



Hühner-Kraftbrühe



Es gibt so viele Kosmetikprodukte auf dem Markt, die alle große Leistungen versprechen.

Eigentlich ist das verrückt, denn das nachhaltigste Mittel für schönes Haar kommt von innen: Das Kollagen. Bausteine dieses Kollagens liefert unser Körper an die Haare. So werden sie gestärkt und erhalten einen gesunden Glanz.

Darüber hinaus verankert Kollagen die Haarfollikel fest auf der Kopfhaut. Außerdem ist es wichtig für die Zellteilung, denn so wird das zukünftige Haar gebildet. Kollagen ist also direkt mit dem Haarwuchs verbunden.



Das ist einer von vielen wunderbaren Prozessen, die jeden Tag in unserem Körper ablaufen. An und für sich kann unser Körper Kollagen selbst herstellen. Ist der Körper allerdings gestresst, z.B. weil Wunden heilen, er Gifte ausscheiden muss, oder die Ernährung gerade nicht so passend ist, kann es sein, dass er die Kollagenproduktion herunterfährt. Es gibt in dem Moment wichtigere Dinge zu erledigen. Dann ist es ratsam ausreichend Kollagen über die Ernährung auf zu nehmen.

Knochenbrühe, die sehr viel Kollagen enthält, fördert das Haarwachstum. Außerdem hat es einen positiven Einfluss auf das Haarvolumen. In der Knochenbrühe ist übrigens auch das Spurenelement Silicium enthalten. Es ist ebenfalls für den Aufbau von Haut und Haaren wichtig.



Hühner-Kraftbrühe



Zutaten für 2 Personen:

1 Hühnerkeule

1 Hühnerbrust mit Knochen

2

Möhren

1

große Pastinake

2

Scheiben Ingwer

4

Kardamomkapseln

1

Sternanis

1

Bund Petersilie

2

Zitronenscheiben

1

TL Wacholderbeeren

Salz

Zubereitung:

In einem großen Topf mit Wasser die Hühnerkeule 2-3 Minuten kochen. Dann die Hühnerkeule herausfischen und das Wasser wegschütten. Topf von eventuellen Schaum-Resten befreien.

Nun das gewaschene und grob gewürfelte Gemüse zusammen mit den Hühnerkeulen in ca. 3 Liter frisches Wasser geben und auch die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles einmal aufkochen.

Die Suppe auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Keulen und die Hühnerbrust herausfischen und vom Fleisch befreien. Die Knochen wieder in die Suppe geben und alles zusammen nochmal 1,5 - 2 Stunden köcheln lassen. Alle Zutaten heraussieben und wegwerfen. Die Brühe salzen und heiß in Schraubgläser füllen, kurz auf den Kopf stellen.

Wenn sie ausgekühlt sind in den Kühlschrank stellen.

Powerbrühe TCM Style

Die alten Chinesen wussten, ähnlich wie unsere Großmütter, dass lang gekochte Brühen, sehr heilsam sind.



In ihrer Gesundheitslehre, der traditionellen chinesischen Medizin, sind diese Kraftsuppen ebenfalls ein wahres Powerfood.

Obwohl sie nicht die Möglichkeit hatten, ein Lebensmittel auf seine Einzelteile zu reduzieren und unter der Lupe der Wissenschaft zu analysieren, wussten sie um die guten Inhaltsstoffe, auch im Hinblick auf Schönheit.

Für uns mag das merkwürdig klingen, aber die alten Chinesen ordnen die Haare den Nieren zu. Ebenfalls wie die Emotion Angst.

So heißt es in den alten Schriften:

Die Gesundheit der Nieren kann man an den Haaren erkennen, denn die Haare sind der Schmuck der Nieren. Kein Wunder, dass man graue Haare bekommt, wenn einem etwas an die Nieren geht. Da die Nieren vor allen Dingen durch Suppen gestärkt werden, deckt sich hier die westliche und die östliche Ansicht. Zumal aus Sicht der alten Chinesen lang gekochte Suppen sehr viel Qi, also sehr viel Lebensenergie, enthalten.

Macht es da nicht viel mehr Sinn, sich diese leckere Kraftbrühe zu gönnen, als im Drogeriemarkt das nächste Produkt auszuprobieren?



Hühner-Kraftbrühe



Diese Kraftbrühe ist eine super Grundlage für leckere kleine Suppen.



Jetzt sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Frisches Gemüse und Gewürze, das entnommene Fleisch und Reis, Nudeln oder auch mal Hirse, machen aus der reinen Kraftbrühe eine leicht verdauliche Suppe mit Power und dem wunderbaren Nebeneffekt: Schönheitspflege.

Im Kühlschrank hält sich die Brühe einige Tage.

Eingefroren in kleine Behälter, z.B. solche, in denen sonst Eiswürfel gemacht werden, ist die Kraftbrühe gut portionierbar und man kann sie gut auf Vorrat kochen.

Und weil die alten Chinesen die Nacht ebenfalls den Nieren zuordnen, schmeckt die Brühe einfach nur aus der Tasse getrunken vor dem Schlafengehen besonders gut.

Mein Klassiker in der Brühe sind die kleinen Buchstaben-Nudeln. Das weckt dann auch noch gleich Kindheitserinnerungen und verspricht süße Träume.

Viel Spaß beim Kochen und Ausprobieren.