



Itchi-go

*Japanse acupunctuur
moxa*

“Snel herstellen na de bevalling”-soep

Een bevalling kost veel kracht en inspanning, bovendien moet het lichaam zich niet alleen herstellen van de bevalling, maar ook nog eens zorgen dat de melkproductie goed op gang komt.

In China weet men al heel lang dat de juiste voeding na de bevalling kan je sneller helpen herstellen, waardoor je weer meer energie krijgt. Hierbij een mooi recept met geneeskrachtige kruiden erin. Deze zijn gewoon bij de toko te kop.

Ingrediënten:

Zelf eerst maken:

- 1,75 liter biologische kippenbouillon (of deze kant en klaar kopen)

Biologische winkel:

- 50 gram gedroogde Goji-bessen (Gou Qi Zi, Fructus Lycii)
- 1 pastinaak of aardappel
- 500 gram groene groenten
- 60 ml Rijstazijn

Chinese Toko:

- 25 gram Lotus zaden (Lian Zi, Semen Nelumbinis)
- 5 stuk gedroogde Shiitake paddenstoelen
- 12 stuk gedroogde Jujube/ Da Zao
- 25 gram Nagaimo (Japanse Yam)

Breek de Nagaimo in kleine stukjes en kook de bouillon met de Goji bessen en Lotus zaden één uur lang op laag vuur. Voeg vervolgens de jujube, pastinaak en paddenstoelen toe en kook 20 minuten lang op laag vuur. Voeg de rijstazijn en fijngesneden groenten toe en laat de soep voor nog 5 minuten door koken. Heet serveren!

Vegetarisch: gebruik water in plaats van bouillon, en roer er op het eind, als het van de kook is, miso (Japanse gefermenteerde rijst-pasta) doorheen.