

Immunstärkende Brühe (vegetarisch) für die frühe Zeit nach der Geburt

Die erste Zeit nach der Geburt braucht so viel Energie und Kraft.

In der Chinesischen Ernährungslehre gibt es die stärkenden und heilenden Brühen, die einfach getrunken werden, so oft es gewünscht ist, am besten 3 x täglich.

hebammenArt®-Rezepte orientieren sich an den Empfehlungen von Heng Ou in ihrem Buch "Die ersten vierzig Tage: Was junge Mütter nach der Geburt stärkt."

Rezept

1 Zwiebel

1 Lauch

Salz (Stein- oder Meersalz)

2 Karotten

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe

Grünkohl oder Wirsing (Handvoll gekocht)

Shiitake-Pilze (90 g) / Champignons / Algen (Kombu)

Kurkuma

Petersilie

Zitrone

Öl in Topf, mittlere Stufe erhitzen.

Zwiebeln gewürfelt und Lauch in Ringen dazu, andünsten, Meersalz dazu.

Dann die Pilze (abspülen) und schneiden nach Wunsch, die gewürfelten Karotten und die Tomaten kleingeschnitten, Knoblauch gepresst und Kurkuma gewürfelt dazugeben und mit 2 l Wasser auffüllen. Das ganze 2 Std. köcheln lassen (mittlere Hitze), in den letzten 20 Minuten den Kohl, die Petersilie und die Zitrone dazugeben. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Durch ein Sieb oder besser durch ein feines Tuch gießen und trinken.

Die Brühe hält sich 5 Tage im Kühlschrank und 3 Monate im Gefrierschrank.