

LOB DER SUPPE

Sie sind die Königsdisziplin der Fünf-Elemente-Küche in der Chinesischen Medizin und halten aus deren Sicht Leib und Seele zusammen: Suppen. Eine feine Auswahl, zubereitet nach der fernöstlichen Ernährungslehre, präsentieren Isolde Hansel und Dörte Petersen in ihrem Büchlein „Suppen und Kraftbrühen“, das (nicht nur) Suppenkasper begeistert.

Die Ernährungsberaterinnen kochen darin leckere Suppen und einige Eintöpfe. Die Rezepte werden jeweils mit Foto präsentiert und ergänzt durch Hinweise auf die Wirkung aus Sicht der Chinesischen Medizin sowie Tipps und Varianten. Vom leichten Creme-

süppchen bis zur kräftigen Hühnerbrühe mit Ingwer finden Anfänger und Fortgeschrittene hier Rezepte zu allen Jahreszeiten.

Ob vegetarisch oder mit Fleisch, mit aromatischen Kräutern und Gewürzen verfeinert stärken die ausgesuchten Rezepte die Körpermitte und harmonisieren die Lebensenergie Qi. Die Gerichte sind leicht verdaulich, nähren und kräftigen bei der Genesung oder stärken nach einer Geburt und wirken je nach Zutaten wärmend oder kühlend.



Isolde Hansel und Dörte Petersen: **Suppen und Kraftbrühen – Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf.** Selbstverlag Kassel. Zu beziehen über www.petersen-gesundheit.de.

In China erfreuen sich Suppen großer Beliebtheit und werden als wohlschmeckende Medizin betrachtet, die den Organismus vitalisiert, statt ihn zu belasten. Deshalb: Nachkochen und selbst genießen!

WINTERGEMÜSE MIT HEILKRAFT

Weißkohl ist ein Kreuzblütler und eng verwandt mit Rosen- und Rotkohl, aber auch mit Broccoli oder Rucola. Das deftige Gemüse ist in der deutschen Küche sehr beliebt und



schmeckt als Beilage, gefüllt als Krautwickel, aber auch roh als Salat.

Die zartgrünen Blätter des Kohls stecken voller gesunder Inhaltsstoffe: Vitamin C und Polyphenol, antibiologisch wirkenden Senfölglycosiden und Bitterstoffen sowie Kalium, Kalzium und Magnesium. Weißkohl kann Cholesterin senken und Verdauungsstörungen heilen. In China schätzt man ihn als Antirheumaikum, da er Wind und Kälte ausleitet.

KOHLROULADEN MIT FETA-KÄSE & PILZEN Rezept für 4 Personen

20 g Steinpilze
500 g Shitakepilze
6 EL Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Feta-Käse
1 Bd. glatte Petersilie
1 Prise Meersalz
Pfeffer, gemahlen
8 große Blätter Weißkohl

Steinpilze in 250 ml heißem Wasser einweichen. Shitakepilze putzen, klein schneiden und in der Hälfte des Öls anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Frühlingszwiebeln fein würfeln, zu den Shitakepilzen geben und kurz mitdünsten. Feta und Petersilie hacken und zu der Pilzmischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlblätter in Salzwasser 3 Min. blanchieren, abschrecken und gut trocken tupfen. Blattrippen flach schneiden und jeweils zwei Blätter übereinanderlappend mit einem Viertel der Pilzmischung belegen. Nun die Blätter fest zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Die Rouladen im restlichen Öl rundherum 5 Min. anbraten. Steinpilze hinzugeben und mit dem Pilzwasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15–20 Min. köcheln lassen.

IMPRESSUM

Akupunkturmagazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, www.daegfa.de

VERLAG: **publimed** Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

Redaktion: Sabine Schierl, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

Layout: dm druckmedien gmbh, München
Projektleitung: Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München

dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner

Verlagsberatung, München

schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© Copyright: **publimed** für sämtliche Beiträge. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder sonstige Internetangebote sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

Hilfe bei rebellischem Magen

Der Akupunkturpunkt KG 12 liegt auf halber Strecke zwischen dem unteren Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel, quasi „über“ dem Magen. Er gehört zu den Meisterpunkten – so werden Punkte bezeichnet, deren Stimulation die Energie eines speziellen Funktionskreises mobilisiert.

KG 12 gehört zum Organkreis Magen: Sanftes Massieren stärkt daher das Magen- und Milz-Qi und hilft bei Aufstoßen, Übelkeit, Völlegefühl oder Sodbrennen in der Magenregion.

