

Nährende und stärkende Kraftsuppen nach der Geburt

Wärmende Hühnerkraftsuppe

Zutaten: Suppenhuhn, Petersilie, Wacholderbeeren, Karotte, Sellerieknolle, Petersilienwurzel, frischer Ingwer oder Pfefferkörner, Lorbeer, Salz

W Wasser mit

H Petersilie

F Wacholderbeeren

E Huhn, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel

M mit Ingwer oder ganzen Pfefferkörnern, Lorbeer und

W Salz 4-8 Stunden köcheln, dann abseihen. Ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Die Suppe stärkt Qi (ki) und Blut und ist sehr wärmend.

Vegetarische nahrhafte Suppe

Zutaten: Petersilie, Grünkern, und Roggen, Karotte, Sellerieknolle, Zwiebel (mit Schale), Kohlrabi, Liebstöckel, Salz

W Wasser

H Petersilie und etwas Grünkern sowie

F Roggen zum Kochen bringen

E Karotte und Sellerie

M Zwiebel, Kohlrabe, Liebstöckel und

W Salz hinzufügen und alles 2-3 Std. köcheln lassen, dann abseihen.

Congee (Reissuppe)

Zutaten: Reis (nach der Geburt optimal ist Schwarzer Klebreis), Wasser

Der Reis wird im Wasser im Verhältnis 1:6 gekocht – in einem Topf mit guter Isolierung und schwerem Deckel. Nur ganz kurz aufkochen lassen und dann auf kleinster Flamme köcheln lassen. Den Reis 2-4 Stunden köcheln lassen. Aufpassen, damit nichts anbrennt. Je länger, umso mehr wird Qi und Blut gestärkt. ;) Eine befreundete Hebamme hat es ihrer 6 Monate alten Tochter auch gegeben und sie liebt Congee! 😊

Die Kraftsuppen werden nach der Elementelehre (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) zubereitet, deshalb ist die Reihenfolge der Zutatenzugabe wichtig! Statt Suppenhuhn nehme ich auch manchmal nur Flügel oder Kleinteile, die es abgepackt in Bioqualität beim Hofer gibt.:

Die Rezepte sind aus: Kraftsuppen aus der Chinesischen Heilkunde von Carola Schneider