

Renate Büttner: Chinas Heil-Küche



www.asienseminare.de
info@asienseminare.de

90556 CADOLZBURG
Schafhofstrasse 2
Fon: 09103-682 691-3
Fax: 09103-682 691-4

Erkältungs-Tee

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Portionen:

- 20 g frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Peperoni
- Kandiszucker

Wirkungen:

Diese Suppe kann den Körper wärmen und das Gefühl innerer Kälte vertreiben.

Sie ist deshalb bei "Schnupfenwetter" und einer beginnenden Erkältung eine natürliche Medizin, vor allem dann, wenn man sich unmittelbar nach ihrem Genuss ins Bett legt und zugedeckt die Erkältung "ausschwitzt".

Der den Körper wärmende frische Ingwer ist in China nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern wird auch gegen Übelkeit, Nasenbluten, Husten und Verdauungsstörungen angewendet.

So wird's gemacht:

Ingwer schälen und in große Scheiben,
die Frühlingszwiebeln (ohne Grün) und die Peperoni in 2 cm lange Stücke schneiden.

300 ml Wasser zum Köcheln bringen,
Ingwer, Frühlingszwiebeln und Peperoni zugeben
und 10 Minuten köcheln lassen.
(Dabei kann man den heißen Wasserdampf inhalieren.)

Die Brühe mit Kandiszucker abschmecken und heiß trinken.

Tipp:

Wenn man mag, kann man auch etwas frische Pfefferminze mitkochen.