



### grundrezept 1

konsistenz **brei**  
geschmack **neutral**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für eine portion

2 el namnam oder zolinam  
1/4 lt wasser (2 tassens)

#### zubereitung

1. wasser erwärmen.
2. bio~ -nam einstreuen und mit einem schneebeesen gut einrühren. einmal aufkochen und die hitze reduzieren.
3. unter mehrmaligem rühren zugedeckt auf gewünschte konsistenz einköcheln.

#### tipp

durch passieren oder mixen wird die nahrung frei von festen bestandteilen und kann dadurch leichter verdaut werden.

**kochzeit** 15 min

**11**



### grundrezept 2

konsistenz **palatschinke**  
geschmack **neutral**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
solenam  
butterschmalz  
spektakelnam  
curcunam

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für eine portion

1 tasse wasser  
1 pr spektakelnam  
1 pr solenam  
1 spritzer zitronensaft oder essig  
1 pr curcunam oder paprikapulver  
2-3 el / 60 gr namnam oder zolinam  
2 eier

#### zubereitung

1. wasser, spektakelnam, zitronensaft, curcunam und -"nam" zusammenrühren und 15 minuten quellen lassen.
2. eier dazugeben und das ganze gut verrühren.
4. eisen- oder teflonpfanne mit butterschmalz ausstreichen und erhitzen.
5. vor dem eingießen den teig jedesmal gut aufrühren und je nach stärke zwei bis drei palatschinken backen.

#### variationen

*pikant;*  
frittaten (suppeneinlage), als lasagneblätter  
*süß;*  
gefüllt mit schokonam und walnusnam

#### zu beachten

die pfanne sollte nicht zu heiß sein. den teig vor dem eingiesen immer wieder gut aufrühren.

**kochzeit** 20 min

**12**



### grundrezept 3

konsistenz **schmarren**  
geschmack **neutral**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
solenam  
butterschmalz

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für zwei portionen

1 kaffeetasse kaltes wasser  
1 pr spektakelnam  
1 pr solenam  
1 spritzer zitronensaft  
1 pr curcunam  
4 el / 80 gr namnam oder zolinam  
alle zutaten abrühren. 2 eier mit einer fleischgabel leicht darunterschlagen.  
1 el butterschmalz - zum backen  
etwas peacenam - zum beschneien.

#### zubereitung

1. in der schwärzersten, schwersten pfanne, die sie haben, butterschmalz erhitzen.
2. den teig gut aufrühren. eingießen, langsam anbacken, wenden.
3. pfanne bei 200° grad / 8 minuten ins rohr - - rausnehmen und in stücke reißen.  
wer kein backrohr hat: den teig in der pfanne wenden und immer wieder langsam mit einer schaufel zerkleinern und rösten.
4. nach dem reißen und rösten den schmarren in der pfanne auf die seite schieben.
5. auf die freie stelle 1el butter geben, aufschäumen und in diesen schaum einen teelöffel peacenam streuen. gut vermischen das die aromen vom peacenam frei werden.
6. den schmarren zum schluss durch diese peacenambuttermischung schwenken. nochmals für 3 minuten ins rohr. - zum fertigbacken. - fertig!

#### zu beachten

mit birnenam und walnusnam servieren. eventuell mit noch etwas peacenam bestreuen.

**kochzeit** 25 min

**13**





### grundrezept 4

konsistenz **pizza**  
geschmack **pikant**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
solenam

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für ein blech

*pizzateig für 2 portionen;*

100 ml warmes wasser  
125 gr namnam oder zolinam  
125 gr dinkelfeinemehl  
1 pr origano  
60 gr olivenöl  
1 pr basilikum  
1 pr rosmarin  
1 pr solenam

#### zubereitung

1. alle zutaten, der reihe nach, zu einen glatten teig verarbeiten. 20 minuten an einem warmen ort rasten lassen.
2. ein backblech mit olivenöl bepinseln. den teig stauben und 3 mm dick darauf gleichmässig ausrollen. man kann den teig auch auf backpapier geben ohne olivenöl.
3. den teig mit \*tomatenpaste bestreichen und mit origano beschneiden.
4. mit maiskörner, geschnittenen artischokenböden und schwarzen oliven belegen.
5. bei 180°grad 20-25 min (je nach rohr) backen.
6. mozzaella in kleine stücke scheiden und auf die pizza geben. 2 minuten backen, das der mozzarella nur leicht warm wird.
7. eventuell mit pfeffer und salz würzen.

\* **tomatenpaste:** bio-tomaten im glas oder dose. tomaten hacken, mit dem saft, 1 karotte und eine kartoffel 20 minuten köcheln. damit reduziert man die säure und macht die sauce geschmeidig.

**kochzeit** 2 stunden

**14**



### grundrezept 5

konsistenz **nockerl**  
geschmack **pikant**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
jingnam  
solenam

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für zwei portionen

masse:  
150 gr namnam oder zolinam  
200 gr wasser  
1 el jingnam  
1-2 eier  
---  
1 pr solenam fürs kochwasser

#### zubereitung

1. -nam, solenam und jingnam in eine schüssel geben.
2. mit kaltem wasser übergießen und rasch abrühren.
3. ei dazu geben und gut durchrühren.
4. zehn minuten quellen lassen.
5. wasser in einem größeren topf zum kochen bringen. salzen. auf kleine flamme drehen.
6. mit einem suppenlöffel nockerl formen und im leicht siedendem wasser 15 minuten köchln.

#### variationen

pikant: mit tomaten-gemüsesugo, kräuter und jingnam  
süss: mit schokonam oder fruchtmark und walussnam

**kochzeit** 30 min

**15**



### grundrezept 6

konsistenz **kuchen**  
geschmack **süss/pikant**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
walussnam  
schokonam  
solenam  
kardamomghee

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

#### zutaten für eine 26 cm form

200 gr butter, 2 el peacenam, 4 eier  
1 tl kardamomghee  
1/2 tl ingwer frisch gerieben  
1 priese solenam  
200 gr namnam oder zolinam  
1 spritzer zitrone, 1 tl reinweinstein, etwas orangenschale,  
100 gr walussnam  
300 gr karotten geschält und fein gerieben

#### zubereitung

1. weiche butter mit \*peacenam und ei aufschlagen
2. alle weiteren zutaten, je nach geschmackvariante, der reihe nach unter die butter-eiermasse mischen.
4. 26 cm springform oder kastenform ausbuttern und mit namnam ausstreuen.
5. masse in die form geben und im vorgeheiztem backrohr bei 180°grad ca. 40 minuten (je nach backrohr) backen.

für die pikante variante des kuchens entfallen die \*zutaten die pikante variante eignet sich als beigabe zu gekochtem gemüse oder saucen.

**kochzeit** 1 stunde

**16**



## babynahrung

konsistenz **brei**  
geschmack **süss**  
form **vegan**

bausteine  
namnam o. zolinam  
butterschmalz

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

### zutaten für eine portion

2 el / 40 gr namnam oder zolinam  
1/2 lt wasser  
4 el / 100 gr gemüse  
(*karotten oder fenchel oder kartoffel*)  
2-3 el vollmilch oder 1 tl butterschmalz (laktosearm)

### zubereitung

1. wasser aufkochen und das gewünschte, gesputzte, in kleine würfel geschnittene gemüse dazu geben - zehn minuten weich kochen.
2. bio~ -nam einstreuen und mit einem schneebeesen gut einrühren. einmal aufkochen und die hitze reduzieren.
3. unter mehrmaligem rühren zugedeckt köcheln.
4. milch dazu - bei laktoseunverträglichkeit butterschmalz (laktosearm) - und nicht mehr kochen.

### ... und ausserdem

durch passieren oder mixen wird die nahrung frei von festen bestandteilen und kann dadurch leichter verdaut werden.

### zu beachten

bei laktoseunverträglichkeit kann man statt milch evetuell laktosearmes butterschmalz verwenden.

**kochzeit** 20 min

**21**

verdauungsvorbereiter.at

alfred stadler ~ lebensmittelproduktion / -handel / beratung  
a~1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ mobil: 43/676/630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at



## schlaffördernd 1

konsistenz **brei**  
geschmack **süss**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
kardamomghee  
walnussnam  
peacenam

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

### zutaten für eine portion

2 el namnam oder zolinam  
1/2 lt wasser  
1 eidotter  
2-3 el milch  
1 tl kardamomghee  
1 tl peacenam  
1-2 el walnussnam

### zubereitung

1. wasser erwärmen.
2. bio~ -nam einstreuen und mit einem schneebeesen gut einrühren. einmal aufkochen und die hitze reduzieren.
3. milch, peacenam dazu und unter mehrmaligem rühren zugedeckt auf gewünschte konsistenz 15 minuten einköcheln - vom feuer nehmen.
4. zum schluß eidotter und kardamomghee einrühren - eventuell mixen.
5. mit walnussnam betreut essen.

### zu beachten

den dotter nicht in den kochenden brei geben.  
der brei kann auch mit halb milch halb wasser zubereitet werden.

**kochzeit** 15 min

**31**

verdauungsvorbereiter.at

alfred stadler ~ lebensmittelproduktion / -handel / beratung  
a~1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ mobil: 43/676/630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at



## schlaffördernd 2

konsistenz **palatschinke**  
geschmack **pikant**  
form **vegetarisch**

bausteine  
namnam o. zolinam  
suppengrün  
jingnam  
henam  
butterschmalz

el=esslöffel tl=teelöffel pr=priese ts=tasse lt=liter

### zutaten für eine portion

grundrezept 5  
1 tl suppengrün oder 2 el frische fein geriebene karotte  
1 tl jingnam  
1 tl henam  
1 tl butterschmalz

### zubereitung

1. palatschinkenteig laut grundrezeptur 5 zubereiten.
2. karotte schälen, fein reiben und den bausteinen zum teig geben. gut durchrühren.
3. in butterschmalz palatschinken backen.

### fülle

- gekochte tomaten, basilikum, mozzarella  
- fein geschnittenes kurz angebratenes gemüse  
- gedämpftes, mariniertes gemüse

### zu beachten

den palatschinkenteig vor dem eingießen gut aufrühren.  
die palatschinken kann man gut vorbereiten.  
füllen und im rohr erwärmen.

**kochzeit** 15 min je

**32**

verdauungsvorbereiter.at

alfred stadler ~ lebensmittelproduktion / -handel / beratung  
a~1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ mobil: 43/676/630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at

