

Kraftsuppen

Die Kraftsuppen geben Kraft, vertreiben Müdigkeit, bauen das Blut auf und helfen bei verschiedenen Beschwerden.

Das Geheimnis der Kraftsuppe liegt in der Dauer des Kochens.

Traditionell wird die Hühnersuppe tagelang über dem Feuer am Kochen gehalten. Zum Essen wird eine Portion Suppe abgeschöpft und dann werden neue Zutaten und Wasser nachgefüllt. Nach jeder Geburt wurde solch eine Suppe den Wöchnerinnen gegeben, sowie kranken, schwachen und erschöpften Menschen.

Die Kraftsuppe ist in vielen Traditionen verankert. So gibt es bei uns ein altes Sprichwort, welches sagt: wenn eine Wöchnerin zu Besuch kommt, fehlt ein Huhn im Stall.

Die Suppe ist gut bei Müdigkeit, Schwindel, Rekonvaleszenz, nach der Geburt, bei Einschlafstörungen, Taubheit der Extremitäten, unscharfem Sehen, Muskelkrämpfen, Blässe, brüchigen Fingernägeln, Haarausfall, dumpfen Kopfschmerzen, trockenem Stuhlgang, spontanem Herzklopfen, Tinnitus, emotioneller Empfindlichkeiten, Alpträumen und Schreckhaftigkeit.

Es ist gut, die Suppe **mindestens 18-24 Stunden köcheln** zu lassen, wenn viel Suppe verdampft, muss gegebenenfalls Wasser nachgegeben werden.

Hühnerkraftsuppe

- Ein Bio-Huhn (die Brust kann vorher abgenommen und anderweitig verkocht werden) oder je nach Topfgrösse 2-5 Hühnerschenkel. Am besten die Knochen einmal durchhacken, damit auch das Mark der Knochen in die Suppe gelangt
- Gemüse, je nach Saison und Vorlieben, z.B: Zwiebel, Lauch, Karotte, Kohlsorten von Broccoli bis Rotkohl, Pastinaken. Gut ist Stangensellerie.
Insgesamt ca. 600 g. Gemüse auf das gleiche Gewicht Huhn
- Frische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel oder andere Kräuter, die den Geschmack treffen
- Gewürze dürfen nach Lust und Laune hinein: Pfeffer, Koriander, Kümmel, Paprika usw.
- Im Frühjahr lassen sich Wiesenkräuter mit einbeziehen
- Den Topf mit Wasser auffüllen
- **Salz erst am Ende**, vor dem Essen, hinzufügen, da Salz die Poren schliesst

Das Fleisch und Gemüse sind nach 18 bis 24 Stunden Kochzeit zerkocht.

Es wird nur die Bouillon getrunken. Die fertige Bouillon kann durchgeseiht und in Schraubgläser gefüllt werden und ist somit ca. **7 Tage im Kühlschrank haltbar**. Die Kraftsuppe kann getrunken werden, aber auch als flüssige Grundlage für einen Reis dienen.

Jeden Tag 2-4 Tassen Hühnerkraftbrühe trinken und geniessen.

Sehr kraftpendende Zutaten, oder für die **vegetarische Variante** anstelle des Huhns sind:

- Brennnessel
- Hagebutte
- Goji-Beere
- Shiitake Pilze (frisch oder getrocknet)

Je eine kleine Kelle pro Zutat dazufügen, bei der vegetarischen Variante statt Huhn, zwei kleine Kellen der Zutaten hinzufügen und mitkochen.