

Ein paar wichtige Rezepte aus dem Buch von Heng Ou:
"Die ersten vierzig Tage / Was junge Mütter nach der Geburt stärkt"

Immunstärkende Brühe aus Shiitake-Pilzen

Wenn ein Neugeborenes deine ganze Aufmerksamkeit und Fürsorge in Anspruch nimmt, ist es wichtiger denn je, Erkältungen vorzubeugen und für das Immunsystem zu sorgen. Diese vegetarische Brühe trägt das Beste der immunstärkenden Kraft der Pilze in sich, die in der traditionellen chinesischen Medizin seit jeher für ihre stärkende und heilende Wirkung bekannt sind. Reich an Vitamin B und Mineralien sind sie mit ihrem rauchigen Aroma ein wahrer Genuss. Diese Brühe aus Shiitake-Pilzen kann es, was das Aroma angeht, durchaus mit einer Rinderbrühe aufnehmen. Aber eigentlich muss man sie gar nicht vergleichen: Ihr leckerer, würziger Geschmack hat etwas ganz Eigenes.

Für 2 Liter oder 6 - 8 Portionen

1 weiße oder gelbe Zwiebel, geschält und grob gehackt
2 Stangen Lauch, nur die weißen Teile, in dünne Ringe geschnitten
2 EL Olivenöl oder ein anderes Speiseöl, wie Avocadoöl, Kokosöl oder Bio-Butter
Meersalz
90 g frische Shiitake-Pilze (oder 40 g getrocknete)
20 g getrocknete Reishi-Pilze (optional)
60 g Champignons, weiß oder braun
2 Streifen Kombu-Algen (intensiviert das Aroma und unterstützt die Verdauung)
2 mittelgroße Karotten, geschält und grob geschnitten
4 Tomaten, halbiert
3 Knoblauchzehen, geschält
1 Stück frische Kurkumawurzel (ca. 2 cm), ungeschält und halbiert
150 g Grünkohl, grob gehackt
50 g Petersilie, grob gehackt
2 EL abgeriebene Zitronenschale

Das Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, darin die gehackte Zwiebel und die Lauchringe mit einer Prise Meersalz goldbraun braten. Shiitake- und Reishi-Pilze (falls verwendet), Champignons und Kombu kurz abbräuen und mit den Karottenstücken, den Tomatenhälften, Knoblauch und Kurkuma in den Topf geben. Mit 2,8 Liter Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze eine Stunde kochen, in den letzten 20 Minuten den Grünkohl, die Petersilie und die abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Mit Salz abschmecken, vom Herd nehmen und abseihen. Die Brühe hält sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank und bis zu 3 Monate im Gefrierfach.

TIPP: Gekühlte Kohlblätter wirken gut bei harten oder wunden Brüsten. Dafür die im Kühlschrank aufbewahrten Kohlblätter 10 Minuten direkt auf die Brust auflegen. Bei Bedarf wiederholen. Außerdem wie gewohnt stillen oder abpumpen, viel Wasser trinken und ganz wichtig: mehr schlafen. Schlafmangel ist fast immer Grund Nummer eins. Ein Milchstau kann sich an einer bestimmten harten Stelle bemerkbar machen: Diese Stelle beim Duschen oder mit einer warmen Kompresse vorsichtig massieren. Ausprobiert werden können auch die homöopathischen Mittel Phytolacca C30 (bei harten Stellen) oder Belladonna C30 (falls auch Fieber auftritt).

Hühnerbrühe mit roten Datteln und Ingwer

Diese überraschende Variante eines klassischen "ersten Essens" für frischgebackene Mütter könnte zunächst für ein wenig Verwirrung sorgen. Vielleicht fragst du dich, was Trockenobst in einer Hühnersuppe zu suchen hat. Doch diese Mischung ist perfekt: Chinesische Rote Datteln (die auch unter dem Namen Jujube bekannt sind und in Asialäden oder online erhältlich sind) und Goji-Beere sind eine altbewährte Kombi, um die Durchblutung anzuregen und die innere Wärme zu steigern. Diese kleinen Juwelen in deiner Suppenschüssel sind ein wahrer Augenschmaus, und deine Geschmacksknospen werden die leicht süße Note neben dem herzhaften Hühnerfleisch geradezu lieben. Ich empfehle ausdrücklich, sich die Mühe zu machen, Rote Datteln aufzutreiben: Sie wirken besonders in der Zeit nach der Entbindung erstaunlich positiv auf die Gesundheit. Medjoul-Datteln sind zur Not in Ordnung, allerdings verfügen sie nicht über dieselbe heilsame Wirkung.

Für 6 - 8 Portionen

1-1,2 kg ganzes Huhn oder Hühnchenteile
½ Zwiebel, geschält
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), ungeschält, halbiert
3 mittelgroße Karotten, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
5 Rote Datteln, getrocknet
3 EL Goji-Beeren, getrocknet
Meersalz

Huhn unter kaltem Wasser abspülen, in einen Suppentopf legen und den Topf mit so viel Wasser auffüllen, bis das Fleisch knapp mit Wasser bedeckt ist. Bei mittlerer bis starker Hitze ohne Deckel aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, Zwiebel und Ingwer hinzufügen. Herunterschalten und bei mittlerer Hitze 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu Schaum abschöpfen.

Vom Herd nehmen, Huhn mithilfe einer Zange aus dem Topf holen und zum Abkühlen beiseitestellen. Wenn es so weit abgekühlt ist, dass du es gut anfassen kannst, das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Karkasse und Knochen wieder in den Topf legen.

1 - 2 Tassen kleingeschnittenes Fleisch mit den Karotten und den Roten Datteln hinzufügen (den Rest kannst du anderweitig verwenden) und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nach 45 Minuten die Goji-Beeren hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Diese Suppe kannst du über den ganzen Tag verteilt trinken. Sie hält sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank und kann auch für bis zu 3 Monate eingefroren werden.