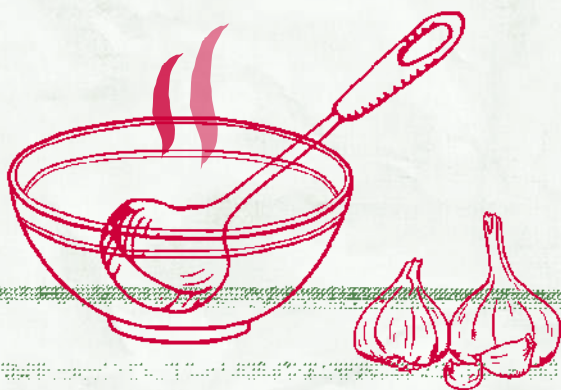


Anne Simons
DIE SUPPEN-APOTHEKE

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



KNAUR 
MENSSANA

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



Originalausgabe 2016

© 2016 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer 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



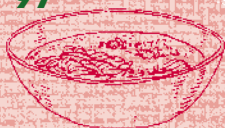
4 DIE KNOCHEN- UND
FLEISCHBRÜHE 27



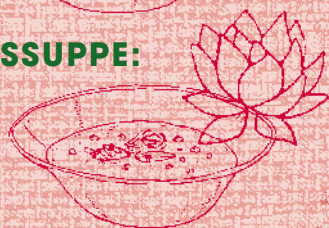
5 SUPPEN, DIE DAS MEER UNS
SCHENKT 81



**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.

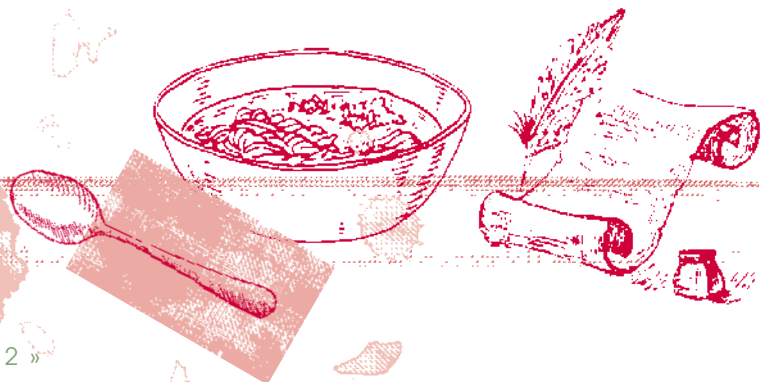
Schon das Wort findet sich in allen europäischen Sprachen: *Suppe, soep, soupe, soup, zuppa, sopa*. Die Suppe ist die ursprünglichste Form der Nahrungszubereitung, die Grundlage aller in Flüssigkeit gegarten Speisen. Auf ihr basieren Saucen, Breie, Eintöpfe und Brühen.

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 Birchermüsli.

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.



SUPPENPSYCHOLOGIE

Jeder kennt das: Bestimmte Gerüche, Geschmäcker oder Bilder lösen Assoziationen und Stimmungen aus. Sie sind untrennbar mit Situationen verbunden, in denen man diese sinnlichen Erfahrungen gemacht hat. In dieser Hinsicht ist die selbstgemachte Suppe der Inbegriff von Wärme, Familie, Gemeinschaft und Nähe. Die Suppe ist das prägende und verbindende Element. Mit dem Kochen der großmütterlichen Hühnersuppe holen wir uns auch ein Stück Familienvergangenheit zurück und führen gleichzeitig eine Tradition fort. Wir können uns mit Mutters oder Omas Suppe trösten oder im Krankheitsfall schneller gesund werden.

Mit der regelmäßig gekochten Suppe verankern wir in unserer Familie diese Tradition und schenken unseren Kindern wichtige Rituale. Kochen wir mit Freunden eine deftige Erbsen- oder Gulaschsuppe, beschwören wir fröhliche Gemeinschaftserfahrungen bei Straßenfesten oder auf dem Campingplatz herauf. Und das Kochen einer Bouillabaisse oder eines Gazpacho soll unseren Urlaub in Frankreich oder Spanien noch etwas verlängern.

Nicht nur der Familie und einer kleineren sozialen Gemeinschaft gibt die Suppe Halt, sondern sie wirkt auch in größeren Zusammenhängen identitätsstiftend, z.B. als Regional- oder Nationalgericht. Was für die Russen der Borschtsch, ist für die Italiener die Minestrone oder für die Franzosen die Zwiebelsuppe. Die Liste lässt sich rund um den Globus fortsetzen, z.B. mit Misosuppe in Japan, Phò in Vietnam oder Tom Yam in Thailand.

Wer Heimweh in der Ferne hat, findet oft Trost in einem Restaurant seines Heimatlandes, das ihm die schmerzlich vermisste Suppe serviert und ihn an die Familie erinnert.

Laut dem Historiker Hans Ottomeyer rührt der Ursprung des Wortes »Restaurant« daher, dass vor der Französischen Revolution in Pariser Garküchen Bouillons zur Stärkung angeboten wurden. Diese Brühen waren in großen Töpfen hergestellt worden und wurden auf Einzelstischen angeboten. Man nannte sie »restaurant«, was man wörtlich mit »wiederherstellend« übersetzen kann. Diese »restaurants« genannten Kräftigungssuppen wiederum gaben schließlich den Orten ihren Namen, der sich bis heute als Bezeichnung für »Gaststätte« erhalten hat.

Im Mittelalter nahm man eingekochte und getrocknete gelatinehaltige Suppe mit auf Reisen und Kriegszüge. Die hochkonzentrierten »Brühwürfel« ließen sich in Wasser leicht auflösen und nährten die Reisenden schnell und gut, wo auch immer sie gerade waren.

Auch in der Medizin hatte Brühe viele Anhänger. So empfahl Hildegard von Bingen, Ordensfrau im Mittelalter, gegen Gelenkschmerz die regelmäßige Einnahme von Suppe, die aus Kalbsknorpel gekocht war. Ibn Sina, persischer Arzt und Naturwissenschaftler des 10./11. Jahrhunderts, hielt Hühnerbrühe für die beste Medizin gegen Lepra. Im 12. Jahrhundert verschrieb der spanisch-jüdische Arzt Moses Maimonides Hühnersuppe bei Atemwegsinfektionen und gegen »Melancholie«. In der jüdischen Tradition spricht man von »goldener Brühe«, in den USA sogar von »jüdischem Penicillin«.

Die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet die Brühe als »Kraftsuppe«. Durch stundenlanges Köcheln verwandeln sich die Zutaten in reine Energie, das Qi. Sind die Inhaltsstoffe von Fleisch, Fisch, Knochen, Reis und Gemüse in die Brühe übergegangen, können die ausgegauten festen Teile schließlich ausgesiebt und weggeworfen werden, zumal sie nicht mehr schmackhaft sind. Umso stärker ist diese Kraftsuppe. Bis heute ist die Kraftsuppe in vielen asiatischen Ländern Hauptnahrungsmittel, ob morgens, mittags oder abends. Sie enthält alle notwendigen Nährstoffe, um die Menschen zu sättigen und die Gesundheit zu erhalten.

Die Kombination von leichter **Verdaulichkeit** und enormer **Nährstoffdichte** macht die Suppe zu einer idealen Speise für Kranke und Rekonvaleszenten. Auch wenn hierzulande die regelmäßig gekochte Suppe aus

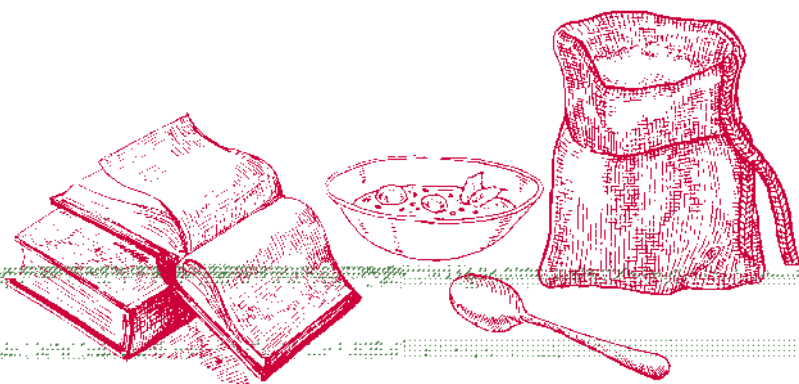
der Mode gekommen ist, so wissen die meisten noch, dass Hühnersuppe als Heilmittel bei Erkältung und Grippe und Rinderkraftbrühe als Mittel zur Stärkung eines angegriffenen Immunsystems gilt, Haferschleim hingegen bei angegriffenem Magen und Durchfällen hilft.

Doch wo das moderne westliche Leben Einzug hält, kommt es zu einem Traditionsabbruch. Die schnelle Küche, Fast Food, hat das regelmäßige Suppekochen verdrängt. Dabei ist die langsam geköchelte Suppe das reinste Heilmittel. Die tägliche oder wenigstens sonntägliche Suppe ist eine wertvolle Vorspeise, sie regt den Appetit an, stärkt und heilt.

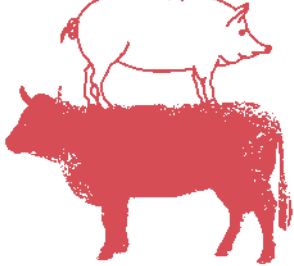
Was passieren kann, wenn »man seine Suppe nicht isst«, zeigt schon die traurige Geschichte des Suppenkaspar, die der Nervenarzt Dr. Hoffmann 1844 für seinen kleinen Sohn schrieb und später in dem Buch »Struwwelpeter« veröffentlichte.

»Ich esse keine Suppe! Nein! Ich esse meine Suppe nicht! Nein, eine Suppe ess' ich nicht!« Der Kaspar ist ein kräftiges Kind, als er anfängt, die Suppe zu verweigern. Er wird immer dünner, und schließlich ist er tot.

Diese Geschichte aus dem 19. Jahrhundert ist einerseits die vielleicht erste neuzeitliche Darstellung einer anorektischen Essstörung – und sie zeigt im Umkehrschluss, dass die Suppe, so man sie denn isst, alles enthält, was man zum Leben braucht.



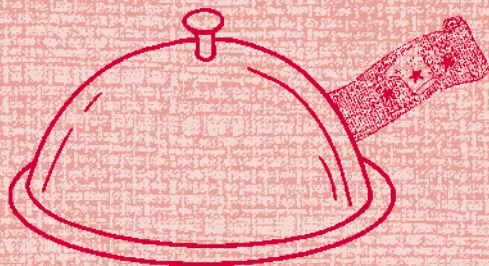
nachhaltig
und gesund,
bitte!





2

**INHALTSSTOFFE:
WAS IST DRIN?**



Eine gesunde, wohltuende Suppe ist Wasser, das durch langes Köcheln von Nahrungsmitteln mit deren Inhaltsstoffen angereichert worden ist.

Knochen, »Suppenfleisch«, Geflügel oder Fisch und Gemüse werden in kaltes Wasser gelegt und geben ihre Bestandteile allmählich in die Flüssigkeit ab. Dabei wird das Wasser mit den Zutaten langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzt.

WICHTIG Sprudelndes Kochen sollte man vermeiden, da bei Fleisch- und Knochenbrühe Kollagenfasern zerbrechen und bei empfindlichen Kräutersuppen Vitamine und flüchtige Aromen verlorengehen. Auch die in Fleisch und Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren werden durch zu große Hitze zerstört, und ihre positive Wirkung kann schlimmstenfalls in eine schädigende umschlagen.

Eine echte **Kraftbrühe** ist eine vollwertige Mahlzeit. Hergestellt aus einem kompletten Huhn oder aus Rinderknochen samt Muskelfleisch, Sehnen und Knorpel sowie Gemüse, enthält sie in Essenz all die wertvollen Bestandteile dieser Zutaten: Gelatine, knorpelschützende Glukosamine, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren sowie für Knorpel und Bindegewebe wichtige Makromoleküle wie Hyaluronsäure oder Chondroitin.

TIPP Je länger die Suppe köchelt, desto gehaltvoller wird sie. So ist der Gehalt der meisten Aminosäuren nach langer Kochzeit etwa dreimal höher als nach einer kurzen Kochzeit.



Die Wirkung der Inhaltsstoffe in Suppen ist weitgehend erforscht. Einzelne Bestandteile der Kraftbrühe werden isoliert als Nahrungsergänzung- wie auch als Arzneimittel eingenommen, z.B. Chondroitin und Glukosamine bei Rheuma und Arthritis sowie Hyaluronsäure bei Arthrose und in kosmetischen Zusammenhängen.

Die Kraftbrühe aber schlägt solche Wirkungen bei weitem. Regelmäßig eingenommen, ist sie aufgrund des Zusammenspiels all ihrer Bestandteile eine fantastische Kur, dabei wohlschmeckend und preisgünstig.

WARUM SIND AMINOSÄUREN BEI KRANKHEIT SO WICHTIG?

Aminosäuren bilden Proteine. Einige Aminosäuren müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Andere werden vom Körper selbst hergestellt, im Krankheitsfall allerdings in ungenügender Menge. Stellt dann die Nahrung nicht genug Aminosäuren bereit, kann der Körper viele Enzyme und Antikörper nicht mehr ausreichend herstellen. Besonders bei Infektionen, Schwäche oder Überanstrengung lässt deren Produktion nach, so dass es in der Folge zu weiteren Krankheiten kommen kann.

DIE DREI WICHTIGSTEN MINERALIEN IN DER SUPPE

Kalzium ist ein Mineralstoff, der zum Großteil in Knochen und Zähnen gebunden ist – von etwa 1 kg, das im menschlichen Körper enthalten ist, finden sich dort 99 Prozent. Das restliche Kalzium ist frei verfügbar und erfüllt wichtige Funktionen im Organismus: Kalzium ...

- › reguliert die Blutgerinnung,
- › steuert die Reizleitung zwischen den Nervenzellen,
- › stabilisiert die Zellmembranen,
- › aktiviert bestimmte Enzyme und
- › sorgt für ein gesundes Funktionieren der Muskulatur, auch der Herzmuskeln.

Wird dem Körper über die Nahrung nicht regelmäßig ausreichend Kalzium zugeführt, um diese Aufgaben zu erfüllen, holt er sich das Mineral aus den Knochen.

Da Brühen, in denen Knochen ausgekocht wurden, viel Kalzium enthalten, eignen sie sich ideal als Quelle für diesen wichtigen Mineralstoff. Kalzium lässt sich, von Soja einmal abgesehen, leichter aus tierischen als aus pflanzlichen Quellen vom Körper aufnehmen.

Das im Körper enthaltene Magnesium befindet sich zu 60 Prozent in den Knochen.

Magnesium ist das klassische Antistress-Mineral, Sportler nehmen es gegen Muskelkrämpfe, es stärkt den Herzmuskel und erweitert die Herzkranzgefäße. Obwohl dieser Mineralstoff im Körper in einer Menge von nur etwa 30 g vorhanden ist, würde ohne ihn nichts laufen: Magnesium ...

- › aktiviert über 300 Enzymreaktionen,
- › ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt,
- › ist für die Übertragung von Nervenreizen verantwortlich,
- › senkt die Blutgerinnungsneigung,
- › senkt das Risiko der Verklumpung der Blutplättchen,
- › senkt den Blutfettwert,
- › mindert Stress und
- › ist ebenso wie Kalzium am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt.

Der dritte wichtige Mineralstoff im Bunde ist **Phosphor**. Er gilt als das Energiemineral. Phosphor ...

- › ist (ebenso wie Kalzium und Magnesium) wesentlich am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt,
- › reguliert den Säure-Basen-Haushalt,
- › unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen,
- › setzt Energie frei und
- › ist Bestandteil von Zellmembranen, zahlreichen Enzymen sowie Nucleinsäuren, u. a. der für die Erbinformationen zuständigen DNA.

Zwischen diesen drei Mineralien gibt es **Wechselwirkungen**. Zu viel Phosphor behindert den Mineralaufbau von Knochen, führt zu Kalzi-

ummangel und verringert zudem die Magnesiumaufnahme. Auch eine hohe Kalziumzufuhr senkt den Magnesiumspiegel. Kalzium und Magnesium beeinflussen sich also gegenseitig und werden deshalb auch als »Gegenspieler« (Antagonisten) bezeichnet. Wer das eine Mineral über Nahrungsergänzungsmittel aufnimmt, sollte auch das andere zusätzlich einnehmen. Nimmt man die Mineralien hingegen über Knochenbrühe auf, spielen diese Wechselwirkungen keine Rolle, da sie sich in diesem natürlichen Zusammenspiel gegenseitig regulieren.

DIE BESTEN ZUTATEN FÜR SUPPE



Neben der Brühe aus Fleisch und Knochen sind Suppen aus Reis, Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Kräutern ebenfalls vollwertige Mahlzeiten mit je eigenen gesundheitlichen Wirkungen.

In rein pflanzlichen Suppen stehen neben den Mineralien und Vitaminen zudem die Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe im Vordergrund. Ballaststoffe binden bei ihrer Passage durch den Darm Giftstoffe, die der Körper dann ausscheiden kann. Zunehmend erforscht ist auch die schützende Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe, vor allem ihre antioxidativen Eigenschaften, die dabei helfen, Krebs und vielen anderen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Reis ist das älteste angebaute Getreide und in Asien seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Die Reisbrühe ist fester Bestandteil der ayurvedischen und chinesischen Entgiftungsmedizin. Das ungeschälte Reiskorn enthält neben Stärke und Eiweiß vor allem wertvolle Mineralien und Spurenelemente (Phosphor, Eisen und Magnesium) sowie in der Schale die Vitamine B₁ und B₂. Ergänzt durch Vitamin C (z.B. Zitrone), Vitamin A (z.B. Möhren) und Vitamin B₁₂ (Fleisch, Fisch und Milchprodukte), ist Reis ein vollwertiges Lebensmittel.

Andere **Getreide**, die sich als eine gesunde Basis für Suppen eignen, sind vor allem Hafer und Gerste (siehe Kapitel 6, Abschnitt »Die Bedeutung von Getreidesuppen für die Gesundheit«).

Gemüse ist ebenfalls eine ideale Suppengrundlage, entweder verschiedene Sorten gemischt oder einzeln. Die Inhaltsstoffe sind so vielfältig,

die Konzentrationen von Vitalstoffen so hoch, dass man bestimmte Gemüsesorten bei Beschwerden gezielt verarbeiten kann (siehe Kapitel 8, Abschnitt »Die Bedeutung der Gemüsesorten für die Gesundheit«).

Und auch die mittlerweile in der gehobenen Gastronomie als kleine, feine Leckereien wiederentdeckten **Hülsenfrüchte** werden oft unterschätzt. Sie ergeben Suppen, die nahrhaft und äußerst hilfreich für Körper und Geist sind (siehe Kapitel 9, Abschnitt »Die Bedeutung der Hülsenfrüchte für die Gesundheit«).

Besondere Intensität haben diese Suppen, wenn sie statt mit Wasser mit einer Brühe aus Fleischknochen gekocht werden. Dann bilden die vielfältigen Inhaltsstoffe Synergien, die jede Suppe zur reinsten Medizin machen.

