

## Meistersuppe

**Zutaten:** Huhn (in grobe Stücke zerteilt), Gemüse und Kräuter (Maggikraut, Rosmarin, Thymian, Brennessel, Basilikum, etc.), Steinsalz und Pfeffer. (+ Gemüsezwiebel, 1 Handvoll Weizenkörner)

**Zubereitung:** Geflügel (auch Huhn, ohne Haut) mit dem Gemüse, den Kräutern, Weizenkörner und dem Meersalz in einem hohen Topf in reichlich Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme mehrere Stunden (mindestens 8 Stunden bis 36 Stunden!) köcheln lassen.

*Achtung:* Dabei immer kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Sonst entsprechend nachgießen. Das Fett mit einem Sieb abschöpfen. Dann die Suppe erkalten lassen und nochmal die Fettschicht abschöpfen, dann abgießen.

Hühnerfleisch eignet sich optimal für Rekonvaleszenten.

**Indikation:** Bei allgemeiner *Qi-Schwäche*, nach lang andauernden, kräftezehrenden Krankheiten oder nach einer Geburt zum Kräfteaufbau der Mitte (**Erde**, Milz und Magen) Einnahme zwei oder dreimal die Woche, in akuten Fällen täglich ein Teller dieser Suppe.

Gutes Gelingen wünscht

Andrea Geisteier  
Heilpraktikerin