

# Die 5 Geheimnisse, wie aus Kraftsuppe Heilnahrung wird.

## Warum ist Knochenkraftsuppe so gesund?

- Wirkt heilend auf die Darmschleimhaut
- Gelenke
- Haut
- Nährt durch Proteine, Mineralien
- Gibt spürbar Energie

## Wirksame Bestandteile der Knorpel und Knochen:

- Chondroitinsulfat
- Glucosamin
- Kollagen/Gelatine
- Glycin
- Mineralien

## Man nehme:

1. Ein ganzes frisches Biohuhn, 300g Suppenfleisch oder Ochenschwanz vom Bio-Rind und 2 Doppelhändevoll Knochen
2. oder Fisch mit Gräten, Skelett
3. Suppengemüse: nur gründlich waschen, nicht schälen  
2 Karotten, 1 gelbe Rübe, 1 Hanvoll Knollensellerie, 1 Stange Stangensellerie, 5 Stengel Petersilie,  $\frac{1}{2}$  Stange Lauch,  
2 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ev. eine Stange Lemongras
4. 2 cl Apfelessig

5. nur für die Rindsuppe: 200g Rinderfaschiertes (Hackfleisch)

## Zubereitung:

Faschiertes (nur bei Rindsuppe) in Kokos- oder Avocadoöl oder Butterschmalz/Ghee im Suppentopf scharf anbraten und wieder herausnehmen. Gemüse zugeben und kurz anbraten. Fleisch wieder zugeben. Mit **KALTEM** Wasser aufgießen bis alles 5 cm hoch bedeckt ist. Essig zugeben. **NICHT SALZEN!!** Erst, gegen Ende des Kochprozesses oder, wenn das Gemüse, das als Suppeneinlage verwendet wird, zugegeben wird, mit Salz würzen!

- Zugedeckt kochen lassen
- 10-15 Minuten vor Kochende Gemüse Ihrer Wahl kleinschneiden, zugeben und bissfest kochen
- 10 Minuten vor Kochende 1 Handvoll Gewürze zugeben und nur leicht köcheln lassen:  
frisch oder getrocknet: Oregano, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Thymian, Salbei, Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, 5 Wachol- derbeeren, 10 Pfefferkörner etc.

## Einlagen:

- Ein Ei verquirlen und mit einem Schneebesen rührend in die kochende Suppe gießen, sodass sich Flocken bilden
- Glutenfreie Nudeln, Fridatten,
- Glutenfreie Leberknödel...
- Gemüse Ihrer Wahl kleinschneiden und wenige Minuten bissfest mitkochen lassen

## Die 5 Geheimnisse, wie aus einer Suppe Heilnahrung wird:

- Je länger die Kochzeit, desto besser, um die wertvollen Bestandteile der Knochen möglichst effizient herauszulösen. mindestens 10 Stunden (Huhn, Fisch) bis zu 18 Stunden (Rind) lang.
- Nicht sprudelnd kochen, sondern simmern (leicht sieden) lassen.
- Säure zugeben, am besten Apfelessig, um die Mineralien und das Kollagen etc. besser herauszulösen.
- Erst 15 Minuten vor Kochende salzen. Ungesalzen diffundieren mehr Mineralien aus den Knochen und Gemüse ins Kochwasser.
- Ein Stück Fleisch mitkochen, nicht nur die Knochen.

## Tipps:

- Dieser Suppenfond kann als Basis für Saucen und andere Suppen verwendet werden.
- Knochen kann man öfter auskochen, sooft, bis sie zerbröseln (mindestens 2-3 Mal).
- Statt Frischfleisch: Fleisch- und Knochenreste von einem Grillhuhn, Brathuhn, Rindsbratenreste.
- Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit die Zutaten stets mit Wasser bedeckt sind.
- Ist eine wunderbare Frühstücks-Alternative!
- Quick Fix wenn Sie wenig Zeit haben:
  - Gemüse nicht schälen und nicht schneiden, nur so teilen, dass es in den Topf passt.
  - Knoblauch nicht schälen.
  - Fleisch nicht anbraten.
  - Faschiertes weglassen.