

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

Schon unsere Großmütter wussten: Fleisch-, Fisch- und Gemüsefonds helfen bei vielen Krankheiten und das nicht nur im Winter. Sie wärmen bibbernde Fieberlinge, geben kranken Männern Hoffnung auf Gesundheit, stärken Frauen vor und nach der Geburt, und sie spenden auch mal Trost, wenn alles schief zu laufen scheint. Zwar schwören viele auf eine Suppe aus tierischen Bestandteilen, aber eine gute, mit Verstand und viel Liebe gekochte Gemüsesuppe hat ebenso heilende Wirkung.

In ihrem Buch „Die Suppenapotheke“ vermittelt die Sachbuchautorin Anne Simons Hintergrundwissen zur Heilwirkung verschiedener Suppenarten und zeigt, wie sich eine gehaltvolle Suppe ohne großen Aufwand zubereiten lässt, was eine Suppe hochwertig und nährstoffreich macht, wie sich die Kochzeit auf den Gehalt an Mineralstoffen und Aminosäuren auswirkt und weshalb Suppen von Erkältung über Magen-Darm-Beschwerden bis zu chronischen Erkrankungen heilsam einsetzbar sind. Neben der klassischen Knochen- und Fleischbrühe wird die Fischbrühe ebenso präsentiert wie eine ganze Reihe vegetarischer Suppen, etwa die Reissuppe der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Gemüsesuppe. Außerdem wird die kulinarische wie therapeutische Bedeutung von Suppen aus Getreide, Hülsenfrüchten und Kräutern erklärt.

### Rezept

#### Fünf-Elemente-Suppe aus dem Buch: Die Suppenapotheke

Zur Stärkung bei Erschöpfung, Schwäche und nach Krankheit - fibz probierte sie aus und gab noch gelbe Linsen dazu. Ein Rezept, das eher von größeren Kindern oder Eltern gekocht werden sollte.

Es bezieht sich auf die traditionelle chinesische Ernährungslehre, die Yin und Yang ideal auszugleichen und körperliche

und geistige Harmonie herzustellen versucht.

Man braucht für 6-8 Portionen:

1 Hähnchen, 2 Zwiebeln, 2 Bund Suppengemüse, Kurkumapulver, 2 dünne Scheiben Ingwer, ca. 3 l Wasser, Sojasauce

So geht's:

Hähnchen innen und außen kalt abwaschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Langsam zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln. Hähnchen aus dem Topf nehmen, Wasser wegschütten. Topf säubern, Hähnchen mit heißem Wasser abbrausen. Zwiebeln waschen, halbieren, im Topf anrösten. Suppengemüse putzen, grob zerkleinern. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln im Topf kurz mit anbraten. Lauch, Kurkuma und Ingwerscheiben dazugeben, kurz anbraten. Mit 1½ l kaltem Wasser übergießen, mit Sojasauce würzen. Hähnchen und Petersilie zufügen. Mit heißem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Suppe mind. 1½ Stunden köcheln lassen. Hähnchen aus dem Topf nehmen,



häuten. Fleisch von den Knochen lösen und beiseite stellen. Knochen und Haut wieder zurück in den Topf. Mindestens 1½ Stunden weiterköcheln, besser 6-7 Stunden. Fertige Suppe durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf gießen. Mit Sojasauce abschmecken. Mit Fleisch, Möhren- und Selleriestücken servieren.

Guten Appetit!



Anne Simons: Die Suppen-Apotheke  
Knaur MensSana HC 2016, 208 S.  
ISBN: 978-3-426-65789-8, 16,99 €

fibz verlost 3x das Buch  
„Die Suppen Apotheke“!  
Siehe S. 9!