

EINE KRÄFTIGENDE SUPPE nach der Geburt

Bereiten Sie die Suppe am besten kurz vor der Geburt zu

In China ist es üblich, sie einer Frau nach der Geburt als erstes Getränk zu reichen. Hühnersuppe füllt das Jing der Nieren wieder auf, verstärkt die Freude über das Kind und beugt den Folgen der Erschöpfung vor.

CHINESISCHE HÜHNERSUPPE

ein frisches Suppenhuhn
eine Ingwerwurzel
Karotten
Sellerie
Lauch
Zwiebeln
Petersilienwurzel
ein Bund Petersilie
KEINE Gewürze

Diese Zutaten in 10 Liter Wasser 3–4 Stunden kochen lassen, danach für eine weitere Stunde chinesische Kräuter mitkochen lassen:

60 g Astragalus Radix
12 g Angelica Sinensis Rd.
20 g Lycium-Fructus
20 g Ziziphus-Jujuba Fructus
20 g Rhemannia-Praep. Radix

(Die Kräuter sind in der Asam-Apotheke, Sendlinger Straße 37, 80331 München, Tel.: 089 / 26 30 90 erhältlich.)

Nach der Kochzeit: Suppe abseihen, kühl stellen. Ab der Geburt können Sie einige Wochen lang 2–3 Tassen täglich davon trinken.

Auch während der Stillzeit empfiehlt es sich, alle 14 Tage eine Brühe aus Huhn oder Rindfleisch zu bereiten.

Sie können davon über 3–4 Tage täglich 2–3 Tassen trinken.

VEGETARISCHE KRAFTBRÜHE

Karotten
Sellerie
Lauch
ein Bund Petersilie
evtl. einige Stangen Spargel

In 3–4 Liter Wasser 3 Stunden kochen, dann abseihen. Die lange Kochzeit ist wichtig. Täglich 1–1,5 Liter Brühe trinken.

Die vegetarische Brühe erreicht jedoch nicht dieselbe Wirkung wie die Hühnersuppe.

GUTEN APPETIT!

Gabriele Mitschka

