

Fleisch- Suppen werden im Herbst wieder salonfähig

Frage: Man hört derzeit interessanterweise oft, dass Fleisch- Suppen in allen Variationen gerade für Menschen mit berufsbedingtem Zeitmangel wieder sehr populär werden. Dabei sollen sie nicht nur gut schmecken, sondern auch wahnsinnig gesund sein und uns gar glücklich machen. Ist alles nur ein Märchen wie die Geschichte vom Suppenkaspar oder ist etwas dran an diesem Gesundheits-Mythos?

Antwort: Überall auf der Welt erfährt die gute alte „Knochenbrühe“ als „Superfood“ vor allem in den grossen Städten eine grandiose Rückkehr und eine Wiedergeburt. Jeder von uns kennt die gute alte Fleischsuppe, die man meistens dann isst, wenn viele Menschen zusammenkommen oder wenn es kalt wird. Sie ist eine der wenigen Speisen, die die gesamte Menschheit überall isst, seitdem sie Feuer machen kann und gelernt hat, zu kochen. Sie ist in allen Kulturen in unterschiedlichen Varianten vertreten und ist Sinnbild grundlegender, nicht wegzudenkender Hausmannskost. Die Fleisch-Suppe punktet auf der psychischen Ebene, hat sie doch eine hohe emotionale Bedeutung. Schon der Duft erinnert viele Menschen an die Kindheit. Suppe assoziieren fast alle mit »liebvollem Versorgtwerden«, mit einer »nahrhaften Stärkung«, mit mütterlicher Zuwendung.

Besonders mit selbst zubereiteter Suppe wird häufig familiäre Nähe, Liebe und Wärme assoziiert – das Ideal vieler Gesellschaften. Fleisch- Brühe war und ist bei fast allen von uns ein wichtiger traditioneller Auftakt für unsere Oster- und Weihnachtsmenüs. Dass Brühe leicht verdaulich ist und mit Energie und wertvollen Nährstoffen versorgt, ist unbestritten. Nicht umsonst bildet sie einen Fixpunkt in der Krankenkost. Ein Wundermittel ist sie aber ebenso wenig wie all die anderen als Superfood gehypten Lebensmittel. Doch sie ist emotional stark aufgeladen und gibt scheinbar Halt. So ist es möglich, mit Suppe unterwegs und gleichzeitig ein bisschen zu Hause zu sein.

Der derzeit erwachende Modetrend liegt – wie kann es anders sein – an den gesundheitlichen Versprechen: Die Brühe soll Haut und Haare zum Strahlen bringen, der Verdauung auf die Sprünge helfen, die Laune heben, sogar Depressionen mindern, Knochen, Gelenke und Gewebe stärken, Entzündungen eindämmen, gegen Erkältungen wirken, die Rekonvaleszenz beschleunigen und Anti-Aging-Effekte haben. Für geschmackliche Variation sorgen Ingwersaft, Chiliöl, Knochenmark, Shiitake-Tee, geröstetes Knoblauchpüree, frische Kurkuma, etwas Cognac oder Kokosmilch. Die Phantasie beflügelt die Nachfrage und lässt viele Strassensuppenküchen damit gut leben. Allen gemeinsam ist die neue Vision: **Brühe jeglicher Art soll Kaffee ersetzen** – und nicht nur den. Für viele Eilige und zeitlich knappe ZeitgenossInnen ist die Fleischsuppe wie zu einer Art „Fleisch-Tee“ geworden und wird zum Beispiel als „Chicken-Tea“ auf die Speisekarte gesetzt.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Wirkungen der »Super-Suppe«

Viele der Zuschreibungen werden mit dem hohen Gehalt an Kollagen erklärt. Dieses ist nach dem rund 24 Stunden langen Auskochen der Knochen reichlich in der Brühe enthalten. Doch ist Brühe so gesund wie angepriesen? Studien gibt es dazu keine. Nur die Hühnersuppe ist einigermaßen erforscht, und zwar in Zusammenhang mit Erkältungen. Schließlich gilt im Judentum bereits seit dem 12. Jahrhundert Hühnersuppe als Medizin gegen Erkältung der oberen Atemwege. Sie ist gar als »Jewish Penicillin« bekannt. Tatsächlich gibt es wissenschaftliche Hinweise für eine eindeutige Wirkung. So bringt sie bei verstopfter Nase – verglichen mit heißem oder kaltem Wasser – die Sekrete am stärksten zum Abfließen.

Löst die Suppe to Go den Kaffee ab? Dafür machen Forscher die komplexen Aromastoffe verantwortlich. Knochenbrühe nach alter Wiener Art selbst gekocht enthält sehr viele Geschmacksstoffe die Richtung „Umami“ gehen. Diese fünfte grundsätzliche Geschmacksrichtung neben süß, sauer, salzig und bitter sollte im Sinne eines abgerundeten Geschmackserlebnisses keinen Tag auf der Zunge fehlen und macht uns zu Wiederholungstätern. Welche Suppenbestandteile die heilsame Wirkung ausmachen, ist unklar. Gemüse und Hühnerfleisch reduzieren jedenfalls unabhängig voneinander Entzündungen. Das liegt bei erstklassigen Zutaten wie Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Karotten an den wirksamen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen aber auf der Hand.

Tafelspitz (Grundrezept)

Zutaten

1 Zwiebel, mit Schale, halbiert
ca. 2 kg Tafelspitz
ca. 3,5 l Wasser
10-15 Pfefferkörner, schwarz
250 g Wurzelwerk, geschält (Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel zu gleichen Teilen)
½ Lauchstange, halbiert, gewaschen
Brühe, gekörnt, bei Bedarf Salz
Schnittlauch, geschnitten,
zum Bestreuen



Zubereitung

1. Zwiebel samt Schale in einer Pfanne ohne Fett an den Schnittflächen sehr dunkel bräunen.
 2. Fleisch kurz lauwarm waschen, abtropfen lassen
 1. Wasser aufkochen, Fleisch einlegen, schwach wallend kochen lassen.
 2. Aufsteigenden Schaum ständig abschöpfen, Pfefferkörner und Zwiebel hinzufügen.
 3. Ca. 25 Minuten vor dem voraussichtlichen Garen Wurzelwerk, Lauch und falls gewünscht gekörnte Brühe beifügen.
 4. Gekochtes Fleisch aus der Brühe heben, in fingerdicke Scheiben schneiden, anrichten und mit Salz und Schnittlauch bestreuen. Brühe durchsieben, mit Salz abschmecken.
- Kochdauer: ca. 3–3 ½ Stunden