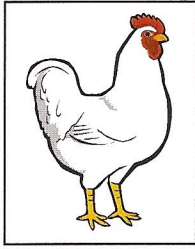


Kraftsuppenrezept nach Altchinesischer Ernährungslehre

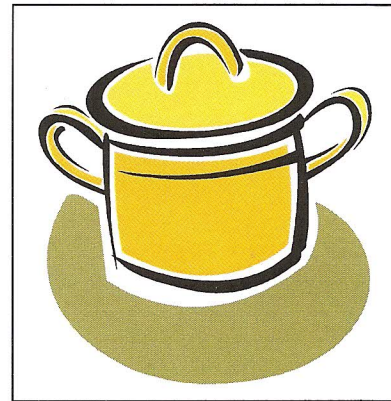


Das lange Kochen von Suppen ist wohl die beste Art dem Körper Kraft zuzuführen. Aus Altchinesischer Sicht gewinnt eine Suppe so an essenzieller Energie, da durch den sanften behutsamen Erhitzungsvorgang Yang gespeichert wird - je länger je besser! So sind im Winter, nach grosser körperlicher Anstrengung, nach einer Geburt, nach der Menstruation oder einer Operation Suppen und Eintöpfe sehr wertvolle Kraft- und Stärkungsquellen. Beim Kochen ist darauf zu achten, dass das Fleisch oder Huhn nicht auseinander fällt. Ist die Form erhalten, ist die Energie drin. Ansonsten wird die Suppe trüb - sie soll aber klar bleiben. Kraftsuppen können auch von älteren Menschen problemlos aufgenommen und verwertet werden, ohne grossen Verdauungsaufwand für Magen und Milz.

Grundrezept für Kraftbrühe

Zutaten

1 Suppenhuhn (oder auch mal Lamm- oder Rindfleisch)
ev. 1 Stück Rindfleisch mit Knochen, z.B. Ochsenchwanz
ev. Suppenknochen
1 Stück Ingwer, frisch geschnitten (15-20 g)
3-5 Tongu-Pilze (Shiitake - vorher eingeweicht)
3 Frühlingszwiebeln, weisser Anteil mit Bart
oder eine ganze weisse Zwiebel, geschält
je nach Geschmack: Knoblauch, Lorbeer und Nelken
3-4 l Wasser
1 TL Salz oder Gemüsebouillon
Chin. Kräutermix im beiliegenden Säcklein
ev. Maiskolben
Frühlingszwiebeln, grüner Teil



Zubereitung

Fleisch und Suppenknochen gründlich unter fliessend kaltem Wasser waschen. Ohne weitere Zutaten in eine grosse Pfanne geben, mit 3 - 4 l kaltem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und alle trüben Teile, Schaum und Fett mit einem flachen grossen Kochlöffel abschöpfen. Wenn die Suppe klar ist, weisse Frühlingszwiebeln mit Bart, (Knoblauch), Lorbeer und Nelken, gewaschene, eingeweichte Tongu-Pilze und das Stück gequetschten frischen Ingwer dazu geben. Mit Salz oder Bouillon würzen. Zugedeckt mindestens 3 besser 6 Stunden behutsam köcheln lassen. Danach Maiskolben und den Inhalt des Kräutersäckleins dazugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen. Nach der Kochzeit alle Zutaten entfernen. Es wird nur die Brühe gegessen, da nach dieser langen Kochzeit das Fleisch ausgekocht und alle wichtigen Inhaltstoffe in der Suppe sind.

Diese Suppe kann als klare Suppe, garniert mit Frühlingszwiebelgrün gegessen, oder je nach Bedarf als Grundlage für eine Gemüsesuppe oder für eine Reissuppe zum Frühstück, zum Dämpfen von Gemüse oder als Saucenfond für Fleisch verwendet werden.

Haltbarkeit

Die Suppe langsam (nicht im Kühlschrank) abkühlen lassen. Für die Aufbewahrung keine anderen Gemüse mitkochen, diese erzeugen Säure, so „kippt“ die Suppe rascher. Die klare Suppenbrühe nochmals abschöpfen (Fett), und in Gläser abfüllen. Kann im Kühlschrank 4-5 Tage aufbewahrt werden. Sie ist auch ohne Kühlung 2 - 3 Tage haltbar, jedoch sollte sie täglich 1/2 Std. abgekocht werden.