



Kombu-Shiitake-Boullion

7 cm Kombu,
2 Shiitakepilze
1 L. Wasser

Tamari
Ingwer
Schnittlauch

werden 20 min. eingeweicht, dann mit 20 min gekocht. Als Einlage kann feingeschnittenes Gemüse wie: Möhren, Lauch, Weisskraut, Rettich oder auch Suppennudeln verwendet werden. Mit und, gerieben und dann gepresst, abschmecken und mit oder Petersilie garnieren.

Kombu und Shiitake geben dieser Boullion einen kräftigen - in Asien als umami bezeichneten - Geschmack.

Diese Suppe hat's in sich: Shiitake aktivieren das Immunsystem gegen Bakterien und Viren und fördern eine gesunde Darmflora. Dies ist die Grundvoraussetzung für ein aktives Immunsystem, das zum größten Teil auf der Darmschleimhaut siedelt.

Auch wegen seiner Cholesterin senkenden Wirkung wird der Pilz hoch geschätzt. Die Tumor hemmende Wirkung konnte inzwischen nachgewiesen werden.

Traditionell wird Shiitake wegen des enthaltenen Eritadenins bei hohem Blutdruck angewandt. Shiitake enthalten das für vegan lebende Menschen v.A. im Winter wichtige Vitamin D.

MakroBioLaden  Martin Korzer