



Grundrezept Hühnersuppe nach 5 Elemente

Zutaten

Wasser (W)
Suppenhuhn (H)
Beifuß (F)
Bockhornklee (F)
Liebstöckel (F)
Karotten (E)

Sellerie (E)

Lauch (M)

Angelikawurzel (M)
Petersilie (M)

Lorbeerblatt (M)
Ingwer (M)
Pfeffer ganz (M)
Salz /W)

Wirkung nach 5 Elemente

Warm: ton. Qui und Yang des ME, nährt das Jing
Warm: schmerzlindernd
Heiß: ton. NiYang, vertreibt Kälte und Schmerzen
Kühl: Verdauung anregend
Warm: nähren das Blut, wichtigstes Gemüse bei Qui Mangel
Kühl Ton. LeYin, beruhigt LeYang, Blutdruck, senkt LeFeuer ab ton. NiYang,
Warm: Lendenwirbel, regt Libido an, durchblutungsfördernd
Warm: ton. XUE, vertreibt WK, PE, ton. LuQui,
Warm: ton. NiYang, gegen FH im UE, löst Stase i UE auf, nährt das Blut, durchblutungsfördernd
Warm: Verdauung fördernd
Warm: tettet Yang von Ni, ME, LU, leitet SK aus
Heiß: ton. Yang, vertreibt Kälte

Huhn mit Wasser ohne Gewürze einmal kurz aufkochen. Wasser verwerfen.
Huhn mit Wasser und allen Zutaten aufkochen und dann langsam köcheln lassen.
(4-5 Stunden)

5-Elemente-Regel: Desto länger etwas kocht, desto mehr Qui (Energie) gelangt in die Suppe . In der 5-Elemente-Küche wird die Suppe zur Stärkung des Organismus eingesetzt, zur Vertreibung von Kälte und bei Erkältungskrankheiten.

Unser Tipp – Kraftbrühe auf Vorrat zubereiten:

Fleischanteile von Brust, Keulen, Flügel abnehmen und separat verwenden.
Gerippe und den Hals nach der obigen Rezeptur abkochen (gerne 8 Stunden köcheln).
Brühe abseihen, nochmals aufkochen und ganz heiß in Schraubgläser abfüllen. Im Kühlschrank oder Keller aufgehoben hält sich die Brühe mehrere Wochen.

Aber auch die Wissenschaft hat inzwischen erkannt:

Der Hals kratzt, die Nase trift – jetzt tut eine Hühnersuppe gut. Das ist beileibe kein Aberglaube, sondern naturwissenschaftlich abgesegnet. Studien an der Universität von Nebraska brachten zutage: Hühnersuppe blockiert im Organismus bestimmte weiße Blutkörperchen, so genannte Neutrophile, die für Entzündungsprozesse mitverantwortlich sind. Neutrophile werden bei Virusinfektionen, so auch bei grippalen Infekten, in großen Mengen freigesetzt.

Außerdem belegt: In Hühnersuppe steckt der Eiweißstoff Cystein. Und der wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Zusätzlich enthält Hühnersuppe beträchtliche Mengen des Mineralstoffs Zink – und zwar gebunden an den Eiweißbaustein Histidin. Durch diese Kombination soll das bei Infekten hilfreiche Zink besonders gut resorbierbar sein.