



Fundamente

▪ NAMNAM	Kraftnahrung, stärkt alle Funktionskreise	Basis für Mehlspeisen, Brei und Eintöpfe
▪ ZOLINAM	Für Menschen mit empfindlicher Verdauung	Basis für Mehlspeisen, Brei und Eintöpfe
▪ FLOCKNAM	Kraftnahrung, stärkt alle Funktionskreise	Pur oder mit NAMNAM kombiniert, in Teige
▪ PALANAM	Kraftnahrung, stärkt alle Funktionskreise	Basis für vegane Palatschinken
▪ CRACKNAM	Kraftnahrung, stärkt alle Funktionskreise	Süße Knuspermischung mit Reismalz
▪ PALEONAM	Samen - Nußmischung (Macadamia)	Substanzstärkende Eiweiß- & Mineralbombe
▪ KUCHENAM	Kraftnahrung, stärkt alle Funktionskreise	Getreidefrei Basismischung für Kuchen
▪ CHIA SESAMNAM	Süßer Nachmittagssnack	Nährt das Leberblut, Wochenbetthonig

Kraftsuppenkräuter

▪ TANGNAM**	Stärkende Kraftsuppen-Kräuter	Aufguss für Suppen, Saucen und Eintöpfe
▪ Tee der Wiederkehr 24**	Tee	Stärkt die Knochen und Substanz

Fastenspeise

▪ SCHLACKNAM	Bindemittel für Suppen, Saucen & Eintöpfe	Leitet aus, entgiftet, leitet Toxine aus, klärt
--------------	---	---

Früchte

▪ Bratapfelmark	100% süßer Apfel	Befeuchtet Magen und Darm
▪ Birnenam	95% vollreife Birnen mit Kuzu und Gewürzen	Befeuchtet die Lunge, löst Schleim
▪ Beeren Aronianam***	95% vollreife Beeren mit Kuzu	Stärkt Immunsystem, antioxidativ
▪ Mispel*	100% Fruchtanteil	Fördert die Verdauung & klärt Hitze
▪ Ringlotte*	95% Früchte mit Kuzu	Befeuchtet die Lunge und Darmpassage
▪ Quitte	100% vollreife Früchte mit Kuzu	Durchfallhemmend, stärkt die Lunge
▪ Kornellkirsche*	95% Früchte mit Kuzu	Reinigt den Magen und Darm
▪ Wildpreiselbeersenf	Salatgewürz, zu Laibchen oder Gebratenem	Fördert die Verdauung, antibakteriell
▪ Traube	95% Früchte mit Kuzu	Fördert und reinigt die Darmpassage
▪ Erdbeere	95% Früchte mit Kuzu	Leitet Nässe und Hitze aus, beruhigt
▪ Weißd. Hagebutten Malz***	95% Früchte mit Kuzu	Klärt das Blut und die Herzkanäle
▪ Mahoniebeere*	95% Früchte mit Kuzu	Reinigt den Darm und weicht auf
▪ Schlehe*	95% Früchte mit Kuzu	Stärkt den Magen, reinigt das Blut
▪ Chilli Zwetschge	95% Früchte mit Kuzu	Aufweichend, schweißtreibend
▪ Bitterorange	95% Früchte mit Kuzu	Fördert den Appetit und die Verdauung

Kräuter

▪ Suppengrün	Suppenwürze, zum Kochen oder Braten	Substanzstärkendes Würzmittel
▪ Basilikum	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Öffnet die Herzkanäle
▪ Fenchelblüte	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Wärmt Magen und Darm, beruhigt
▪ Liebstöckl***	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Bewegt und nährt das Blut



verdauungsvorbereiter

▪ Koriander	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Fördert Verdauung und zerstreut, mild
▪ Chilli	Pfefferoni mit Öl und Salz	Appetitanregend, schweißtreibend
▪ Bohnenkraut	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Fördert die Verdauung, krampflösend
▪ Oregano	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Natürliches Antibiotika, verdünnt Blut
▪ Dill***	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Wärmt die Nieren, beruhigt
▪ Estragon	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Regt Verdauungssäfte an, beruhigt
▪ Thymian	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	Stärkt die Lunge, fördert die Verdauung
▪ Kerbl	Blüte, Blatt und Stengel mit Öl und Salz	reinigt das Blut, löst Schleim
▪ Ginsengnam	reiner weißer Ginseng mit 20% Ingwer	Vitalisiert und stärkt den Geist
▪ Henam**	100% Kraut	Entspannt Leber und beruhigt das Herz

Gewürze

▪ Solenam*	Gewürzmischung	Rundet die Speisen als letzte Zutat ab
▪ Spektakelnam	Gewürzmischung	Zerstreut Kälte und Nässe
▪ Rettichnam***	Gerösteter Sesam mit Rettichsamen	Stärkt Nieren, löst Schleim
▪ Curcunam	Gewürz	Entschleimt die Galle, antirheumatisch
▪ Parmesnam	Samen und Kerne mit Gewürzen	Stärkt und beruhigt, ähnelt Parmesan
▪ Lotus - Jingnam***	Sesam mit Lotussamen geröstet	Gibt Saft und Kraft, fördert Darmassage
▪ Peacenam	Gewürzmischung	Harmonisierender Streuzucker
▪ Walnuss - Sesamnam	Walnuss mit Sesam und Kokosblütenzucker	Nierentonicum, fördert Konzentration
▪ Schokonam	Nicht für Kinder	Rotweinschokolade, bewegt das Blut
▪ Goldnam	gekochte Paste mit Gewürzen und Kuzu	Entzündungshemmend, reinigend

Dressing

▪ Schütteldressing Klar	Olivenöl, Balsamico, Thymian und Gewürz	stärkt und baut auf, bewahrt die Säfte
▪ Schütteldressing Gebunden	Für den Salat oder gekochtes Gemüse	stärkt und baut auf, bewahrt die Säfte
▪ Feiner Rosen Mostessig	milde Essigmarinade	bewahrt die Säfte

Sirup / Säfte

▪ Sirup der Mitte	Zuckersirup mit Kräuter	Milder, bekömmlicher Verdauungssaft
▪ Paradeissaft	100% vollreife Tomaten	Nährt die Körpersäfte, befeuchtet