

## Kraftsuppe für alle Lebenslagen

### Zutaten

Bio-Wurzelgemüse (z. B. 200 g Karotten, 100 g Pastinaken)

200 g Fenchel

100 g Lauch oder Zwiebel

20 g Ingwer

Nach Belieben: 1 Bio-Suppenhuhn oder 500 g Bio-Rindfleisch, z. B. Beinscheibe od. Tafelspitz  
(und ev. 2 Handvoll Knochen)

1 TL Kümmel

1 TL Fenchelsamen

1 Rosmarinzweig

1 TL Chinesische Engelwurz (Angelica-sinensis-Wurzel), geschnitten

Kräuter, z. B. Liebstöckel, Lavendelblüten, Thymiankraut

Saft und Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone nach Belieben

Meersalz

Hefeflocken oder Miso-Paste



### Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Fleisch ggf. unter fließendem kaltem Wasser waschen und zusammen mit Gemüse, Ingwer, Kümmel, Fenchelsamen, Rosmarin und Angelikawurzel in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken, Suppe zum Kochen bringen und bei leichter Hitze mindestens 1 ½ Stunden köcheln lassen.

In den letzten 15 Minuten die zerkleinerten Kräuter mitkochen lassen. Fleisch, Gemüse und Gewürze mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Fleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke zerteilen und zurück in die Brühe geben.

Jede Portion unmittelbar vor dem Verzehren mit etwas Zitronensaft und eventuell -abrieb, Meersalz und Hefeflocken oder Miso-Paste würzen.

Als Einlage bieten sich an: gekochte Nudeln, Grießklößchen, Pfannkuchenstreifen, Gerstengraupen oder auch ein verquirltes Ei oder Eierstich.

Tipp: Cremig wird die Suppe durch Zugabe von Kürbis und Süßkartoffeln. Dann passt Curry als Gewürz und etwas Kokosmilch hervorragend! Für ein wenig Süße können Trockenfrüchte (2–3 klein geschnittene Datteln oder ungeschwefelte Aprikosen) mitgekocht werden.

Textauszug Seite 11:

„Neben Selbstfürsorge ist Selbstwirksamkeit bedeutsam im Umgang mit Krankheiten. *Selbstfürsorge schafft den Boden für Selbstwirksamkeit.* Durch eine liebevolle Einreibung oder Massage, einen wohltuenden Wickel, eine gute Tasse Tee oder eine stärkende Mahlzeit vermitteln Sie ihrem Kind Sicherheit und senden ihm eine bedeutsame Botschaft, die es auf seinem ganzen Lebensweg begleiten wird: „Meine Eltern/Familienmitglieder sind in jeder Situation meine sichere Basis. Sie umsorgen und begleiten mich, wenn es mir schlecht geht.“ Gleichzeitig weisen Sie Ihrem Kind dadurch den Weg zur Selbstfürsorge: Es lernt Mittel und Methoden kennen, die es selbst anwenden kann und die ihm in Krankheitsphasen helfen. Es spürt, wie sein Körper darauf reagiert, wie stark er ist und wie die ihm innewohnenden Selbstheilungskräfte sich entfalten. Während belastender Phasen ist eine stärkende Ernährung ganz besonders wichtig. Lange gekochte Gemüse- oder Fleischbrühen köcheln– einmal aufgesetzt- ganz nebenbei, lassen sich in größerer Menge vorkochen und einfrieren.“



### Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke

Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0866-6

Erscheinungstermin: 2025-04-14

Illustrationen © Irish Galizdo für: „Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden“, Kneipp Verlag Wien

Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden Kneipp Verlag Wien Illustrationen © Irish Galizdo