

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