

Kraftsuppe mit Huhn

Nicht nur in der chinesischen Tradition, auch unsere Urgrossmütter und Grossmütter hatten einen Erfahrungsschatz an naturheilkundlichem Wissen. Die gute „alte“ Hühnerbrühe wurde selbst von amerikanischen Wissenschaftlern als Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten, Entzündungskrankheiten und allgemein Entgiftungsvorgänge aktivierend, nachgewiesen.

In China wird sie den Frauen nach der Geburt gereicht, um „Yin und Jing“ wieder aufzubauen. Natürlich hilft diese Suppe auch allen anderen Frauen um nach einer Geburt schnell wieder bei „Kräften“ zu sein.

Im Winter hilft diese Suppe sich vor Erkältungen zu schützen, oder sich von kräftezerrenden Krankheiten zu regenerieren.

Grosser Kochtopf

1 Huhn oder 3-4 Pouletschenkel

1-2 grosse Süsskartoffeln

2-3 Pastinakenwurzeln oder Pfälzerrüben

2-4 Petersilien- oder Liebstöckelwurzeln

5 grosse Karotten

6 Sellerie-Stangen

1-3 Zwiebeln

3 Lorbeerblätter

4 Gewürznelken

1 nussgrosses Stück Ingwerwurzel

Einige schwarze Pfefferkörner und Salz oder Bouillon

Alles mit genügend Wasser bedecken und zwei Stunden köcheln lassen.

Petersilie, Liebstöckel, Meisterwurz, Engelwurz, Brennessel, Thymian, und Rosmarin (frische oder getrocknet) nach Gutdünken begeben und nochmals eine Stunde weiter köcheln lassen.

Die von Fett, Gemüse und Fleisch befreite Brühe über mehrere Tage verteilt trinken. Gemüse und Fleisch anderweitig verwenden. (z.B. Geflügelsalat)