

Inhalt

10 Vorwort

Teil 1: Grundlagen der chinesischen Heilkunde

- 12 Was sind Kraftsuppen?
- 12 Herkömmliche Kraftbrühen
- 13 Kraftsuppen im weiteren Sinne
- 13 Kraftsuppen mit chinesischen Heilkräutern
- 14 Suppen im Speiseplan
- 14 Was ist gesunde Ernährung?
- 14 Zusammenstellung von Nahrungsmitteln
- 15 Vom richtigen Zeitpunkt
- 16 Was ist Qi?
- 17 Die Verdauung
- 19 Der Dreifache Erwärmer und die Qi-Produktion
- 21 Yin und Yang, Leere und Fülle
 - 23 Harmonie
 - 23 Yang-Leere
 - 24 Yin-Leere
 - 24 Yang-Fülle
 - 25 Yin-Fülle
- 26 Die fünf Wandlungsphasen und ihre Organe (Zang Fu)
 - 29 Erde: Milz und Magen
 - 32 Metall: Lunge und Dickdarm
 - 33 Wasser: Niere und Blase
 - 35 Holz: Leber und Gallenblase
 - 37 Feuer: Herz und Dünndarm
- 41 Tabelle: Die wichtigsten Zuordnungen der Wandlungsphasen
- 42 Kochen im Fütterungszyklus
- 44 Der Kontrollzyklus
- 46 Die fünf Geschmacksrichtungen
 - 47 Der süße Geschmack
 - 49 Der scharfe Geschmack
 - 50 Der salzige Geschmack

- 51 Der saure Geschmack
- 52 Der bittere Geschmack
- 53 Die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln
 - 54 Kalte Nahrungsmittel
 - 54 Erfrischende (kühle) Nahrungsmittel
 - 54 Neutrale Nahrungsmittel
 - 55 Warme Nahrungsmittel
 - 55 Heiße Nahrungsmittel
- 55 Die Kombination von Geschmack und thermischer Wirkung
- 56 Schluss mit alten Gewohnheiten!

Teil 2: Nährende Suppen, die den Körper gesund erhalten

- 62 Allgemeine Hinweise zum Rezeptteil
- 64 Reis
 - 65 Reissorten
 - 66 Reissuppen-Grundrezept
 - 67 Süße Reissuppen
 - 70 Salzige Reissuppen
- 74 Getreide
 - 75 Getreidesorten
 - 79 Süße Getreidesuppen
 - 81 Salzige Getreidesuppen
- 84 Hülsenfrüchte
 - 85 Hülsenfrüchtesorten
 - 88 Hinweise zur Zubereitung von Hülsenfrüchten
 - 88 Süße Suppen aus Hülsenfrüchten
 - 91 Salzige Suppen aus Hülsenfrüchten
- 94 Gemüse
 - 95 Wärmende Gemüsesuppen
 - 97 Neutrale Gemüsesuppen
 - 100 Erfrischende Gemüsesuppen
- 101 Algen, Miso und Tofu
 - 101 Meeresgemüse (Algen)
 - 102 Algensorten
 - 103 Miso
 - 104 Suppen mit Algen, Miso und Tofu

- 106 Kochen mit Fleisch
- 107 Fleischsorten
- 108 Wirkung von Kraftbrühen mit Fleisch
- 110 Grundrezepte für Fleischkraftbrühen
- 113 Suppen auf der Basis von Fleischkraftbrühen
- 116 Fisch
- 116 Fischsuppen

Teil 3: Chinesische Heilkräuter und ihre Verwendung in Suppen

- 128 Menschenwurzel (Radix Ginseng)
- 131 Yamswurzel (Rhizoma Dioscorea)
- 132 Shiitakepilz (Lentinula edodes)
- 135 Süßholzwurzel (Radix Glycyrrhicae)
- 136 Chinesische Angelikawurzel (Radix Angelica Sinensis)
- 137 Lotusnüsse (Semen Nelumbinus)
- 137 Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii)
- 138 Rote Datteln (Fructus Jujubae)
- 139 Hiobstränen (Semen Coicis)
- 140 Bitterorangenschale (Pericarpium Citri Reticulatae)
- 140 Ingwer (Radix Zingiberis)
- 142 Chrysanthemenblüten (Flos Chrysanthemi)
- 143 Lindenblüten (Flos Tiliae)
- 144 Zimtrinde (Cortex Cinnamomi)

Anhang

- 147 Tabellen 1–10: Wirkungen der Nahrungsmittel
- 157 Danksagung und Nachwort
- 158 Adressen von Berufsverbänden
- 158 Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter
- 159 Rezeptregister
- 161 Literaturverzeichnis
- 162 Stichwortregister