

Nahrung für die Wöchnerin und die stillende Mutter

Kaftsuppe für die Wöchnerin

3-4l Wasser
1 Bio Huhn oder Hühnerbeine
2-3 Zweige Thymian oder Oregano
2 Karotten
1 Sellerieknolle Blätter
12 Zweige Liebstöckel
1 Petersilienwurzel
ev. ein Stück Wirsing je nach Saison
ein grosses Stück Ingwer
1 grosse Zwiebel mit Nelken bespickt
1 Stange Lauch
1 Teelöffel Koriandersamen
Wachholderbeeren oder Lorbeerblätter
1 Bund Petersilienwurzel

Alle Zutaten kalt Ansetzen: das Gemüse und die Kräuter fein schneiden und aufkochen lassen. Die Suppe mindestens 6 Stunden auf niederer Stufe köcheln lassen. Nach Belieben mit Meersalz und frischen Kräuter abschmecken.

Nur die Brühe davon mehrmals am Tag trinken. Die Brühe ist mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.