

WÄRMENDE GERICHTE

Vegan oder vegetarisch



SINN VOLL VEGAN

VEGANE GEMÜSESUPPE

WINTERSUPPE FÜR WÄRME UND ENERGIE

Eine Suppe für jeden Tag. Nach dem Motto „Kurz und Gut“ ist diese wärmende, Energie gebende Suppe in 20 Minuten gekocht.

1. FEBRUAR 2015

Gemüsesuppe

ZUTATEN

Gemüse

Zwiebel rot + weiß | Möhren |
Petersilienwurzel | Lauch

Kräuter

Rosmarin | Chilischote | Ingwer |



Gewürze

Wacholder | Bockshornkleesamen |
weißer Pfeffer | Salz



Herzlich grüßt [Charlotte Sachter](#)

Shiatsu
CUISINE

GANZHEIT FÜR SEELE UND KÖRPER

SOLIDE GRUNDLAGE FÜR JEDEN TAG

Die Suppe lässt sich mit vielerlei Gemüse zubereiten. Die hier verwendeten Gemüse bringen von sich aus schon eine wärmende Qualität in den Körper.

Unterstützt werden sie von den Kräutern Rosmarin, besonders geeignet für kalte Hände und Füße, Chilischote für intensive Wärmezufuhr und Anregung des Stoffwechsels. Zudem kann Chili beginnende Erkältungen „austreiben“. Ebenso hat Ingwer die Fähigkeit bei beginnenden Erkältungen genug Wärme und Stoffwechsel anregende Energie in den Körper zu bringen, um einer Erkältung zu trotzen.

Zuletzt runden die Gewürze die Mischung ab. Wacholder wärmt vor

allem die Grundenergie, das Nieren-Yang und kann damit grundlegend Kälte ausleiten und die Nieren wärmen. Bockshornkleesamen „tonisieren das Yang“, d.h. sie sorgen dafür, dass unser innerer Heizofen wieder „mehr Kohlen“ hat. Weiße Pfefferkörner werden mit gekocht und sorgen bei der milden Suppe für eine kulinarische Überraschung beim darauf Beißen. Unraffiniertes Meersalz rundet das Ganze ab. Und weil ich heute keine vorgekochte Gemüsebrühe hatte, habe ich einfach einen Würfel körnige Gemüsebrühe dazugegeben.

