

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>



Allgemeine Hinweise zum Rezeptteil

- Lassen Sie alle als *Grundrezept* bezeichneten Brühen aus Gemüse oder Fleisch zunächst einige Minuten bei offenem Deckel kochen, und schöpfen Sie den entstehenden Schaum ab.
- An Stelle der jeweils angegebenen *Süßmittel* können auch andere verwendet werden: Man kann z.B. Honig durch Ahornsirup ersetzen oder statt Gerstenmalz Rohrzucker verwenden. Jedes der Süßmittel hat seinen spezifischen Eigengeschmack. Das ergibt eine große geschmackliche Vielfalt.
- Mit Absicht wurde darauf verzichtet, in jedem Rezept zu erwähnen, dass man die jeweiligen Nahrungsmittel *waschen und klein schneiden* muss. Auch Getreide bzw. Reis ist oft staubig und sollte daher vor dem Kochen gewaschen werden. Mit Schneidetechniken, die unterschiedliche Formen und Größen des Nahrungsmittels ergeben, können Sie selbst nach Herzenslust experimentieren. Bei den Kraftbrühen, in denen das Gemüse lange ausgekocht und danach weg geworfen wird, können Sie die Gemüse unzerkleinert dazugeben: Sie werden sowieso völlig zerkocht.
- Wie bereits erwähnt, wurden bewusst nicht alle Rezepte nach den Regeln des *Zykluskochens* komponiert. Rezepte, die im Fütterungszyklus geschrieben sind, erkennen Sie an den Buchstaben E, M, W, H und F für die Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer. Natürlich können Sie jedes Rezept selbst abwandeln, wenn Sie gerne im Zyklus kochen möchten.

Am Anfang ist es eine große Hilfe, sich dazu eine Zeichnung des Fütterungszyklus über den Herd zu hängen. In den Tabellen des Anhangs können Sie die Geschmacksqualitäten von Nahrungsmitteln nachschlagen, wenn Ihnen Vertreter einzelner Wandlungsphasen fehlen. Auf diese Weise werden Sie auch schnell Übung im Zykluskochen bekommen. Allerdings gibt es einige Besonderheiten:

- *Hülsenfrüchte* werden in den Rezepten trotz ihres süßen Geschmacks dem Wasserelement zugeordnet (vgl. »Hülsenfrüchte« - bitte beachten Sie dort auch die »Hinweise zur Zubereitung von Hülsenfrüchten«!).
- *Zwiebeln* bekommen einen süßen Geschmack, wenn man sie dünstet. Deshalb sind sie in den nach dem Fütterungszyklus geschriebenen Rezepten dem Erdelement (E) zugeordnet. Roh gehören sie zur Wandlungsphase Metall.
- *Petersilie* wird wegen ihrer grünen Farbe im Holzelement zugegeben.

- Einige Nahrungsmittel, wie beispielsweise *Äpfel*, sind teilweise unter Erde, teilweise unter Holz erwähnt, je nachdem, ob sie mehr süßlich oder säuerlich sind.
- Beim Zyklus Kochen kann man auch um *ein Element zurückspringen*, falls dies vom Rezept her notwendig ist: So kann z.B. auf Cumin (M) Reis (E) folgen. Danach gibt man wieder einen Vertreter des Metallelementes zu.
- Alle im Zyklus gekochten *Kraftbrühen aus Huhn und Rind* beginnen und enden mit dem Wasserelement. Deshalb können diese Brühen in anderen Rezepten, wie z. B. bei Gemüsesuppen, an der Stelle des Wasserelementes eingefügt werden.

Mengenangaben zu den Rezepten

Getreide

Bei Getreide, Getreideschrot oder Flocken rechnet man pro Person ca. 50-60 g. Bei Congees eher etwas weniger. Ganzes Getreide kann für einige Tage vorgekocht werden. In diesem Fall bietet es sich an, das Getreide ohne Salz zu kochen, damit man es auch für eine süße Speise weiter verwenden kann.

Wassermenge

Kraftbrühen aus Gemüse und auch Fleisch halten sich einige Tage im Kühlschrank. Es lohnt sich also eine größere Menge zu kochen. Sie verbrauchen leicht einen Liter pro Tag, also stellen sie 4-5 Liter Brühe her. Da ein Teil des Wassers verkocht sollten sie die Zutaten mit 5-6 Liter Wasser ansetzen oder sogar mehr bei längerer Kochzeit.

Gemüse für Kraftbrühen

Um Kraftbrühen aus Gemüse herzustellen brauchen Sie ca. 5 - 6 Anteile verschiedener Gemüse: z.B. 2-3 Karotten, 1 Stange Lauch, 1/2 Sellerie, 1 Rote Beete und dazu etwa 5-6 Liter Wasser. In den Rezepten sind diese Mengen mit Gewürzen und/oder Getreide ergänzt, um die Brühe geschmacklich zu verstärken. Mit Fleisch ist es leichter einen vollmundigen Geschmack zu erzielen. Wenn die Zutaten lange gekocht werden, sollte man sie wegwerfen und nur die Brühe weiter verwenden.

Hülsenfrüchte

Bei Bohnen und Linsen rechnet man ebenfalls 50-60 g pro Person. Ich weiche immer etwas mehr Bohnen ein, als für ein Gericht benötigt und hebe mir die vorbereiteten Bohnen noch für eine andere Malzeit auf.

Gewürze

Gewürze verwendet man sparsam: Zimt, Vanille, Anis, Kakaopulver nur Messerspitzenweise; frischer Ingwer ist sehr scharf, also auch nur Scheibenweise oder

1/2 TL geraspelt zugeben. Frische Kräuter entgiften die Leber und sind für alle salzig zubereiteten Speisen eine Bereicherung, auch wenn sie nicht immer in allen Rezepten der Einfachheit zuliebe erwähnt sind.

Nüsse

Nüsse sind fett und werden nach Belieben hinzugefügt. Wenn Sie von einer Getreidemaßzeit nicht satt werden, kann es an dem zu geringen Fettanteil liegen. Nussmuse sind ein veganer Ersatz für Sahne und können salzigen sowie süßen Speisen zugefügt werden. Es eignen sich z.B. Sesammus oder Mandelmus.

Trockenfrüchte

Rosinen und andere Trockenfrüchte kann man auch an Stelle eines Süßmittels verwenden. Gekocht ergeben sie ein köstliches Kompott.

Reis

Reissuppen sind in Asien eine uralte Medizin. Man findet in frühen Schriften Lobpreisungen über ihre Heilkraft. In einem buddhistischen Text über Medizin sind Aussagen Buddhas darüber erwähnt:

Die Reissuppe schenkt zehn Dinge: Leben und Schönheit, Leichtigkeit und Kraft, sie vertreibt Hunger, Durst und Wind, sie reinigt die Blase und die Niere und fördert die Verdauung.

Nach Buddha Shakyamuni ist die Reissuppe, angereichert mit Milch und Honig, die gesündeste Nahrung (siehe Rezept »Buddhistische Reissuppe«). In den meisten Gegenden Chinas wird Reissuppe zum Frühstück gegessen. Die Reissuppenverkäufer sind mit ihren Töpfen, die sie an Bambusstangen über der Schulter tragen, in den Gassen unterwegs. Zu dem Reis werden Maiskörner, Kastanien oder Sojabohnen gereicht, auch Eier, sauer eingelegtes Gemüse oder frittierte Erdnüsse. Oft werden auch ganz dünn geschnittenes Fleisch, Innereien oder Fisch mit rohem Ingwer und Frühlingszwiebeln frisch zugegeben. All die Zutaten werden extra vorbereitet und erst auf Wunsch des Kunden gemischt, mit dem Reis kurz erhitzt und hübsch garniert.

Shi Fan - so heißt die Reissuppe auf Chinesisch; in den USA wird sie Congee (sprich: Köndschi) genannt. Sie ist ein preiswertes und nahrhaftes Gericht, und - was für den westlichen Menschen vielleicht einer der wichtigsten Aspekte ist - sie wird nach einem denkbar einfachen Rezept zubereitet, das kaum Arbeit macht. Der Brei ist leicht zu verdauen, stärkt den Magen und fördert die Wasser-

Gemüse

Der Anblick von vollen Gemüseständen am Wochenmarkt ist etwas Wunderbares. Idealerweise verwendet man ganz frisches Gemüse und wenn möglich kontrolliert biologisch angebautes sein. Einheimisches Gemüse der Saison deckt die mit den klimatischen Verhältnissen verbundenen Bedürfnisse des Körpers am besten ab und sollte deshalb bevorzugt werden. In den kalten Jahreszeiten wärmen einheimische Gemüse wie Karotten, Pastinaken, Rosenkohl, Fenchel, Lauch und Zwiebeln den Körper besser als importierte Sommergemüse. Allgemein ist Gemüse kühlender und stärkt daher die Säfte mehr als Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse, da es wesentlich mehr Wasser enthält. Dennoch unterscheidet man auch bei Gemüse warme, neutrale und kühlende Sorten.

Zubereitung und Weiterverwendung von Gemüsebrühen:

- Bei Gemüsebrühen mit Getreide reicht eine Kochzeit von 1,5-2 Stunden, bei Brühen aus reinem Gemüse ist sie sogar kürzer. Hier bewirkt eine längere Kochzeit kaum eine Verbesserung des Geschmacks oder der Wirkung.
- Selbst hergestellte Gemüsebrühen haben oft nicht dieselbe Geschmacksintensität, wenn Sie an Brühwürfel gewöhnt sind. Werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn. Mit verschiedenen Salzen, Essig und Honig können Sie immer nachhelfen.
- Gemüsebrühen werden kräftiger, wenn sie mit Liebstöckel, Shiitake, Getreide oder getrockneten chinesischen Kräutern gekocht werden, die Qi und Blut stärken (siehe Teil 3).
- Weiterverarbeitung der Brühen: In einer Grundbrühe beliebiges Gemüse weich kochen und pürieren. Mit Kräutern, Salz, Gewürzen und eventuell süßer oder saurer Sahne abschmecken. Lassen Sie sich von der Gemüseliste im Anhang inspirieren.
- Brühen können auch in Einweckgläsern haltbar gemacht werden, aber die Verwendung der frischen Brühe ist die beste Wahl.
- Gemüsebrühen halten sich im Kühlschrank einige Tage.
- Gemüsebrühen sollte man wirklich regelmäßig zubereiten. Man kann sie mit zur Arbeit nehmen, um etwas Warmes zu einer Brotmalzeit dabei zu haben. Außerdem können sie sich schnell eine Vorspeise zaubern, wenn sie eine Brühe im Kühlschrank haben.

Wärmende Gemüsesuppen

Die thermisch warmen Gemüse eignen sich für Personen mit Qi- und Yang-Mangel oder für die kalte Jahreszeit, um den Körper vor der Kälte zu schützen. Aus

den warmen Gemüsesorten kann man vegetarische Winterkraftbrühen herstellen, die als Grundlage für eine Vielfalt von Rezepten verwendet werden können.



Wärmendes Grundrezept für eine Gemüsekraftbrühe

• *Zutaten für 4 Liter Brühe:*

5 Liter Wasser, 2 Bund Petersilie, 1 frischer Thymianzweig oder 1 TL getrockneter Thymian, 8 Wacholderbeeren, 3 Karotten, 1 Sellerieknolle, 2 Zwiebel mit Schale, 1 TL Honig, 5–10 schwarze Pfefferkörner, 5 Pimentkörner, 1 Lauchstange, 1 Liebstöckelgrün oder 3 Stangenselleriestiele, 5 Lorbeerblätter, ½ Zimtrindstange, 2–3 TL Salz

• *Zubereitung:*

W Wasser mit
H Petersilie
F zum Kochen bringen; Thymian und Wacholderbeeren,
E Karotte und Sellerie mit Schale bei Biogemüse, separat angebräunte Zwiebelhälfte, Honig
M Pfefferkörner, Piment, Lauch, Liebstöckel oder Stangenselleriestangen, Lorbeer, Zimt
W und Salz zugeben und alles 1,5–2 Stunden köcheln; durch ein Tuch abseihen; das ausgekochte Gemüse wegwerfen

Die nochmals aufgekochte Brühe in ausgekochte Schraubgläser füllen, umgedreht auskühlen lassen. Die Brühe hält so 3 Wochen lang im Kühlschrank.

Wärmende Karottensuppe

• *Zutaten:* Karotten, Walnussöl, Zwiebeln, Anis, Muskat, frischer Ingwer, Salz, evtl. Gemüse- oder Fleischbrühe, Petersilie.

• *Zubereitung:*

F In einem heißen Topf
E Walnussöl erhitzen und Zwiebeln anbraten; Karotten darin dünsten;
M Anis, Muskat, etwas Ingwer,
W Salz hinzufügen und alles weiter anbraten; Wasser oder Gemüse- bzw. Fleischbrühe zugeben; alles weich kochen und dann pürieren;
H am Ende Petersilie unterheben.
• *Wirkung:* Stärkt das Qi und wärmt das Yang.
• *Empfehlung:* Eignet sich für die kalte Jahreszeit, vor allem, wenn man als Flüssigkeit zum Aufgießen Fleischbrühe verwendet.

Lauchsuppe

- **Zutaten:** 2/3 Lauch, 1/3 Kartoffeln oder Süßkartoffeln, Sesamöl, Zwiebel, Muskat, frischer Ingwer, Salz oder Sojasoße, evtl. wärmende Gemüse- oder Fleischbrühe, Sauerrahm, geröstete Walnüsse.

- **Zubereitung:**

F In einen heißen Topf

E Sesamöl geben und Zwiebel darin andünsten;
einige Kartoffeln,

M Lauch, 1 Prise Muskat, etwas Ingwer zugeben und dünsten;

W Salz oder Sojasoße zufügen; alles in Wasser oder wärmender Gemüse- bzw. Fleischbrühe weich kochen und pürieren;

H mit Sauerrahm kurz vor dem Servieren abschmecken;

F geröstete Walnüsse darüberstreuen.

- **Wirkung:** Stärkt das Abwehr-Qi.

- **Empfehlung:** Eignet sich für die kalte Jahreszeit.

Für Gemüse-Suppen brauchen Sie pro Person 150 bis 250 g Gemüse, je nachdem ob die Suppe dünner oder dicker, als Vorsuppe oder als sättigende Speise gekocht werden soll.

Wärmende Kürbissuppe

- **Zutaten:** Kürbis, Grünkern, Walnuss- oder Sesamöl, frischer Ingwer, Cumin, Koriander, Senfsamen, Salz, Curcuma, Sellerieknolle oder Pastinake, Pfeffer, evtl. wärmende Gemüse- oder Fleischbrühe, Petersilie, Kürbiskernöl.

- **Zubereitung:** Grünkern schroten und einweichen;

E Walnuss- oder Sesamöl erhitzen und

M Ingwer, Cumin, Koriander und Senfsamen anbraten;

W Salz,

H etwas Grünkernschrot,

F Curcuma,

E Kürbis, etwas Sellerie oder Pastinake,

M gemahlene Pfeffer zugeben;

W mit Wasser oder wärmender Gemüse- bzw. Fleischbrühe aufgießen, weich kochen und pürieren;

zum Garnieren Petersilie und einen Schuss Kürbiskernöl darüber geben.

- **Wirkung:** Stärkt das Qi von Milz und Magen; nährt das Blut.



Karola B. Schneider

KRAFT SUPPEN

nach der
Chinesischen Heilkunde



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

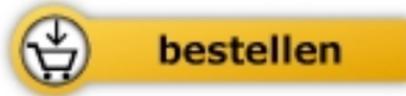


Karola Schneider

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