

TCM – KRAFTSUPPE

Zutaten:

- 4-5 Liter Wasser
- 1 Suppenhuhn (Demeter oder Bioqualität. Für die vegetarische Variante Huhn weglassen, dafür zusätzlich hochwertiges pflanzliches Fett begeben)
- 2-3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2-3 Lorbeerblätter
- 2 Karotten
- 1 Sellerie inkl. Blätter
- 1 Stange Lauch
- 1 Fenchel
- 1-2 grosse Zweige Liebstöckel
- 1 Stück Wirsing oder 1-3 Mangoldblätter
- 1 grosse Zwiebel (evt. mit einigen Nelken bespickt)
- 1 Stück Ingwer 50-80gr.
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Stück Kunbu oder Wakame (Algen)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stück Danggui (Angelica sinensis: Bioqualität z.B. im Chrüterhüsli erhältlich)

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen zum kochen bringen, auf kleinstem Feuer mindestens 4 Stunden (besser länger) köcheln lassen. Im Anschluss abgiessen (die festen Bestandteile in den Kompost geben). Bei Bedarf würzen.

Kann im Kühlschrank 1 Woche gelagert werden. Pro Tag 1-2 Tassen aufwärmen und trinken.

Wirkung:

Stärkt Qi und Blut

Anwendung:

z.B bei starkem Energiemangel, nach einer Geburt und zum Aufbau der Abwehrkräfte.