



# Frauenpraxis Spiez

## Rezept für Kraft-Suppe

Die folgende Suppe hilft Blut und Energie aufbauen. Sie eignet sich sehr gut als Wochenbettsuppe, zur Stärkung nach längerer Krankheit oder bei Energiebedarf.

Folgende Kräutermischung aus Wurzeln und Bohnenschalen in der Apotheke oder Drogerie zu gleichen Teilen mischen lassen (in der Bälliz Apotheke in Thun bereits abgemischt erhältlich und bestellbar unter 033 225 14 25):

- Angelika-Wurzel
- Eibisch
- Petersilienwurzel
- Meisterwurz
- Brennessel
- Bohnenschalen

Einen grossen Kochtopf zu drei Vierteln mit Wasser füllen. 1-2 EL der Kräutermischung, 1-2 Bio-Huhnschenkel (oder 2-3 Suppenknochen, 2 Hand voll Siedfleisch, oder was Ihnen sonst schmeckt), 3 Hände voll gerüstetes und in grosse Stücke geschnittenes Wurzelgemüse nach Wahl (Pastinaken, Peterliwurz, Süsskartoffel, Randen, Sellerie, Rüebli), evtl. Lauch, Lorbeer, Wacholder, Ingwer, Fenchelsamen (letztere nicht, bei zu viel Milch beim Stillen) in Wasser kurz aufkochen und mindestens 4-6 Stunden auf sehr kleinem Feuer zugedeckt köcheln lassen. Evtl. Wasser nachgiessen.

Bei dieser Suppe gilt, **je länger geköchelt, umso besser.**

Kräuter, Gemüse und Fleisch werden nach der Kochzeit abgeseiht und weggeworfen und die Suppe mit Himalayasalz, Meersalz oder Bouillon gesalzen.

Nach belieben kann mit Kräutern wie z.B. Rosmarin, Petersilie, Thymian etc. und Alkohol wie Wein, Portwein, Cognac, Sherry, nachgewürzt werden. Der Alkohol kann auch von Anfang an mitgekocht werden.

### Anwendung

Von dieser Bouillon werden bei Bedarf täglich 2-3 Tassen aufgekocht getrunken. Es ist auch möglich damit Risotto, Polenta, Saucen oder Bouillon mit Einlagen zu kochen.

Die Dauer der Anwendung richtet sich nach dem Grad der benötigten Stärkung.

### Aufbewahren

Diese Bouillon (ohne Inhalt) wird idealerweise nicht im Kühlschrank aufbewahrt sondern täglich 15 Minuten geköchelt. Je nach Aussentemperatur geht das für 1-3 Tage gut. Die gewärmte Tagesration in der Thermoskanne mitzunehmen ist gut möglich.

Nicht einfrieren, denn so verliert sie die Energie aufbauende Wirkung.

### Vegetarier

Das Fleisch weg lassen und mehr Wurzelgemüse v.a. Sellerie und Karotten nehmen, allenfalls Hülsenfrüchte und mehr blähungswidrige Gewürze wie Fenchelsamen, Koriander, (Kreuz)kümmel. Bohnenkraut mitkochen. Trotzdem ist die Wirkung so schwächer als mit Fleisch.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

