balsamico
- SESAMNAM als süßer Nachmittagssnack.

#### Am Abend

- 1/2 TI HENAM in der heißen Suppe 10 Min. ziehen lassen.
- Trinken Sie während der Kur heißes Wasser, abwechselnd mit
- 1 TI SIRUP DER MITTE.



- y Babynahrung
- s Schlaffördernd
- i Immunstärkend
- b Burnout
- f Fastenspeise

- wärmend
- neutral
- erfrischend

AT-BIO-401

