

jump



” Die Kraft
aus gutem Essen
für Dein Wohlbefinden “

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)?

Die TCM ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise, welche sich seit über 3000 Jahren bewährt hat. Sie betrachtet den Menschen als ein Miniaturbild des Universums. Die Naturgesetze, die beispielsweise über die Bewegung der Sterne und Planeten, über Wetter und Jahreszeiten herrschen, bestimmen den menschlichen Körper und den Lebensweg des Menschen. Ziel ist es, jede energetische Störung so früh wie möglich zu erkennen, noch bevor sich eine Krankheit manifestiert. Gesundheitsfürsorge und Krankheitsprophylaxe haben dabei große Bedeutung.

So verwendet die TCM für den menschlichen Körper meteorologische und geologische Begriffe. Sie spricht von Wind, Hitze, Kälte und Nässe, die den Körper heimsuchen, von Austrocknung und Überschwemmung, von Blockaden, von Mangel und Fülle, von den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Unser Wohlbefinden ist eng mit der „Gesundheit“ unserer Erde verknüpft. Unser Körper ist mit dieser Erde untrennbar verbunden. Der Mikrokosmos enthält den Makrokosmos.

Wir essen um die Funktionen unseres Körpers aufrecht zu erhalten und uns zu nähren.

Was wir brauchen:

- Energie und innere Wärme
- warme Füße, warme Hände
- warmen Bauch, warmer Po
- regelmäßigen Stuhl
- guten Schlaf
- ruhigen Geist.

Wir produzieren Nahrungsmittel im Sinne der TCM. Die Zutaten dafür stammen großteils aus den umliegenden Regionen von ökologisch wirtschaftenden Produzenten und werden in sorgfältiger Handarbeit hergestellt. Nach Merkmalen und energetischem Bild werden Fundamente und Bausteine individuell als auch kombiniert eingesetzt, sind einfach zubereitet und schmecken köstlich.

Symbole ~ Anwendung

- y ~ **Babynahrung**
- s ~ **Schlaf**
- i ~ **Immunsystem**
- b ~ **Burnout**
- f ~ **Fasten**



Höchstes Ziel ist die Entstehung von Ungleichgewicht zu vermeiden, vorbeugend zu (be-) handeln.

Die Konstitution jedes Menschen ist individuell. Natürlich ist jedoch auch und gerade im Krankheitsfall ist die passende, unterstützende Ernährung von elementarer Bedeutung und kann entscheidend zum Heilungsprozess beitragen ~ einerlei, ob sie Ihnen von einem westlichen oder östlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker verordnet wurde.

Unsere Nahrungsmittel sind eine Erweiterung als gesundheitsfördernde Maßnahme in der TCM Diätetik.

Alles Liebe

Alfred Hadler

Inhalt

Fundamente

Kraftnahrung ~ Fastenspeise 4

Bausteine

Gewürze 5

Kräuter 6

Früchte 7

Fette ~ Kompositionen ~ Säfte 8

Grundrezepte

Brei ~ Pudding ~ Palatschinen ~ Schmarren 9

Pizza ~ Spätzle 10

Kuchen ~ Kekse 11

12

Die Physiologie eines Kleinkindes

13



Individualrezepte

y ~ Babynahrung: Brei süß 14

s ~ Schlaffördernd: Brei süß ~ Gebundene Gemüsekraftsuppe 14

i ~ Immunschwäche: Klare Kraftsuppe ~ Brei pikant ~ Brei süß 15

b ~ Burnout: Klare Kraftsuppe ~ Gebundene Kraftsuppe ~ Brei süß 16

f ~ Fastenspeise: feine Gemüsesuppe 17

Essenzen

Fleischessenzen ~ Getreideessenzen 18

Arbeitsfelder

19

Individuelle Ernährungsberatung

Kooperation mit Therapeuten

Workshop ~ Vorträge

Consulting für Unternehmer

Für Wiederverkäufer ~ Händler

Fundamente

sind Mischungen aus sorgfältig verarbeiteten biologischen Getreidesorten und werden mit Wasser gekocht. Die Getreide werden geröstet (dextriniert), getrocknet und anschließend mit einer Zentrofan- oder Steinmühle vermahlen.

Kraftnahrung

ZOLINAM, NAMNAM und FLOCKNAM sind vielseitig anwendbar, vermehren die Energie, bauen Substanz auf und verhindern, dass aus unvollständig verdauter Nahrung Abfallnässe und Schlacken entstehen.

ZOLINAM ~ y s i b ~ *Glutenfrei*

Süßreis, 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, Süßreis, Kuzu, Sesam, Gerste, Hafer, Kardamom, Adzukibohnen

Kraftnahrung für alle Funktionskreise. Voller Energie für den ganzen Körper.

PALANAM ~ y s i b ~ *Glutenfrei*

Buchweizen, Reismehl, Braunhirse, Kuzu, Orangenschale, Krdamon

Basis für vegane Palatschinken und Cremesaucen.

FLOCKNAM ~ s i b

Haferflocken, Gerstenflocken, Amaranth, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Bockshornkleesamen, Salz

Köstliche Flockenmischung als Basismüsli für ein kraftvolles Frühstück.

CRACKNAM ~ s i b ~ *Gluten & Zuckerfrei*

Buchweizenflocken, Quinoa, Amaranth, Maischipss, Mandel, Reismalz, Bocksdornkleesamen, Salz, gekeimte Reiskörner

Mit Flüssigkeit oder Joghurt anrühren. Zum Bestreuen von Kuchen & Pudding.

Fastenspeise

Die Basis einer Gemüsesuppe. Durch die Zusammensetzung wird SCHLACKNAM vom Körper leicht aufgenommen und verdaut. Als Drei-, Sechs-, oder Neuntageskur oder nur als Morgengericht. Am Besten als Fastenpakt. Sie kaufen Gemüse der Rest ist von uns!

SCHLACKNAM ~ f

Zutaten: Gerste, Süßreis, Rundreis, Adzukibohnen, Algen

Eine innere Entgiftung. Bei geistiger und körperlicher Müdigkeit, Hautproblemen wie Akne, Verdauungsproblemen, als Gewichtsregulierung, bei Schleim Hitze Symptomen (Unruhe, Herzklopfen, Lösungsproblematik).

Zubereitung auf Seite 17.

Sie kaufen frisches Gemüse und frische Kräuter. Der Rest ist von uns.

Bausteine

sind in Gläser abgefüllte Kompositionen aus biologischen Kräutern, Früchten, Gemüse und Gewürzen.

Gewürze

Gewürze sind die getrockneten Samen, Wurzeln bzw. Früchte von Pflanzen. Sie unterstützen die Verdauung, helfen Blähungen vermeiden, vertreiben die Kälte oder harmonisieren. Sie sind sowohl Würzmittel wie auch Heilmittel und entsprechen in ihrer Wirkkraft ihrer Signatur.

Solenam

Zutaten	Meersalz, Apfelessig, Paprikapulver, Bockshornkleesamen, Safran, Pfeffer
Element	Wasser, kühlend
Wirkung	bringt die Botschaft ins Wasserelement, rundet die Speisen ab
Anwendung	y s i b f ~ Gewürzsalz für Fleisch, Fisch, Gemüse und Getreide als letzte Zutat in die fertige Speise

Curcunam

Zutaten	Kurkumawurzelknolle
Element	Feuer, warm
Wirkung	entstaut Galle und Leber, wirkt verdauungsfördernd, nicht in der Schwangerschaft
Anwendung	s i b f ~ zum Kochen und Backen



Jingnam

Zutaten	Sesam, Lotussamen, Steinsalz
Element	Wasser, kalt
Wirkung	baut Substanz auf, stärkt, wirkt Verstopfung entgegen
Anwendung	s i b f ~ in Suppen, Saucen, gekochtes, rohes Gemüse und Salat

Rettichnam

Zutaten	Schwarzer Sesam, Rettichsamen, Dill, Hefeflocken
Element	Wasser, erfrischend
Wirkung	verbindet Magen und Lunge, löst Schleim
Anwendung	s i b f ~ zum Salat, in die Sauce, aufs Butterbrot

Spektakelnam

Zutaten	Zimt, Kardamom, Sternanis, Nelke, Ingwer
Element	Metall, warm
Wirkung	vertreibt Kälte, bringt die Abwehrenenergie an die Oberfläche
Anwendung	s i b f ~ zum Braten, Backen und Kochen, in Verbindung mit CURCUNAM als Currymischung, in Kaffee, Kakao, Kuchen oder Reis, hilft Milchprodukte verdauen.

Peacenam

Zutaten	Vollrohrzucker, Vanille, Rosenblüten, Safran, Schafgarbe, Kümmel, Fenchel, Pfefferminze
Element	Erde, kühlend
Wirkung	energiestärkendes, säftenährendes Süßungsmittel, harmonisierend
Anwendung	s i b ~ zum Bestreuen von Gebäck und Kuchen Zum karamelisieren von Schmarren.

Kräuter

Frische Kräuter werden fein gehackt und in Olivenöl mit Salz eingelegt. Als Basis zur Weiterverarbeitung für Pesto, in die Suppe, zu gebratenem Fisch, Kartoffel, Eintöpfen und in der kalten Küche in Mayonaisen, Sauerrahm-, Joghurtdipps und Salate. Fein dosieren.

Basilikum

Element Metall, erwärmend >aromatisch
Wirkung Öffnet durch sein Aroma die Herzkänaile. Fördert Verdauung,
s i b f hemmt Blähungen, reguliert und unterstützt die Energie.

Chili

Element Metall, heiß
Wirkung heißes, zur Verdauung anregendes Gewürz
i b f ACHTUNG! Kann durch seine scharfe Eigenschaft die Säfte verletzen. Vertreibt Kälte, wirkt appetitanregend und bei geringer Dosierung verdauungsfördernd.

Liebstöckl

Element Metall, warm
Wirkung vertreibt die Kälte und Feuchtigkeit im unteren Erwärmer
i b f (Bauch abwärts), ist das Kaiserkraut für die Nierenenergie!

Dill

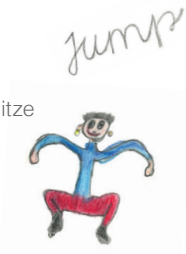
Element Metall, warm >aromatisch
Wirkung Gleicht die Kälte von kalten Lebensmitteln, wie Blattsalate aus.
i b f Bei Rheumatischen- und Menstruationsbeschwerden durch Kälte und Nässe.

Estragon

Element Erde, erfrischend
Wirkung vertreibt durch seine erfrischende Eigenschaft die Hitze
i b f und fördert die Verdauung.

Henam

Zutaten Seidenakazienblüte
Element Feuer, neutral
Wirkung entspannt Leber und Herz
10 Min. ziehen lassen, beruhigende, schlaffördernde Wirkung
30 Min. kochen, verdauungsfördernde Wirkung
Anwendung • kombiniert mit SCHLACKNAM, da sich beim Fasten eventuell Frustration bildet, als beruhigende Maßnahme in Brei, Suppe oder Tee.
s i b f • Erwachsene: ½ bis 1 Teelöffel, Kinder: 1 Prise
Dosierung



Koriander

Element Metall, warm
Wirkung Wandelt Nässe in Magen und Dickdarm um, fördert die Verdauung
i b f und den Appetit. Bei Völlegefühl und Blähungen.

Suppengrün

Zutaten Karotten, Sellerie, gelbe Rüben, Petersilwurzel, Petersilie, Liebstöckel,
Pastinaken, Lauch, Olivenöl, Steinsalz
Element Wasser, neutral
Wirkung substanznährendes Würzmittel, vermehrt die Energie
Anwendung • als Würzmittel in Suppen, Saucen, Gemüse und Getreide
s i b f • SUPPE: 250 ml Wasser und 1 EL SUPPENGRÜN 10 Minuten köcheln.

Früchte

Früchte mit natürlichem Zucker als Energiespender sind dank ihrer erfrischenden Wirkung ideale Durstlöscher und wirken heilend bei innerer Hitzeproblematik. Früchte sind im Rohzusatz meistens von kühlender Thermik. Um ihre abkühlende nicht aber ihre säftebewahrende Wirkung zu mildern, kocht oder dünstet man sie.

Apfelnam

Zutaten	vollreife süße Äpfel
Element	Erde, erfrischend
Wirkung	nährt die kostbaren Säfte (Blut und Flüssigkeiten)
Anwendung	y s i b f ~ in den Brei, als Fülle für Palatschinken, in den Kuchen

Birnenam

Zutaten	Birnen, Kuzu, Zimt, Algen, Zitrone, Kakao, Vanille
Element	Erde, neutral
Wirkung	stärkt und befeuchtet die Lunge, löst Schleim in der Lunge, wirkt Verstopfung entgegen
Anwendung	y s i b f ~ in den Brei, als Fülle für Palatschinken, in den Kuchen, pur zur Erfrischung trockener Lungen, gut für Raucher

Beerennam

Zutaten	Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Holler, Schwarzbeeren, Kuzu
Element	Holz, erfrischend
Wirkung	baut Blut und Säfte auf, stärkt die Nierenenergie
Anwendung	s i b f ~ in den Brei oder als Fülle für Palatschinken, auf das Vanilleeis oder als Beigabe zu gekochtem oder gebratenem Fleisch, zum Salat in die Marinade

Pfirsichnam

Zutaten	Pfirsich, Kuzu
Element	Erde, erfrischend
Wirkung	stärkt u. befeuchtet die Lunge, löst Schleim in der Lunge bei Verstopfung
Anwendung	y s i b f ~ in den Brei, als Fülle für Palatschinken, in den Kuchen, pur zur Erfrischung trockener Lungen, gut für Raucher

Wildpreiselbeersenf

Zutaten	Wildpreiselbeeren, Dijonsenf, Ingwer
Element	Metall, erwärmend
Wirkung	fördert die Verdauung von Fleisch und Milchprodukten
Anwendung	i b f ~ zu gekochtem oder gebratenem Fleisch, zur Salat

Qinam

Zutaten	Bocksdornfrüchte, Bockshornkleesamen, Ginseng, Gerstenmalz, Kuzu, Wasser
Element	Erde
Wirkung	baut Säfte auf, nährt das Blut, gibt Saft und Kraft.
Anwendung	i b f ~ Beigabe zu Brei oder zur Salatmarinademarinade



Weitere Angebote aus unserem Früchtesortiment finden Sie unter
~ www.verdauungsvorbereiter.at ~

Fette

Butterschmalz ist langsam gekochte Sauerrahmbutter. Enthält 7% Milcheiweiß und 10% Lactose. Butterschmalz (Ghee) wird in der ayurvedischen und tibetischen Medizin für die innere und äußere Anwendungen eingesetzt. Wie beim Fleisch hat auch bei der Milch die Haltung und Fütterung der Tiere einen Einfluss auf ihre Energetik.

Butterschmalz

Zutaten	pasteurisierte Sauerrahmbutter, geklärt
Element	Erde, erfrischend
Wirkung	baut Substanz auf, wirkt Trockenheit entgegen
Anwendung	y s i b ~ Kann für alle Kochverfahren und Temperaturbereiche eingesetzt werden.

Kardamomghee

Zutaten	pasteurisierte Sauerrahmbutter, Kardamom
Element	Erde, warm
Wirkung	baut Substanz auf ohne Nässe zu erzeugen
Anwendung	s i b f ~ Energiespender und Transformator

Kompositionen

Walnusnam

Zutaten	Walnüsse, Sesam, Birkenzucker
Element	Erde, neutral
Wirkung	nährt die Substanz und fördert die Verbindung von Lunge und Niere, macht durchgängig
Anwendung	s i b ~ in den Brei, in Palatschinken, Zutat für Kuchen

Schokonam

Zutaten	Bitterschokolade, Rotwein, Kardamom, Orangenschale
Element	Feuer, erwärmend
Wirkung	Energie und Säftespender, bewegt das Blut
Anwendung	i b ~ als Fülle für Palatschinken, in den Brei oder Kuchen, als Sauce, im Wasserbad erwärmen. Nicht für Kinder!

Sesamnam

Zutaten	Sesam, Maulbeeren, Sonnenblumenkerne, Honig, Orangenschale, Kardamom, Vanille
Element	Erde, erfrischend
Wirkung	wirkt Verstopfung entgegen, nährt das Blut, stärkt Sehkraft, Haare und Knochen, bei Osteoporose
Anwendung	i b f ~ als süßer Nachmittagssnack

Säfte

Sirup der Mitte

Zutaten	Fenchel, Kümmel, Pfefferminz, Schafgarbe, Süßholz, Vanille, Rohrzucker, Wasser
Element	Erde, neutral
Wirkung	verdauungsförderndes, harmonisierendes Getränk
Anwendung	i b f ~ auf ¼ Liter heißes oder kaltes Wasser 1 Teelöffel Sirup zum Beträufeln von Kuchen, Palatschinken oder Obstsalat

jump



Rezepte

Gewichtsangaben zu den Rezepten: EL~Esslöffel, TL~Teelöffel, g~Gramm, ml~Milliliter

Grundrezepte

10/11/12

Brei ~ Pudding ~ Palatschinken ~ Schmarren ~ Pizza ~ Nockerl ~ Kuchen ~ Kekse
Alle Speisen wirken stärkend, vermehren Energie und Substanz und verhindern durch die Zusammensetzung Feuchtigkeit im Körper, welche das Verdauungsfeuer blockiert.

Individualrezepte

Natürlich ist gerade im Krankheitsfall die passende, unterstützende Ernährung ist von elementarer Bedeutung und kann entscheidend zum Heilungsprozess beitragen.

y ~ Babynahrung

13

Merkmal für Babys, Kleinkinder, als begleitende Maßnahme für Menschen mit schwacher Verdauungskraft, Krebspatienten
Zubereitung Brei süß
Wirkung vermehrt Energie, baut Substanz auf

s ~ Schlaffördernd

14

Merkmal Ein- und Durchschlafstörungen, innerer Unruhe mit Angst- Panikattacken, Herzrasen.
Zubereitung Brei süß ~ Palatschinke pikant
Wirkung beruhigt den Geist, nährt das Herz, stärkt die Nierensubstanz, harmonisiert

i ~ Immunschwäche

15

Merkmal Erkältungsanfälligkeit, oft krank, in Therapie, Rekonvaleszenz, gegen Infektions- oder Erkältungskrankheiten, Schwindel, Substanzverlust
Zubereitung Klare und gebundene Kraftsuppe ~ Brei pikant ~ Brei süß
Wirkung stärkt die Abwehrenenergie und baut Substanz auf bei viel Nässe im Körper, breiigem Stuhlgang, Trägheit

b ~ Burnout

16

Merkmal Substanzverlust, Schwindel, geistige und körperliche Unruhe, Müdigkeit
Zubereitung Klare Kraftsuppe ~ Gebundene Kraftsuppe ~ Brei Süß
Wirkung beruhigt den Geist, vermehrt die Substanz der Nieren, harmonisiert

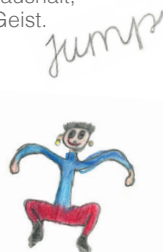
f ~ Fastenspeise

17

Merkmal Übergewicht, Bluthochdruck, Unausgeglichenheit, Unruhe, Fülle, bei breiig übelriechenden Stuhlgang mit Brennen am After
Zubereitung feine Gemüsesuppe mit Salat und süßem Nachmittagssnack
Wirkung reinigt den Körper, leitet Schlacken, Feuchtigkeit und Hitze aus, reduziert Übergewicht, reguliert Säure-Basenhaushalt, saniert Haut und Darm, löst Schleim und klärt den Geist.

Tipp zur Zubereitung

1. Lesen Sie die Rezepturen genau durch.
2. Richten Sie alle Zutaten her
3. Beginnen Sie Schritt für Schritt und lassen Sie sich Zeit beim Kochen.



Grundrezepte

Brei

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM oder NAMNAM
evtl. 1 EL Flocknam (nicht bei Babys)
250 ml Wasser

pudding

Den Brei in eine Tasse füllen, erkalten lassen, nach Wunsch variieren.

Palatschinken

Zutaten für eine Portion

4 EL ZOLINAM oder NAMNAM
100 ml Wasser
½ TL SOLENAM
2 Eier
1 EL BUTTERSCHMALZ

Zubereitung 10 Minuten

1. Fundament in Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
3. Zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen.

Tipp: Durch Passieren oder Mixen wird die Nahrung frei von festen Bestandteilen und kann dadurch leichter verdaut werden.

Zubereitung 10 Minuten

1. Fundament mit SOLENAM in Wasser anrühren.
2. Fünf Minuten quellen lassen.
3. Eier dazugeben und gut verrühren.

Palatschinken backen

4. Etwas BUTTERSCHMALZ in die heiße Pfanne geben. Den Teig eingießen und Palatschinken backen.

Schmarren

Zutaten für eine große

bzw. zwei kleine Portionen
5 EL NAMNAM oder ZOLINAM
100 ml Wasser
½ TL SPEKTAKELNAM
½ TL SOLENAM
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise CURCUNAM
1 EL Butterschmalz
2 Eier
Später zum Karamellisieren:
1 EL Butter
1 EL PEACENAM

Zubereitung 25 Minuten

1. Alle Zutaten außer den Eiern gut abrühren und fünf Minuten quellen lassen. 2. Die Eier mit einer Fleischgabel durch den Teig ziehen. Dabei nicht zu sehr das Eiweiß zerstören. Das treibt den Teig. Dadurch muss, wie üblich, kein Schnee geschlagen werden.

Schmarren backen

1. BUTTERSCHMALZ erhitzen.
2. Den Teig eingießen, anbacken und wenden.
3. Pfanne bei 200° Grad für acht Minuten ins Rohr zum Backen.
4. Den Schmarren herausnehmen und in Stücke reißen. Wer kein Backrohr hat, den Schmarren in der Pfanne wenden und immer wieder langsam mit einer Holzschaufel zerkleinern und rösten. Den Schmarren in der Pfanne auf die Seite schieben.
5. Auf die freie Stelle 1 EL Butter geben, aufschäumen und in diesen Schaum 1 EL PEACENAM einstreuen. Leicht, aromatisch, karamellisieren.
6. Den Schmarren durch diese Peacenambuttermischung schwenken und servieren.

jump



Grundrezepte

Pizza

Zutaten für zwei Portionen

Teig:

- 200 ml warmes Wasser
- 10 g Hefe
- ½ TL CURCUNAM
- etwas Rosmarin oder Basilikum
- 200 g Pharaonenkornmehl (Kamut)
- 200 g ZOLINAM oder NAMNAM
- 4 EL Olivenöl
- etwas Muskatnuss
- 1 TL SOLENAM

Belag:

- 250 ml Paradeissaft ~ Sauce*
- 2 Stück in Öl eingelegte Artischocken, grob geschnitten
- 4 EL Maiskörner
- 10 Stück schwarze Oliven
- 1 Stück Büffelmozzarella
- 1 TL Oregano

Zubereitung 60 Minuten

1. Alle Zutaten der Reihe nach zu einen glatten Teig verarbeiten und eine Stunde rasten lassen, bis er aufgeht.
2. Den Teig zusammenschlagen, leicht bemehlen und auf einem mit Olivenöl gefetteten Backblech oder Packpapier dünn ausrollen.
3. Mit Tomatenpaste bestreichen und mit Oregano würzen.
4. Mit Artischockenstücke, Maiskörner und Oliven belegen.
5. Bei 180° Grad ca. 15 bis 20 Minuten, je nach Backrohr backen.
6. Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Die Pizza damit belegen, pfeffern und einige Minute nach backen, damit der Mozzarella etwas erwärmt wird.

Tipp: Den Mozzarella nicht zu lange backen, sonst zerrinnt er zu viel.

*Paradeissauce eingelegte Bioparadeiser im Glas grob hacken mit einer Karotte und einer Kartoffel kochen, damit die Säure reduziert wird. Danach ohne Karotte und Kartoffel passieren. Oder unseren gekochten Paradeissaft.

Spätzle

Zutaten für vier Portionen

- 150 g ZOLINAM oder NAMNAM
- 100 g Pharaonenkornmehl (Kamut)
- 2 Eier
- 1 Prise Muskat
- ½ TL SOLENAM (für den Teig)
- 250 ml Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL CURCUNAM

Zubereitung 15 Minuten

1. Zwei Liter Wasser und 1 TL SOLENAM zum Kochen bringen.
2. Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben.
3. Das Ganze so durchmischen, dass ein kompakter Teig entsteht.
4. Diesen Teig durch einen Spätzlesieb in das kochende Salzwasser schaben. Die Spätzle müssen einmal richtig aufkochen und an die Oberfläche kommen.
5. Mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser nehmen und weiterverarbeiten.

Tipp: Als Beilage zu saftigen Speisen oder natur in Butter gebraten mit Ei und Schnittlauch.



Grundrezepte

Kuchen *süß oder pikant

Für die pikante Variante des Kuchens entfallen die *Zutaten.

Zutaten für eine 26 cm Form

- 200 g Butter
- 1 TL KARDAMOMGHEE
- 4 Eier
- ½ TL SPEKTAKELNAM
- 1 TL SOLENAM
- 100 g ZOLINAM oder NAMNAM
- 100 g Pharaonenkornmehl (Kamut)
- 1 Spritzer Apfelessig
- 2 TL Reinweinstein
- 1/2 TL Orangenschale
- 300 g Karotten geschält, gerieben
- 2 EL JINGNAM (nur bei pikant)
- * 100 g WALNUSSNAM (süß)
- * 100 g SCHOKONAM (süß)
- * 1 EL PEACENAM (süß)

Zubereitung 60 Minuten

1. Butter mit KARDAMOMGHEE und * PEACENAM aufschlagen.
2. Eier nach und nach dazuschlagen.
3. Alle weiteren Zutaten der Reihe nach untermischen.
4. 26 cm Springform oder Kastenform ausbuttern und mit Mehl stauben.
5. Masse in die Form geben und im vorgeheizten Backrohr bei 180° Grad ca. dreißig Minuten backen.

Tip:

Die pikante Variante eignet sich als Beilage zu gekochten Gemüsegerichten oder als Hauptspeise mit Pilzen, frischen Kräutern oder mit Gemüsesauce.



Kekse

Zwei Varianten. Die gebackenen Kekse am besten eine Woche rasten lassen. Auf der Reise oder zum Knabbern. Die Fencheleckerl sind leichter verdaulich und für Kinder und ältere Menschen. Walnußknöpfe haben mehr Power, prinzipiell für die ganze Familie.

Fencheleckerl

Zutaten

- 200 g ZOLINAM
- 100 g Dinkel- oder Kamutmehl
- 1 Prise CURCUNAM
- 120 g Butter
- 100 g PEACENAM
- 1 Ei, 1 Prise Ingwer,
- 1 TL Fenchelsamen hacken
- ½ TL SOLENAM

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Teig ausrollen und zwei mal drei Zentimeter Eckerl schneiden.
3. Bei 170° Grad, 10 Minuten auf Butterpapier backen.

Walnußknöpfe

Zutaten

- 200 g NAMNAM
- 100 g Dinkel- oder Kamutmehl
- 1 Prise CURCUNAM
- 200 g Butter
- 1 Ei
- 100 g WALNUSSNAM,
- 1 TL SPEKTAKELNAM
- ½ TL SOLENAM

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Kleine Kugeln formen und mit dem Finger andrücken.
2. Bei 170° Grad, 15 Minuten auf Butterpapier backen.

Die Physiologie eines Kleinkindes

„Optimale Bedingungen für eine gesunde Entwicklung des Kindes sind Ernährung, Schlaf und glückliche Eltern!“

Die Problematik bei Kindern ist die energetische Gegensätzlichkeit:

- einerseits zehrt das Kind ständig an seiner Energie um wachsen zu können. (Babys verdoppeln ihr Geburtsgewicht innerhalb von 6 Monaten und verdreifachen es im ersten Lebensjahr.)
- andererseits haben Kinder Verdauungsschwierigkeiten, da der sensible Verdauungstrakt noch nicht mit ausreichender Wärme versorgt wird.

Energiemangel, fehlende Wärme, kann sich in Blähungen und Bauchschmerzen äußern. Wenn der Verdauungstrakt zu kalt ist, hat auch die Lunge zu wenig Energie. Durch diese Abkühlung entsteht Anfälligkeit für Schleim im Brustkorb. Jeder kennt ja die blassen, leidigen Rotznasen. Diese Anfälligkeit kommt bei vielen Kindern erst durch falsche Ernährung zum Vorschein. Mikrowelle, Tiefkühlkost, Industriezuckernahrung, falsche Kombination von Nahrungsmitteln, zu viele Milchprodukte in Verbindung mit Süßem (Bananenjoghurt), industrielle Babynahrung etc. – ja sogar mit Biolebensmittel.

Ziel ist es, die Konstitution (das Fundament) des heranwachsenden Wesens zu stärken und dadurch das Kind vor Verdauungsstörungen und damit verbundenen Krankheiten zu schützen. Dieses Fundament wird während der ersten drei Jahre geprägt.

Die Ernährung eines Babys ist in den ersten Monaten im Normalfall relativ einfach. Muttermilch ist die beste Nahrung. Der Säugling kann aus der Muttermilch, die immer die richtige Temperatur hat, die meiste Energie gewinnen, ohne dass sein zarter Verdauungstrakt belastet wird. Ganz abgesehen davon, dass der Kontakt zur Mutter beim Stillen einer der innigsten und wertvollsten ist. Da alles, was die Mutter zu sich nimmt durch die Muttermilch zum Baby gelangt ist es besonders wichtig in der Stillzeit auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Ab dem 6. Lebensmonat nimmt der Nährstoffbedarf eines Kindes zu, welcher durch Beikost gedeckt werden muss. Als Richtwerte kann das Gewicht des Babys genommen werden. So kann man die erste Beikost füttern, sobald das Kind sein Geburtsgewicht verdoppelt hat, spätestens jedoch, wenn es das dreifache Geburtsgewicht hat beginnen sie spielerisch mit einigen Löffeln gekochter Karotte, die sie fein pürierten, oder mit Apfelmus. Das Füttern darf auf gar keinen Fall Stress bedeuten, weder für die Eltern noch fürs Baby! Anfangs reichen dem Baby oft schon 2-3 Löffel. Ist ihr Kind nach einigen Tagen auf den Geschmack gekommen, so können sie beginnen ihm Getreidebrei zu füttern.

Gibt man einem Kind zu früh feste Nahrung, dann kann es diese noch nicht verdauen und das Essen bleibt im Magen liegen beginnt zu gären und führt in weiterer Folge zu Feuchtigkeits- und Schleimbildung. Füttern sie immer mehrere Tage die gleichen aber frisch zubereiteten Lebensmittel, damit sie beobachten können, wie sie vertragen werden! D.h. wird ihr Kind unruhig nach dem Essen, muss es erbrechen, leidet es unter Blähungen, verändert sich die Konsistenz des Stuhles, wird dieser z. B. schleimig, oder bekommt das Kleine gar einen Hautausschlag.

Das heißt für uns Kochende, dass die Nahrungsmittel so kombiniert werden müssen, dass der Verdauungstrakt geschont wird. Gleichzeitig müssen substanzhaltige, leicht wärmende Nahrungsmittel mit vorrangig süßem Geschmack verwendet werden, um den natürlichen, wachstumsbedingten Mangel auszugleichen: etwa Karotten, Kartoffeln, Süßbrei, Mais, Gerste u.v.a.m. - nicht jedoch Süßigkeiten oder Zucker. Das sind wichtige Voraussetzungen für ruhigen Schlaf, Konzentrationsvermögen, Ausgeglichenheit und emotionale Stabilität des Kindes.

Individualrezepte



y ~ Babynahrung

Merkmal für Babys, Kleinkinder, als begleitende Maßnahme für Menschen mit schwacher Verdauungskraft, Krebspatienten
Wirkung vermehrt Energie, baut Substanz auf

Brei süß

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM
 250 ml Wasser
 100 g Gemüse
 (Karotten, Fenchel, Süßkartoffel)
 2 EL Vollmilch oder
 1 TL BUTTERSCHMALZ

Zubereitung 10 Minuten

1. Das in kleine Würfel geschnittene Gemüse in Wasser weichkochen und pürieren.
2. ZOLINAM in kaltem Wasser anrühren und das Gemüse damit binden.
3. Weitere 5 Minuten leicht köcheln
3. Milch oder BUTTERSCHMALZ dazu Nicht mehr kochen.

Tipp: Durch Passieren oder Mixen wird die Nahrung frei von festen Bestandteilen und kann dadurch leichter verdaut werden.

s ~ Schlaf

Merkmal Schlafstörungen, innerer Unruhe mit Angst- Panikattacken, Herzrasen.
Wirkung beruhigt den Geist, nährt das Herz, harmonisiert, wirkt entspannend.

Brei süß

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM oder NAMNAM
 evtl. mit 1 EL FLOCKNAM
 250 ml Wasser
 1 Dattel
 1 Prise PEACENAM
 1 Prise SPEKTAKELNAM
 ½ TL HENAM
 1 EL KARDAMOMGHEE
 2 EL Milch
 ½ TL Zitronenmelisse
 1 Eidotter

Zubereitung 15 Minuten

1. Fundamente in Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und Hitze reduzieren.
3. Dattel, PEACENAM; SPEKTAKELNAM Zitronenmelisse und HENAM dazugeben und zehn Minuten ziehen lassen.
4. KARDAMOMGHEE, Milch und Eidotter einrühren.

Weiters kann dieser süße Brei mit gekochten Früchten begleitend gegessen werden.

Gebundene Kraftsuppe

Zutaten für eine Portion

1 EL NAMNAM oder ZOLINAM
 evtl. mit 1 Ei FLOCKNAM
 300 ml Wawsser
 ½ EL SUPPENGRÜN
 ½ EL JINGNAM
 ½ TL HENAM
 1 EL BUTTERSCHMALZ
 1 Eidotter

Zubereitung 15 Minuten

1. Fundament im Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und Hitze reduzieren.
3. SUPPENGRÜN, JINGNAM und HENAM dazu und 10 Minuten köcheln.
4. In die nicht kochende Suppe KARDAMOMGHEE und Eidotter einrühren.

Individualrezepte

i ~ Immunsystem

Merkmal Erkältungsanfälligkeit, oft krank, in Therapie, Rekonvaleszenz, gegen Infektions- oder Erkältungskrankheiten, Schwindel, Substanzverlust

Wirkung stärkt die Abwehrenergie und baut Substanz auf bei viel Nässe im Körper, breiigem Stuhlgang, Trägheit.

Klare Kraftsuppe

Zutaten für eine Portion

250 ml Wasser
1 EL SUPPENGRÜN
1 EL JINGNAM
½ TL Thymian
2 Scheiben frischer Ingwer
1 Stück Lauchzwiebel
1 Eidotter

Zubereitung 10 Minuten

1. Wasser aufkochen.
2. SUPPENGRÜN, JINGNAM, Thymian und Ingwer dazugeben.
3. Zehn Minuten zugedeckt köcheln lassen.
4. Kurz vor Schluss fein geschnittenen Lauchzwiebel dazu und nicht mehr kochen.
5. Den Eidotter in einen Teller geben und mit heißer Suppe übergießen.

Tipp Als Einlage Frittaten, Spätzle oder Flocknam.

Brei süß

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM oder NAMNAM
evtl. mit 1 EI FLOCKNAM
250 ml Wasser
½ TL SPEKTAKELNAM
½ TL entöltter Biokakao
2 EL APELNAM
1 TL KARDAMONGHEE

Zubereitung 10 Minuten

1. Fundament, SPEKTAKELNAM und Kakao in kaltem Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und Hitze reduzieren.
3. Fünf Minuten köcheln.
4. Zum Schluss APPELNAM und KARDAMONGHEE in den heißen Brei einrühren.

Brei pikant

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM oder NAMNAM
evtl. mit 1 EI FLOCKNAM
250 ml Wasser
1 TL JINGNAM
1 EL SUPPENGRÜN
½ TL Thymian
2 EL Karotten, in kleine Würfel
1 TL KARDAMONGHEE

Zubereitung 10 Minuten

1. Fundament in kaltem Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
3. JINGNAM, SUPPENGRÜN, Thymian, Kardamomghee und Karottenwürfel dazugeben. Unter mehrmaligem Rühren köcheln bis die Karotten weich sind.

jump



Individualrezepte

b ~ Burnout

Merkmal Substanzverlust, Schwindel, geistige und körperliche Unruhe, Müdigkeit
Wirkung beruhigt den Geist, vermehrt die Substanz der Nieren, harmonisiert

Klare Kraftsuppe

Zutaten für eine Portion

500 ml Wasser
1 EL SUPPENGRÜN
1 EL JINGNAM
1 TL HENAM
1 Eidotter
1 TL Butterschmalz
1 Bund frische Petersilie oder Dill

Zubereitung 20 Minuten

1. Wasser mit SUPPENGRÜN und JINGNAM zehn Minuten köcheln.
2. HENAM dazugeben und zehn Minuten zuge- deckt ziehen lassen.
3. Zum Schluss den Eidotter, Butterschmalz und die frischen Kräuter dazugeben.

Tipp: Als Suppeneinlage Frittaten, Spätzle oder trockene Roggenbrotwürfel.

Gebundene Kraftsuppe

Zutaten für eine Portion

3 EL ZOLINAM oder NAMNAM
evtl. mit 1 EI FLOCKNAM
500 ml Wasser
100 g Karotten, Pastinaken
in kleine Würfel
1 TL JINGNAM
1 EL SUPPENGRÜN
1 TL HENAM
1 TL KARDAMOMGHEE
1 Eidotter

Zubereitung 20 Minuten

1. Fundament in Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen, die Hitze reduzieren.
3. Geschnittenes Gemüse, JINGNAM und SUP- PENGRÜN dazu und weitere zehn Minuten köcheln lassen.
4. Vom Feuer nehmen. HENAM dazugeben und zehn Minuten ziehen lassen.
5. KARDAMOMGHEE und Eidotter einrühren.

Brei süß

Zutaten für eine Portion

2 EL ZOLINAM oder NAMNAM
evtl. mit 1 EI FLOCKNAM
250 ml Wasser
1 TL HENAM
½ TL SPEKTAKELNAM
2 EL BIRNENAM
1 EL WALNUSSNAM
1 TL KARDAMOMGHEE

Zubereitung 15 Minuten

1. Fundament in Wasser anrühren.
2. Einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
3. HENAM und SPEKTAKELNAM dazu und zehn Minuten ziehen lassen.
4. Zum Schluss BIRNENAM, WALNUSSNAM und KARDAMOMGHEE einrühren.

Jump





Individualrezepte

f ~ Fastenspeise

Merkmal Übergewicht, Bluthochdruck, Unausgeglichenheit, Unruhe, Fülle, bei breiig übelriechenden Stuhlgang mit Brennen am After

Wirkung reinigt den Körper, leitet Schlacken, Feuchtigkeit und Hitze aus, reduziert Übergewicht, reguliert Säure-Basenhaushalt, saniert Haut und Darm, löst Schleim und klärt den Geist

Gemüsesuppe

Zutaten für einen Tag Suppe

4 EI SCHLACKNAM
2 Liter Wasser
1 EL SUPPENGRÜN
1 EL JINGNAM
½ TL CURCUNAM
1 TL SOLENAM

am Abend

½ TL HENAM

Kombinationsmöglichkeiten für

die tägliche Zubereitung

- Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli, Kümmel, Fenchelsamen, Dill
- Karotten, Petersilwurzel, rote Rübe, Kreuzkümmel, Koriander
- Weißes Kraut, Kartoffel, Kümmel, Fenchelsamen, Paprikapulver
- Fenchel, Karotte, Zucchini, Süßkartoffel, Curry, Ingwer
- Sellerieknolle, Karotten, Lauch, Thymian, Petersilie
- Stangensellerie, Kürbis, Ingwer, Lorbeer, Thymian

Vermeiden

Zwiebel, Knoblauch haben negative Wirkung auf die Gallenblase!

Trinken

Heißes Wasser abwechselnd mit etwas SIRUP DER MITTE.

Als Nachmittagssnack

SESAMNAM

Zubereitung 30 Minuten

1. SCHLACKNAM in 1/4 Liter kaltem Wasser anrühren und stehen lassen.
2. Restliches Wasser zum Kochen bringen. SUPPENGRÜN, JINGNAM, CURCUNAM, Gewürze und 250 Gramm klein würfelig geschnittenes Gemüse, nach Ihrer Wahl dazu und zwanzig Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
3. Das angerührte SCHLACKNAM in die köchelnde Gemüsesuppe einrühren und weitere zehn Minuten köcheln.
4. Am Abend der köchelnden Suppe 1 Priesse HENAM beigegeben und zehn Minuten zugeeckt ziehen.
5. Zum Schluss nach Wunsch mit etwas SOLENAM und frischen Kräutern (Petersilie, Koriander, Basilikum etc.) abschmecken.

Tipp

- Wenn sich die Suppe beim Kochen anlegt, drehen sie das Feuer zurück und warten sie etwas, es löst sich wieder.
- Trinknahrung: Durch Passieren oder Mixen ist die Nahrung frei von festen Bestandteilen und kann dadurch leichter verdaut werden.

Mittags einen kühlen, bitteren Salat mit wärmender Dressing.

Zutaten / Zubereitung

100 g Radicchio, Chicorée oder Endiviensalat (fein schneiden), Orangen- oder Grapefruitfilets mit etwas geriebener Schale, 2 Stück in Öl eingelegte Artischocken fein schneiden, 3 EL Kürbiskern- oder Olivenöl, 1 TL WILDPREISELBEERSENF, 1 TL DILL, 1 TL RETTICHNAM, 1 Priesse SOLENAM sowie etwas Zitronensaft oder Balsamicoessig.

Essenzen

Die Zubereitung der Essenzen ist individuell und können auf Wunsch mit Ihnen oder Ihrem Therapeuten abgesprochen werden. Die Essenzen werden kühl gelagert und müssen nach dem öffnen sofort verbraucht werden.

Fleischessenzen

Bei Fleischessenzen (Kraftsuppen) ist die Vermischung von Küchentherapie und Ernährung am deutlichsten. Essenzen sind konzentrierte Auszüge und haben sehr lange Kochzeiten, von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen.

Die TCM versteht das lange Köcheln der Zutaten einer Essenz als Transformation, als Umwandlung von Substanzen in Energie. Die Materie wandelt sich in Jing (Quintessenz) um.

Mindestbestellmenge: 12 Gläser zu 250 ml als 6 Tageskur, 2 Gläser pro Tag

Rinderessenz

Bei Energie und Wärme Mangel

- Müdigkeit nach dem Essen
- Antriebslosigkeit
- Erkältungsanfälligkeit

Hühneressenz

Bei Energie und Säfte Mangel

- Eisenmangel, Schlaflosigkeit
- Sehschwäche, Lichtempfindlichkeit
- Spärliche Menstruation
- Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
- nach der Entbindung



Getreideessenzen

Eine Komposition einer lang gekochten, individuell abgestimmten Getreidemischung und einer Kräuteresenz. Diese wird mit Wasser angesetzt und zum Kochen gebracht. Die Ausgangstemperatur wie auch

die Kochdauer hängen von den jeweils verwendeten Rohstoffen ab. Je nachdem, welcher Inhaltsstoff extrahiert werden soll, muss eine kürzere oder längere Dauer angesetzt werden.

Mindestbestellmenge: 35 Gläser zu 250 ml als 5 Tageskur, 7 Gläser pro Tag

Ausleitende Getreideessenz

Bei Nässe, feuchter Hitze, Ablagerungen

Basiszutaten: Gerste, Süßreis, Rundreis, Adzukibohne

- reinigt den Körper, leitet Schlacken, Feuchtigkeit und Hitze aus, reduziert Übergewicht, reguliert den Säure-Basenhaushalt, saniert Haut und Darm, löst Schleim und klärt den Geist.

Stärkende Getreideessenz

Bei Qi und Säfte Mangel

Müdigkeit, Völlegefühl

Basiszutaten:

abgestimmte Getreidesorten

- vermehrt die Energie und baut Substanz auf.

Arbeitsfelder

Die Basis meiner Arbeit sind die langjährige Erfahrung als Koch und die Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Individuelle Ernährungsberatung

Sie erfahren dabei Ihr energetisches Bild. Ich erstelle mit Ihnen eine individuelle Lebensmittelliste und Rezepturen zum Nachkochen. Ich berate Sie zu Kochmethoden und Einkaufsmöglichkeiten von guten Lebensmitteln.

Kochkurse ~ Vorträge

Die Grundlagen der TCM-Diätetik, die Gesundheits- und Krankheitszeichen des Menschen, die thermische Wirkung, die Klassifizierung und die Geschmacksrichtung der Lebensmittel werden leicht nachvollziehbar dargestellt und praktisch umgesetzt.

Wiederverkäufer ~ Händler

Sehr geehrte Wiederverkäufer!

Wir liefern gerne zu EK-Preisen an Firmen mit Gewerbeschein, die in unsere Branche passen.

Dies setzt voraus, dass wir von Ihnen Ihren Gewerbeschein erhalten: per Post oder per e-mail. Über die Qualität und Beschreibung der Produkte und deren Verkaufspreise können sie sich sogleich auf unserer Homepage informieren.

Wir freuen uns, wenn wir sie vollständig Zufriedenstellen können.

Kooperation mit Therapeuten

Ihre Therapie wird von unserer Diätetik begleitet.

Wir benötigen

- therapeutisches Ziel im Sinne eines energetischen Bildes
- kurze Anamnese (Puls- und Zungenbefund)

Sie bekommen

- eine Kombination aus Fundamenten und Bausteinen unseres Sortiments
- auf den individuellen Befund abgestimmte Essenzen, Suppen, Gelees, Marinaden, Pasten und Gewürzmischungen
- einen individuell abgestimmten Speiseplan und Hilfe beim Einkauf von guten Lebensmitteln

Consulting für Unternehmer

Ich helfe Ihnen bei der Etablierung einer zeitgemäßen, natürlichen Küchenlinie auf Basis der TCM.

Alles Liebe



jump



” Die Konstitution jedes Menschen ist individuell. Nach Merkmalen und energetischem Bild werden Fundamente und Bausteine individuell als auch kombiniert eingesetzt.“



FUNDAMENTE

sind Mischungen aus sorgfältig verarbeiteten biologischen Getreidesorten und werden mit Wasser gekocht.

BAUSTEINE

sind Kompositionen aus biologischen Kräutern, Früchten, Gemüse und Gewürzen.

verdauungsvorbereiter.at

naturheilkundliche diätetik, energetische ernährung

für

SÄUGLINGE

als Ernährung, zum Zufüttern
in Verbindung mit Gemüse

SCHWANGERE ~ STILLENDE

als Aufbaukost, bei Schwangerschaftsübelkeit

MENSCHEN

mit Hautproblemen wie Akne, chronischen
Darmproblemen, Fructose-, Lactoseintoleranz,
Histaminunverträglichkeit, Gewichtsproblemen,
Cellulite, Rheuma, Zöliakie, Krebspatienten

jump



Alfred Stadler
Spezialisierte Koch in TCM
Lebensmittelproduktion
Individualzubereitung, Beratung

AUT 1050 Wien, Diehlgasse 51
Telefon 0043 (0) 676 630 52 11
office@verdauungsvorbereiter.at
www.verdauungsvorbereiter.at

TCM
Traditionelle
Chinesische
Medizin