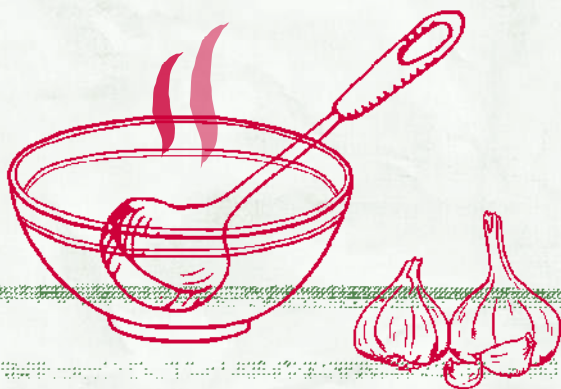


Anne Simons
DIE SUPPEN-APOTHEKE

*Brühen, Fonds und
Essenzen, die
heilen und stärken*



KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Originalausgabe 2016

© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Karin Kerber

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München; owatta

Abbildungen im Innenteil: ©Jka-, ©bioraven-, ©owatta, ©Nuarevik-, ©Zhemchuzhina-,

©Zhivova-, ©aggressor-, ©Daniela Barreto-, ©Goderuna-, ©ArtMari-, ©Elina Li-,

©savitskaya iryna-, ©adehoidar-shutterstock.com

Buchgestaltung: Atelier Sanna, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65789-7

5 4 3 2 1

*Meiner Mutter gewidmet.
Sie hätte ihre Freude an dem Buch gehabt.*



INHALT

VORWORT 8

1 MYTHOS SUPPE:
WAS IST DRAN? 11



2 INHALTSSTOFFE:
WAS IST DRIN? 17



3 GRUNDSÄTZLICHES
ZUR KRAFTSUPPE 23



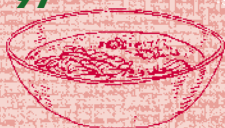
4 DIE KNOCHEN- UND
FLEISCHBRÜHE 27



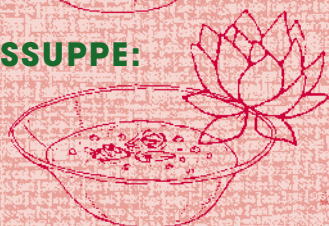
5 SUPPEN, DIE DAS MEER UNS
SCHENKT 81



**6 SUPPEN AUS GETREIDE -
EINE URNAHRUNG DER
MENSCHHEIT 97**



**7 DIE ASIATISCHE REISSUPPE:
CONGEE 113**



**8 GEMÜSESUPPEN - GESUNDE
NAHRUNG FÜR JEDEN
GESCHMACK 125**



**9 SUPPEN AUS HÜLSENFRÜCHTEN -
MAXIMALE NÄHRSTOFFDICHTHEIT 150**



**10 KRÄUTER UND GEWÜRZE
IN DER SUPPE 169**



ZUM SCHLUSS 202



REGISTER 204



VORWORT



Nach einem Umzug von Bayern nach Berlin, bei dem ein riesiges Haus auszuräumen war, waren meine Handgelenke so ruiniert, dass ich kaum noch etwas halten konnte. Dann rutschte ich auch noch aus und fiel ausgerechnet auf die ohnehin schon angegriffenen Hände, und das war's dann: Monatelang konnte ich nicht mehr radeln, Zwiebeln schneiden, staubsaugen. Es war zum Verzweifeln.

Allmählich erholten sich die Gelenke, aber Yoga fiel mir immer noch schwer. Und dann las ich einen Artikel über Kraftbrühen und deren wunderbare Heilwirkungen, auch bei Gelenkproblemen. Erinnerungen wurden in mir wach.

Bei den Großeltern war die Suppe eine selbstverständliche Vorspeise gewesen. Und waren beide Großeltern nicht zeitlebens gesund bis ins hohe Alter? Ich grübelte, aber mir fiel keine Krankheit ein, unter der meine Großmutter je gelitten hätte. Auch die unfallbedingten Beschwerden meines Großvaters, der einen Arm und drei Viertel seines Magens verloren hatte, hielten sich dank Omas Suppen in Grenzen.

Meine Mutter war ebenfalls eine leidenschaftliche Köchin und kannte sich gut mit Naturheilkunde und alten Heilrezepten aus. Mir fielen immer mehr Einzelheiten ein, wie sie sich zu helfen wusste. Sie hatte schweres Rheuma und musste starke chemische Medikamente einnehmen, die bei ihr gelegentlich blutende Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre hervorriefen. Dann kochte sie Kalbsfüße und heilte mit der daraus gewonnenen Brühe ihre Geschwüre innerhalb weniger Tage aus (siehe Kapitel 4, Abschnitt »Suppe für eine gesunde Verdauung«).

Ich grub immer mehr Beispiele in unserer Familiengeschichte aus, die den Artikel bestätigten, und fing an, systematisch nach Belegen zu suchen.

Brühe als Heilmittel ist in allen Kulturen anerkannt und weltweit ein wesentlicher Bestandteil der Küchentraditionen. Wissenschaftliche Studien zur Heilwirkung von Brühe gibt es nicht viele. Und doch bin ich auf hochinteressante Darstellungen gestoßen, die nicht nur erklären,

dass Suppe heilt und gesund erhält, sondern auch, warum sie dies tut. Begeisterung für das Thema erfasste mich.

Dann kam der Praxistest, und ich wurde mutlos: Großmutter's Kraftbrühe schien nicht so ohne weiteres in eine moderne Lebensführung zu passen. Sie soll 4 oder gar 6 Stunden kochen? Wann soll ich das denn machen! Wofür gibt es schließlich Fertigbrühen?

Doch dieser Anfall von Mutlosigkeit war schnell vorbei. Denn natürlich sind Fertigsuppen keine Alternative. Sie bestehen vor allem aus Salz, Fett, Geschmacksverstärkern und Würzmitteln und enthalten kein oder kaum Fleisch und Gemüse.

Ich habe zum Glück nicht sofort aufgegeben. Denn eigentlich ist es ganz einfach! Omas Suppekochen ist auch in einen modernen Haushalt gut zu integrieren. Und spätestens nach der dritten Brühe erkennt man, dass es nur weniger Handgriffe bedarf, die man selbst tun muss. Der Rest passiert von allein, im Topf, in einer magischen Transformation. Probieren Sie es einfach aus!

Und, ach ja: Vier Wochen nachdem ich angefangen hatte, täglich eine Tasse Brühe zu trinken, fuhr ich wieder Rad. Meine Hände konnte ich endlich schmerzfrei abstützen.

Der Schwerpunkt dieses Buchs liegt auf der Knochen- und Fleischbrühe, ihren Traditionen, Heilwirkungen und Anwendungen. Damit folge ich weder einem Trend, noch möchte ich meinem Thema ein Etikett wie »Paläo« anheften. Ich kenne die Kritik an industrieller Fleischproduktion, und ich teile aus tiefster Überzeugung das Mitleid mit den in Massenkäfigen gehaltenen und mit Antibiotika vollgespritzten Nutztieren ebenso wie den Ekel vor deren Fleisch. Solches käme nicht auf meinen Tisch!

Vielmehr geht es mir um Heil- und Ernährungstraditionen, die in Vergessenheit geraten sind. Zu diesen gehören auch tierische Lebensmittel. Allerdings solche von gesunden Tieren, die in natürlicher Umgebung artgerecht leben durften.

Besonders fasziniert mich der Aspekt der Heilwirkungen der aus Knochen und Fleisch gekochten Brühen. In einem großen Kapitel gehe ich der Frage nach, warum die Kraftbrühe so überaus heilsam wirkt. Warum

sie unsere Knochen, Muskeln, die Haut, den Darm und das Gehirn gesund erhält und im Krankheitsfall sogar gesund macht. Warum sie uns vor Entzündungen und sogar vor Krebs schützen kann.

Rund um den Globus gehören Suppen zu den ältesten Nahrungsmitteln, die die Menschheit seit Jahrtausenden am Leben erhalten. In diesem Buch stelle ich die wichtigsten Suppenarten dar. Zusätzlich zu der Knochen- und Fleischbrühe wird die Fischbrühe ebenso präsentiert wie eine ganze Reihe von vegetarischen Suppen, etwa die Reissuppe der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Gemüsesuppe. Ebenso werden die kulinarischen wie therapeutischen Bedeutungen von Suppen aus Getreide, Hülsenfrüchten und Kräutern dargestellt.

Danken möchte ich all denen, die mir von ihren Erfahrungen mit selbstgekochter Brühe berichteten. Am Rande meiner zahlreichen Gesundheitsvorträge sprach ich auch über dieses Thema und bat über Facebook um Erfahrungsberichte. Erstaunlich viele machten sich die Mühe, mir ausführliche Darstellungen ihrer eigenen oder familiären Erfahrungen sowie die interessantesten Rezepte zu schicken.

Die Tradition einer gesunden Ernährung scheint doch nicht ganz abgerissen zu sein. Jedenfalls ist das Bewusstsein für die Werte der großelterlichen Küche bei vielen Menschen erhalten geblieben oder wieder geweckt worden. Auch das hat mich überrascht und erfreut.





1

MYTHOS SUPPE: WAS IST DRAN?



Die Suppe ist ein universelles Nahrungsmittel, in allen Zeiten und Kulturen. In Europa gehörte der ständig simmernde Suppenkessel über Jahrhunderte in jede Küche, bei den Armen mit Knochen und Essensresten, bei den Wohlhabenden mit Fleisch.

Schon das Wort findet sich in allen europäischen Sprachen: *Suppe, soep, soupe, soup, zuppa, sopa*. Die Suppe ist die ursprünglichste Form der Nahrungszubereitung, die Grundlage aller in Flüssigkeit gegarten Speisen. Auf ihr basieren Saucen, Breie, Eintöpfe und Brühen.

Seit jeher war der warme Brei aus geschrotetem Getreide die Grundlage für einen mehr oder weniger arbeitsamen Tag, für Bauern ebenso wie für Könige. Erhalten hat er sich bis heute in Form von Porridge, Haferbrei oder Birchermüsl.

Immer schon galt der Eintopf, in dem Fleisch, Gemüse und Wurzeln stunden- oder gar tagelang vor sich hin köchelten und Geschmack und Inhaltsstoffe ans Wasser abgaben, als der Ursprung guten Essens. Die Suppe war sowohl eine massentaugliche Verpflegung der Armen als auch eine hoffähige Speise.

An den Höfen der französischen Könige und der Habsburger avancierte sie zu einem vornehmen üppigen Mahl. In der Brühe wurden verschiedene Fleisch- und Geflügelsorten sowie Gemüse unterschiedlich lange gegart und gesondert auf die Tafel gebracht. Die mit den Inhaltsstoffen von diversen Gemüsearten und von Rind-, Lamm-, Fasanen- und vielen anderen Fleisch- und Geflügelsorten angereicherte Suppe wurde vor dem Hauptgang getrunken.

Während diese opulenten Mahlzeiten noch deftig und eher fettig waren, rückte im 18. Jahrhundert der gesundheitliche Aspekt einer Suppe in den Vordergrund.

