

Karola Schneider

Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde

Leseprobe

[Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde](#)

von [Karola Schneider](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.unimedica.de/b17497>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

10 Vorwort zur 15. Auflage

Teil 1: Grundlagen der chinesischen Heilkunde

12	Was sind Kraftsuppen?
12	Herkömmliche Kraftbrühen
13	Kraftsuppen im weiteren Sinne
13	Kraftsuppen mit chinesischen Heilkräutern
14	Suppen im Speiseplan
14	Was ist gesunde Ernährung?
14	Zusammenstellung von Nahrungsmitteln
15	Vom richtigen Zeitpunkt
16	Was ist Qi?
17	Die Verdauung
19	Der Dreifache Erwärmer und die Qi-Produktion
21	Yin und Yang, Leere und Fülle
23	Harmonie
23	Yang-Leere
24	Yin-Leere
24	Yang-Fülle
25	Yin-Fülle
26	Die fünf Wandlungsphasen und ihre Organe (Zang Fu)
29	Erde: Milz und Magen
32	Metall: Lunge und Dickdarm
33	Wasser: Niere und Blase
35	Holz: Leber und Gallenblase
37	Feuer: Herz und Dünndarm
41	Tabelle: Die wichtigsten Zuordnungen der Wandlungsphasen
42	Kochen im Fütterungszyklus
44	Der Kontrollzyklus
46	Die fünf Geschmacksrichtungen
47	Der süße Geschmack
49	Der scharfe Geschmack
50	Der salzige Geschmack

51	Der saure Geschmack
52	Der bittere Geschmack
53	Die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln
54	Kalte Nahrungsmittel
54	Erfrischende (kühle) Nahrungsmittel
54	Neutrale Nahrungsmittel
55	Warme Nahrungsmittel
55	Heiße Nahrungsmittel
55	Die Kombination von Geschmack und thermischer Wirkung
56	Schluss mit alten Gewohnheiten!

Teil 2: Nährende Suppen, die den Körper gesund erhalten

62	Allgemeine Hinweise zum Rezeptteil
64	Reis
65	Reissorten
66	Reissuppen-Grundrezept
67	Süße Reissuppen
70	Salzige Reissuppen
74	Getreide
75	Getreidesorten
79	Süße Getreidesuppen
81	Salzige Getreidesuppen
84	Hülsenfrüchte
85	Hülsenfrüchtesorten
88	Hinweise zur Zubereitung von Hülsenfrüchten
88	Süße Suppen aus Hülsenfrüchten
91	Salzige Suppen aus Hülsenfrüchten
94	Gemüse
95	Wärmende Gemüsesuppen
97	Neutrale Gemüsesuppen
100	Erfrischende Gemüsesuppen
101	Algen, Miso und Tofu
101	Meeresgemüse (Algen)
102	Algensorten
103	Miso
104	Suppen mit Algen, Miso und Tofu

106	Kochen mit Fleisch
107	Fleischsorten
108	Wirkung von Kraftbrühen mit Fleisch
110	Grundrezepte für Fleischkraftbrühen
113	Suppen auf der Basis von Fleischkraftbrühen
116	Fisch
116	Fischsuppen

Teil 3: Chinesische Heilkräuter und ihre Verwendung in Suppen

128	Menschenwurzel (Radix Ginseng)
131	Yamswurzel (Rhizoma Dioscorea)
132	Shiitakepilz (Lentinula edodes)
135	Süßholzwurzel (Radix Glycyrrhizae)
136	Chinesische Angelikawurzel (Radix Angelica Sinensis)
137	Lotusnüsse (Semen Nelumbinus)
137	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii)
138	Rote Datteln (Fructus Iujubae)
139	Hiobstränen (Semen Coicis)
140	Bitterorangenschale (Pericarpium Citri Reticulatae)
140	Ingwer (Radix Zingiberis)
142	Chrysanthemenblüten (Flos Chrysanthemi)
143	Lindenblüten (Flos Tiliae)
144	Zimtrinde (Cortex Cinnamomi)

Anhang

147	Tabellen 1-10: Wirkungen der Nahrungsmittel
157	Danksagung und Nachwort
158	Adressen von Berufsverbänden
158	Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter
159	Rezeptregister
161	Literaturverzeichnis
162	Stichwortregister



Karola B. Schneider

KRAFT SUPPEN

nach der
Chinesischen Heilkunde



Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen
für die westliche Küche

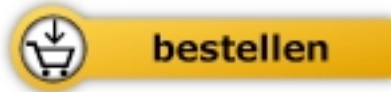


Karola Schneider

Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde

Wohltuende und stärkende
Fünf-Elemente-Suppen für die westliche
Welt

168 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de