



## Fastenspeise - Gemüsesuppe

Merkmale: Übergewicht (Fülle), Bluthochdruck (Hitze), Unausgeglichenheit, Unruhe, breiig übelriechender Stuhlgang evtl. mit Brennen am After.

Energetisches Bild nach TCM: Milz Qi Mangel >Nässe >Qi Stau >sekundärer feuchter Hitze

### Zutaten für einen Tag Suppe

120 g SCHLACKNAM  
 2 Liter kaltes Wasser  
 2 EL SUPPENGRÜN  
 2 EL JINGNAM  
 ½ TL CURCUNAM  
 1 TL SOLENAM  
 250 Gr klein geschnittenes Gemüse  
 Gewürze und Kräuter  
 am Abend:  
 ½ TL HENAM

### Zubereitung 30 Minuten

1. SCHLACKNAM in kaltem Wasser anrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. SUPPENGRÜN, JINGNAM, CURCUNAM, Gewürze und Gemüse begeben. Unter mehrmaligem Rühren dreißig Minuten auf kleinster Flamme köcheln.
3. Zum Schluss nach Wunsch mit etwas SOLENAM und frischen Kräutern abschmecken.
4. Am Abend der köchelnden Suppe HENAM begeben und zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen.

### Tipp

- Wenn sich die Suppe beim Kochen angelegt, drehen sie das Feuer zurück und warten sie etwas, es löst sich wieder.

### Kombinationsmöglichkeiten für die tägliche Zubereitung

<u>Gemüse</u>	<u>Gewürze</u>	<u>Kräuter frisch</u>
Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli	Kümmel, Fenchelsamen,	Dill
Karotten, Petersilwurzel, rote Rübe	Kreuzkümmel, Koriandersamen	Koriander
Weißes Kraut, Kartoffel	Kümmel, Fenchelsamen, Paprikapulver	Petersilie
Fenchel, Karotte, Zucchini, Süßkartoffel	Curry, Ingwer	Basilikum
Sellerieknolle, Karotten, wenig Lauch	Thymian	Petersilie
Stangensellerie, Sellerieknolle, Kürbis	Ingwer, Lorbeer, Curry	Thymian

Vermeiden: Zwiebel, Knoblauch haben negative Wirkung auf die Gallenblase!

Mittags einen bitteren Blattsalat mit wärmenden Dressing

Zutaten / Zubereitung:

100 g Radicchio, Chicorée, Endiviensalat oder Chinakohl (fein schneiden)  
 etwas Orangen- oder Grapefruitfilets  
 2 Stk in Öl eingelegte Artischocken fein schneiden  
 3 EL Kürbiskern- oder Olivenöl  
 1 TL WILDPREISELBEERSENF  
 1 TL Dill frisch oder getrocknet  
 ½ TL SOLENAM  
 Zitronensaft anstatt Essig

Getränk: Trinken Sie während der Tage heißes Wasser abwechselnd mit etwas SIRUP DER MITTE.

Am Nachmittag: 2 Teelöffel SESAMNAM als süßer Nachmittagssnack.

Wichtig! Essen Sie die Suppe den ganzen Tag so viel sie möchten. Je mehr, umso besser.

Durch Passieren oder Mixen ist die Nahrung frei von festen Bestandteilen und kann als „Getränk“ leichter verdaut werden.

## Alfred Stadler

Spezialisierte Koch in TCM  
 Lebensmittelproduktion  
 Individualzubereitung  
 Beratung, Consulting

1050 Wien, diehlgasse 51  
 Telefon 0043 (0) 676 630 52 11  
 office@verdauungsvorbereiter.at  
 www.verdauungsvorbereiter.at

Raiba; blz: 37401 kt.nr.: 56861  
 bic: rvgat2b401  
 iban: at-93374010000056861  
 fn: 310165 / ATU: 36714301  
 AT-BIO-401

jump



**Dreitäges Kur:**

menge	artnr	artikel	mwst	inhalt	€ Netto	€gesNetto	€Stk.Brutto
1	2001	Schlacknam	10	500 g	10,82	10,82	11,90
1	4001	Solenam	10	200 g	3,73	3,73	4,10
1	4002	Curcunam	10	45g	7,00	7,00	7,70
1	4010	Henam**	10	30 g	7,73	7,73	8,50
1	4011	Jingnam	10	100 g	6,27	6,27	10,66
1	7014	Sesamnam	10	200 g	13,55	13,55	14,90
1	5020	Suppengrün	10	200 g	4,91	4,91	5,40
1	7001	Wildpreiselbeersenf	10	120 g	3,36	3,36	3,70
1	8001	Sirup der Mitte	10	250 ml	7,18	7,18	7,60
9		Stückzahl			Netto	64,55	
					10%Mwst	6,45	
						<b>Gesamt</b>	<b>71,00</b>

**Sechs/Neuntages Kur:**

menge	artnr	artikel	mwst	inhalt	€ Netto	€ ges Netto	€Stk.Brutto
2	2001	Schlacknam	10	500 g	10,82	21,64	11,90
1	4001	Solenam	10	200 g	3,73	3,73	4,10
1	4002	Curcunam	10	45g	7,00	7,00	7,70
1	4010	Henam**	10	30 g	7,73	7,73	8,50
2	4011	Jingnam	10	100 g	6,27	12,54	10,66
1	7014	Sesamnam	10	200 g	13,55	13,55	14,90
2	5020	Suppengrün	10	200 g	4,91	9,82	5,40
2	7001	Wildpreiselbeersenf	10	120 g	3,36	6,72	3,70
1	8001	Sirup der Mitte	10	250 ml	7,18	7,18	7,60
13		Stückzahl			Netto	89,91	
					10%Mwst	8,99	
						<b>Gesamt</b>	<b>98,90</b>

**Versandkosten**

Österreich € 06,50  
 Deutschland € 17,75  
 Schweiz € 26,50