

Stärkende Suppe für Schwangerschaft & Stillzeit

Rezept von Tessie Gerken, Hebamme in Münster

Option mit Fleisch: Zuerst 1 gr. Suppenhuhn, 1 kl. Karpfen oder 3 Rinderknochen (auf Bioqualität achten und am besten den Hof selber kennen) für eine Suppe in wenigstens 3 L Wasser geben, aufkochen und abschäumen. Du kannst aber wunderbar eine reine Gemüsesuppe machen.

Zutaten:

Chinesische Wurzeln – Radix Angelica Sinensis u. Radix Astragalus

1 Stck. geschnittener Ingwer

1 Möhre

1 Bund Persilie

½ Stange Lauch

2 Scheiben Knollensellerie

Pfeffer und Salz

Zu den 3 L kochendem Wasser (mit Hühnchen o.a.) geben und drei Std. kochen.

Gemüse herausnehmen u. in den Komposteimer geben, Fleisch ebenso, beiseitelegen und zerkleinern. Alles abkühlen lassen und das Fett abschöpfen, da es evtl. zu Durchfall führen kann.

Wenn Du die Suppe mit Gemüseeinlage essen möchtest, nun frische Möhren, Lauch, Zucchini, Aubergine nach Belieben kleinschneiden und noch einmal 15 Min. kochen.

In kleinen Portionen einfrieren und nach Bedarf auftauen.

Hinweis: in der Stillzeit lieber keinen Porree, Zwiebeln oder Knoblauch hinzugeben, da diese beim Baby zu Blähungen führen können. Auch nicht zu stark würzen.

Die stärkende Suppe nährt Lebensenergie (Chi) und Blut und ist daher für Schwangere und in den Wochen nach der Geburt besonders geeignet, um zu Kräften zu kommen. Auch nach Krankheiten wirkt sie aufbauend und stärkend.

