

Seelenfutter

*Suppen sind Balsam für Magen und Gemüt.
Warm, weich und wohltuend streicheln sie von innen*

Von Ingeborg Pils

Nicht nur in der kalten Jahreszeit wirken heiße Suppen wahre Wunder. Sie geben Energie, Kraft, Gesundheit und Wärme. Inbegriff einer Kraftsuppe ist die Hühnerbrühe, seit Generationen rund um die Welt ein probates Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten. Was unsere Mütter und Großmütter quasi aus dem Bauchgefühl heraus wussten, ist nun auch wissenschaftlich untermauert: Der in der selbstgekochten Hühnersuppe enthaltene Eiweißstoff Cystein wirkt entzündungshemmend und lässt die Schleimhäute abschwellen. Außerdem enthält Hühnerbrühe Zink, ein Mineralstoff, der das Immunsystem unterstützt und an der Bildung von Antikörpern beteiligt ist.

Selbstgekochte Brühen aus Gemüse, Fleisch und Knochen, Geflügelkarkassen oder Fischgräten sind die Basis jeder kräftigen Suppe. Gewürzt wird hierzulande meist mit Lorbeer, Gewürznelken, Pfeffer- und Pimentkörnern sowie Salz (Letzteres allerdings so sparsam wie möglich). Klassische Suppengemüse sind Möhren, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Zwiebel und Lauch. Sie alle geben nicht nur ihre Aromen an die Brühe ab, sondern auch ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Um die fettlöslichen Vitamine zu binden, gönnen kluge Köche der Gemüsebrühe immer auch einen Schuss Pflanzenöl. Und Zeit, denn sie wissen: Um alle gesunden und geschmacklichen Inhaltsstoffe aus den Zutaten herauszulösen, muss die Brühe lange knapp unter



dem Siedepunkt garen. Das erfordert ein wenig Geduld, steigert aber die Vorfreude. Denn schon allein der verführerische Duft einer leise vor sich hin köchelnden Suppe regt den Appetit, die Lebensgeister und die Magensäfte an.

In den meisten europäischen Ländern werden Suppen entweder als Hauptmahlzeit oder zu Beginn einer mehrgängigen Speisefolge serviert. Wie die Ochschwanzsuppe, einst unverzichtbarer Auftakt eines festlichen Menüs. In ihrem Kochbuch „Lieblingsgerichte und Küchenschätze“ (Edition Essentials) haben die dienstältesten TV-Köche der Republik, Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhöfer, diesen kulinarischen Suppenschatz wiederentdeckt. Oxtail-soup oder Mockturtle-Soup nannten die weltläufigen Hamburger einst die intensive Rinderbrühe. Auch bekannt als „Falsche Schildkrötensuppe“, weil deren Konsistenz tatsächlich an die zwar immer schon verpönte, aber heute absolut verbotene Schildkrötensuppe erinnert. „Sie wird oder bleibt übrigens wie alle Fleisch- und Geflügelbrühen ganz von selbst klar, wenn man den Schaum, der sich beim ersten Aufkochen an der Oberfläche bildet, nicht abschöpft, wie immer empfohlen wird“, verrät Martina Meuth. Beim aufsteigenden Schaum handle es sich nämlich um Eiweiß, das alle Trübstoffe an sich binden würde, wenn man die Brühe nicht wallend kocht, sondern nur sanft sieden lässt. „Dann sinkt der Schaum zum Boden, wo er ungestört seine Arbeit verrichtet und die Brühe darüber wunderbar klar macht.“

Essen als liebevolle Umarmung

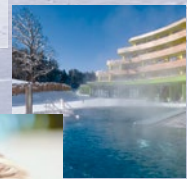
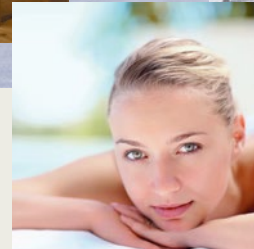
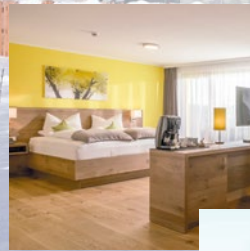
Viele Suppen sind in die Geschichte eingegangen, von der Schwarzen Suppe der Spartaner bis zur Rumfordsuppe, die Sir Benjamin Thompson, Graf von Rumford, im 18. Jahrhundert in Bayern einführte. Andere sind zum Sinnbild für Heimatküche geworden: Leberknödelsuppe und Pepper Pot, Bouillabaisse und Clam Chowder, Tom Kha Gai und Jewish Chicken Soup. Auch in der Fremde bringen sie ein kräftiges Stück Zuhause auf den Teller und sind die beste Medizin gegen Heimweh.

Kulinarische Geschichte der Spitzenklasse schrieb Sternekoch Paul Bocuse mit seiner Trüffelsuppe unter der Blätterteighaube, „La soupe aux Truffes V.G.E.“, die er dem damaligen französischen Präsidenten Valéry Giscard d'Estaing 1975 im Élysée-Palast servierte. Zubereitet aus eingekochter Consommé – einer intensiven klaren Rinderbrühe –, reichlich schwarzen Trüffeln, Gänsestopfleber, feinen Gemüswürfeln und pochierem Rindfleisch. All das verborgen unter einer goldbraunen Blätterteighaube, die man erst aufbrechen muss, um die Suppe auslöffeln zu können. Eine sehr feine Anspielung auf den alten gastfreundlichen Brauch des gemeinsamen Brotbrechens.

„Eine Suppe, die verschiedene Zutaten miteinander verbindet, eint auch die Esser“, sagt ein russisches Sprichwort. „Suppe essen ist wie eine liebevolle Umarmung“, verspricht das Deutsche Suppeninstitut. Weil wir eine gute Suppe immer auch mit Kindheitserinnerungen und mütterlicher Fürsorge verbinden. Das macht sie doppelt wertvoll – denn Lebensfreude ist ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Leben.

DAS
SIEBEN

DAS WUNSCH ICH MIR
AUCH IM NEUEN JAHR



WÜNSCHE WERDEN WAHR

Nutzen Sie unsere Wunschtage/Wunschwoche im Vier-Sterne-Superior Gesundheitsresort DAS SIEBEN und erfüllen Sie sich Ihren Wunsch/Ihre Wünsche aus unserer SiebenMed®-Wunschliste. Genießen Sie Körperpackungen mit Vulkanit-Fango, Massagen und vieles mehr. Erleben, sehen und spüren Sie den exklusiven Komfort in unseren Zimmern und Suiten. Zusätzlich erwarten Sie unsere umfangreichen Inklusivleistungen.

Unsere Inklusivleistungen:

Halbpension mit Frühstücksbuffet und 5-Gänge-Wahlmenü am Abend | kostenlose Teilnahme am Vital- und Aktivprogramm | Spa-Bereich mit Sauna- bzw. Badelandschaft und beheiztem Außenbecken | uvm.

WUNSCHTAGE

ab 3 Nächte
+ 1 Wunsch frei

im DZ von € 99,-
bis € 109,-
pro Nacht inkl. HP

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe;
gültig bis 28.12.2016
und von 02.01. bis 05.03.2017

WUNSCHWOCHE
+ 2 Wünsche frei

im DZ € 651,-

7 Nächte inkl. HP

DAS SIEBEN, Bad Häring, TIROL / AUSTRIA | +43 5332 20 800 |
kontakt@das-sieben.com | www.das-sieben.com

VIVEA Gesundheit Bad Häring GmbH, DAS SIEBEN, Kurstraße 14, A-6323 Bad Häring