

# Kraftsuppe nach den 5 Elementen

<b>W</b>	5 Liter Wasser	
<b>W</b>	Wakame (Alge) nach Gefühl und Bedarf	aufsetzen
<b>H</b>	½ EL Zitronensaft oder Dinkel ganz	zufügen
<b>F</b>	1 Stück Zitronenschale	zufügen
<b>F</b>	6 Wacholderbeeren	zufügen
<b>E</b>	1 Kg Gemüse ( Karotten, Sellerie, Fenchel,...	zufügen
<b>E</b>	...Wirsing, Stangensellerie, Petersilienwurzel)	zufügen
<b>M</b>	½ Lauch in Stücken	zufügen
<b>M</b>	4 Lorbeerblätter	zufügen
<b>M</b>	1 Stück frischen Ingwer (1 cm)	zufügen
<b>M</b>	1 TL Pfefferkörner oder Koriander oder Senfkörner	zufügen
<b>W</b>	unraffiniertes Salz	zufügen
<b>H</b>	Petersilienstengel	zufügen
<b>H</b>	1 Suppenhuhn gewaschen und überbrüht	zufügen
	oder	zufügen
<b>W</b>	Suppenknochen vom Schwein	zufügen
	oder	zufügen
<b>E</b>	Suppenknochen vom Rind	
	oder	
<b>E</b>	Suppenfleisch vom Rind	zufügen
<b>F</b>	Rosmarin	zufügen
<b>F</b>	Thymian	zufügen
<b>E</b>	Estragon	zufügen

Die Brühe 4-24 Stunden leise köcheln lassen, so dass kaum Flüssigkeit verkocht. Je länger die Kochzeit, um so stärker ist die Suppe. Wenn sich am Anfang der Kochzeit Schaum bildet wird dieser abgeschöpft. Wenn das Fleisch anderweitig verwendet werden soll, muss es nach 1-2 Stunden herausgenommen werden. Knochen können bis zum Ende in der Suppe bleiben. Nach dem Kochen die Suppe durch ein Sieb giessen. Die Zutaten werden weggeworfen. Sie haben ihre Energie an die Suppe abgegeben. Die Brühe kann man noch heiss in Gläser oder Flaschen füllen. Im Kühlschrank ist sie dann 1-2 Wochen haltbar.

Die Wahl der Gewürze und Gemüse kann nach Bedarf variiert und ergänzt werden. Hier ist Ausprobieren gefragt. Mehr wärmende Gewürze: Suppe wird wärmer, Yangisierender. Bei Yin Mangel folgende Zutaten weglassen: Pfeffer, Ingwer, Rosmarin, Rind.