

Kraftsuppen

Das aufbauende Herzstück der TCM

Zubereitung

Gemüse, Fleisch und Kräuter sollten den Topf füllen. Das Wasser wird soweit aufgefüllt, dass es etwa 1-2 cm über den festen Zutaten ist. Üblich ist es 2-3 kg feste Zutaten zu verwenden, nach oben hin gibt es keine Grenzen (außer die Topfgröße). Alle Zutaten werden gemeinsam kalt aufgesetzt, zum kochen gebracht und mindestens 2 Stunden gekocht. Die festen Zutaten werden meist nicht mitgegessen, da sie ihr Qi an die Suppe verloren haben.

Kraftsuppen sind besonders lang gekochte Suppen. Sie werden mindestens 2 Stunden gekocht. Nach oben hin gibt es keine Grenze, es ist durchaus üblich sie 6 Stunden oder mehr zu kochen. In China gibt es Suppen, die seit Jahren kochen, es werden immer nur neue Zutaten und Flüssigkeit dazu gegeben.

Die Idee dahinter ist, dass das Qi aus den Zutaten in die Suppe übergeht. Die Suppe kann der Körper gut aufnehmen, auch wenn er geschwächt ist. Je nach Inhalt können wir die Wirkung der Suppe bestimmen. Im Grunde wird die Suppe als Medizin gesehen. Das chinesische Wort "Tang", mit dem viele TCM Rezepturen bezeichnet werden, bedeutet auch Suppe. Im Vordergrund einer Kraftsuppe steht also die Wirkung und nicht zwangsläufig der Genuss. Im besten Fall erreichen wir jedoch beides!

Individuell für deine Bedürfnisse

Huhn - aufbauend & bei Blutmangel
Rind - immunstärkend
Zwiebel - wärmend & immunstärkend
Lauch - wärmend & immunstärkend
Karfiol - bei trockener Lunge
Kohl - bei Unruhe und Erschöpfung
Sellerie - bei Anspannung
Karotte - bei Energiemangel
Rote Rübe - Müdigkeit & Blutmangel
Spinat - Unruhe & Schlafmangel
Pastinake - bei schwacher Mitte
Rettich - trockene Lunge & Stagnationen
Fenchel - bei Kälte & Verdauungsschwäche
Huang Qi - immunstärkend
Da Zao - Qimangel & Blutmangel
Fu Ling - Feuchtigkeit & Trägheit

Für weitere Wirkungen der Lebensmittel nach TCM wende dich bitte an mich!

Für wen, wann, wie oft?

- bei Leerezuständen wie Schwäche, Schwangerschaft und Kinderwunsch, Stillzeit, Stress, Immunschwäche, Kältezuständen, Übergewicht durch Yangmangel,...
- Im Winter können wir uns mit regelmäßigen Kraftsuppen gut stärken (1-3 Tassen/Woche)
- nicht empfohlen bei massiven Fülleuständen

Wozu?

Energie aufbauen
Kräftigen
Immunsystem stärken
Blutaufbau
Schlaf verbessern
Wärmen



BARBARA WERTEKER
Psychologie | TCM | Ernährung

0699 171 33 771
www.barbara-werteker.at