



INFUSION. Suppen sind Alleskönner, wenn es um unsere (Darm-)Gesundheit geht, und sie sind sehr nahrhaft sowie einfach in der Zubereitung. Warum Suppen gerade von der Vor- zur Hauptspeise avancieren und es in New York Kraftsuppen bereits als Take-away-Food gibt.

TEXT Susanne Lehrner ILLUSTRATIONEN Anne-Sophie Engelhardt/Winterhart Studios

Wärmend, nährstoffreich, sättigend – eine Suppe ist nicht nur in der kalten Jahreszeit eine gute Wahl. Übers ganze Jahr hinweg versorgen uns Suppen einfach und schnell mit allem Notwendigen,

Gemüsesuppe, Knochensuppe oder Linsensuppe – sie alle spenden dem Körper schnell Energie. „Durch das lange Kochen gelangen etwa wasserlösliche Mineralstoffe oder Vitamine in die Suppe und können

man sich ganz einfach in Form frischer Kräuter über den Suppenteller streuen.

ENERGIESPENDER. Suppe als Vorspeise (oder umgangssprachlich „Goscherlwärmer“) wird in Österreich im Restaurant oder beim Mittagessen gerne gegessen. Da hört es

„Durch das lange Kochen gelangen viele Mineralstoffe und Vitamine in die Suppe.“

das dem Körper und unserem Darm gut tut; etwa mit Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralstoffen, Antioxidantien sowie guten Fetten und Proteinen. Diese hohe Nährstoffdichte und der hohe Flüssigkeitsanteil machen aus einer simplen Suppe sozusagen Nahrungsergänzung auf sehr hohem Niveau. Egal ob klare oder pürierte

dann in unserem Verdauungstrakt leichter aufgenommen werden“, erklärt Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Denn entgegen dem landläufigen Vorurteil, alles Gute wäre in Suppen „zerkocht“, sind Nährstoffe in Suppen in der Tat besser bioverfügbar. Ausnahme: das flüchtige Vitamin C. Aber das kann

dann bei vielen auch schon wieder auf – doch das war nicht immer so: „Meine Oma hat immer Suppe zum Frühstück gegessen. Mehlsuppe mit altem Brot stand zwar eher aus Mangel an Alternativen auf dem Tisch, ernährungsphysiologisch gesehen ist diese aber um ein Vielfaches leichter zu verdauen als etwa ein Marmeladebrot oder Müsli mit kalter Milch, ➤

das heute gern in der Früh gegessen wird“, so Nichterl. Und auch in anderen Kulturen, etwa in Asien, wird Suppe zum Frühstück gegessen. Gerade im Herbst und Winter freut sich der Magen über diesen warmen Start in den Tag, denn der Körper bekommt damit gleichzeitig viel Flüssigkeit und Energie.

Laut TCM kann man sich den Verdauungsvorgang wie einen Kochtopf vorstellen, der durch das Verdauungsfeuer erwärmt wird. „Eine gekochte Suppe gilt als sehr bekömmlich und leicht verdaulich, weil sie schon vorgekocht ist – der Körper muss hier wenig Verdauungsarbeit leisten. Somit kostet es ihn

können, aber ich würde sagen, den meisten sind gekochte Speisen zu-träglicher“, meint Nichterl. Ein aufgeblähter Bauch, ständig kalte Füße und Hände, Durchfall und Reizdarm, aber auch Verstopfung können solche Anzeichen sein. „Dann sollte man den täglichen Smoothie eine Zeit lang gegen eine Suppe tauschen und schauen, wie es einem damit geht. Generell empfehle ich nur maximal 0,2 Liter Smoothie pro Tag – Gemüse und Obst darin sind zwar bereits zerkleinert, aber es ist einfach zu kalt.“

so Nichterl. Der Grund: Knochensuppen enthalten viel L-Glutamin – eine Aminosäure, die sehr gut für die Darmschleimhaut ist und das Abheilen von Darmentzündungen unterstützt. Durch das lange Auskochen sind generell die Aminosäuren bzw. Proteine aus den Knochen oder dem Fleisch bereits in sehr bekömmlicher Form vorhanden. Bei einem Steak müssen die Aminosäuren zuerst rausverdaut werden, aber wenn man Fleisch auskocht, geht das direkt in die Suppe über – am Ende ist es wie eine Infusion, die direkt durch die Darmschleimhaut hindurchgeht.

Und wie viel Suppe pro Tag ist empfehlenswert? „Ich persönlich möchte auf meine tägliche Suppe

„Kraftsuppen schluckweise als Tee trinken – das wirkt wie ein *natürlicher Energydrink*.“

wenig Energie, während er gleichzeitig viel Energie erhält“, sagt Nichterl. Und in einem Kochtopf muss auch gut umgerührt werden können – mit einer Suppe als Vorspeise schwimmt dann die anschließend gegessene Hauptmahlzeit darin. „Durch die Suppe wird der Magen geöffnet und aufbereitet. Wenn dann die Verdauungssäfte und Galle dazukommen und alles schön hin- und herbewegt wird, können die ihre Arbeit tun“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Eine kalte Brotjause mit Rohkoststicks oder ein Joghurt mit frischen Früchten muss der Körper im Gegensatz dazu zuerst selbst erwärmen, bis er es richtig verdauen kann – deswegen liegen uns manche Lebensmittel sprichwörtlich wie ein Stein im Magen. „Ich sage immer: Du bist, was du verdauen kannst. Es gibt Menschen, die Rohkost gut verdauen

MULTITALENT. Es gibt auch andere Formen, mehr Suppe in den Speiseplan einzubauen. „Ich empfehle etwa meinen Kundinnen und Kunden gerne, Kraftsuppen ohne Einlagen schluckweise als Tee zwischendurch zu trinken. Das wirkt wie ein natürlicher Energydrink ohne späteren Energieabfall“, so Nichterl. Das steigert auch die Flüssigkeitsaufnahme und hilft damit bei Verstopfung. Auf den Trend, Knochensuppen – im Englischen „Bone Broth“ – als gesundes Take-away-Food anzubieten, sind bereits einige New YorkerInnen aufgesprungen, und das zu Recht: „Stundenlang ausgekochte Knochensuppen aus Huhn oder Rind sind ein wahres Kraftelixier. Sie helfen bei Erschöpfungszuständen und Erkältungen, stärken das Immunsystem und werden etwa nach einer Geburt im Wochenbett oder bei entzündlichen Darmerkrankungen wie dem Leaky-Gut-Syndrom empfohlen“,

nicht verzichten – ob als Vorspeise oder als Abendessen. Und das gebe ich auch immer so weiter: täglich einen Teller Suppe oder Eintopf zu essen; gerne auch mehr. Dann ist schon viel getan“, rät Nichterl. Gerade im Herbst und Winter empfiehlt sich eine Suppe als Abendessen, das geht auch wirklich schnell: einen Topf Wasser aufstellen, Gemüse der Saison hineinschneiden, 15 Minuten lang köcheln lassen, nach Geschmack würzen und genießen. Unendlich vielfältig und variabel abänderbar. Langsam löffeln – und genießen! —

TIPPI!

Kochen Sie gleich eine größere Menge Suppe und füllen Sie sie direkt nach dem Kochen in saubere Schraubgläser. So hält sich die Suppe im Kühlschrank etwa drei Wochen lang. Aufmachen, aufwärmen – und eine nährnde Mahlzeit steht auf dem Tisch!



BUCHTIPP:

Nur Suppe: 101 Rezepte zum Wohlfühlen und Genießen. Martin H. Lorenz, Callwey-Verlag, €41,95.

PIMP MY SOUP!

Diese Zutaten reichern jede Suppe an und bringen Abwechslung in den Suppentopf.

- » Getreide: Ob Reis, Hirse, Gerste, Haferflocken, Dinkelreis oder etwa Maisgrieß – Getreide sorgt für eine sättigende Kohlenhydratkomponente und macht auch aus einer klaren Gemüsesuppe eine vollwertige Mahlzeit.
- » Hülsenfrüchte: Gekochte Linsen, Kichererbsen oder Bohnen liefern hochwertiges Eiweiß und sorgen für mehr Biss in der Suppe.
- » Suppeneinlagen: Klassiker wie Grießknödel, Schäberl, Frittaten, Nudeln, einfache Eintopf, kleine Knödel oder geröstete Brotwürfel schmecken gut und sättigen.
- » Nüsse, Kerne und Samen: Für gute Fette sorgen etwa gehackte Kürbiskerne, Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen usw. Streuen Sie sie vor dem Anrichten über die Suppe.
- » Frische Kräuter: Schnittlauch, Kresse, Rosmarin, Petersilie, Thymian, Kerbel, Liebstöckel, Oregano, Basilikum, Minze oder Koriander – die Liste könnte man noch lange weiterführen. Probieren Sie, was zu welcher Suppe gut passt, und kombinieren Sie auch mal Ungewöhnliches.

KLASSIKER: BONE BROTH – ENERGIESUPPE MIT HUHN

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:

- » ½ Suppenhuhn oder Hühnerteile
- » 2 Karotten
- » 1 Stange Lauch
- » 1 Knollensellerie
- » 2 Scheiben Ingwer
- » 1 EL Pfefferkörner
- » 1 EL Bockshornklee-samen
- » 1 TL Wacholder-beeren
- » 3 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG:

Schritt 1: Hühnerteile in einen Topf geben und mit heißem Wasser aufgießen, bis sie bedeckt sind. Kurz aufkochen lassen – entstehenden Schaum abschöpfen bzw. abgießen und mit frischem kaltem Wasser neu aufsetzen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und 2 bis 3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiter-

verwenden möchten, nach 45 Minuten herausnehmen und nur die Knochen zurück in die Suppe geben. Die fertige Suppe abseihen, Gemüse und Knochen weggeben.

Schritt 2: Diese klare Knochensuppe bzw. Bone Broth können Sie dann mit verschiedenen Suppeneinlagen rasch zubereiten. Zum Beispiel (Zutaten für 2 Personen): Zwei Portionen vorbereitete Energiesuppe aufwärmen. 200 g Gemüse der Saison waschen, klein schneiden und mit 2 EL Hühnerfleisch in der Suppe für einige Minuten erhitzen. Einen Bund frische Kräuter nach Belieben waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Suppe mit 2 EL Tamari- oder Sojasauce abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut servieren.