

MARION GRILLPARZER

DIE SUPPE HEILT

Trend-Food Brühe für
mehr Energie, weniger Pfunde
und einen fitten Darm

RATGEBER GESUNDHEIT

Mit
4-Wochen-
Detox-
programm

G|U

MARION GRILLPARZER

DIE SUPPE HEILT

Trend-Food Brühe für
mehr Energie, weniger Pfunde
und einen fitten Darm

RATGEBER GESUNDHEIT

Mit
4-Wochen-
Detox-
programm

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

DIE SUPPE HEILT

DAS MACHT SIE SO EINMALIG WIRKUNGSVOLL:

- Superfood: Ein Becherchen gute Suppe liefert von Amino-säuren über Omega-3s bis zu Biostoffen der Pflanze alle Vitalstoffe, die Gesundheit braucht.
- Simple Detox: Basenmineralien stellen die Säure-Basen-Balance wieder her.
- Naturmedizin: Der Darm regeneriert sich, Entzündungen verschwinden, das Immunsystem wacht auf.
- Abnehmhilfe: Suppe dimmt den Heißhunger, sättigt und stellt den Stoffwechsel um auf Fettverbrennung.
- Doping der erlaubten Art: Jede unserer Suppen liefert Energie und gute Laune für den ganzen Tag.



MARION GRILLPARZER

ist Ernährungswissenschaftlerin und
Bestsellerautorin



»Drei Zehntel heilt die Medizin. Sieben Zehntel heilt die richtige Ernährung.«

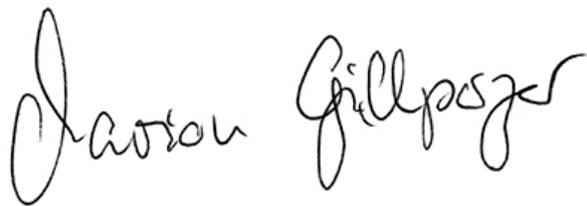
SPRICHWORT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN
MEDIZIN



EIN WORT VORAB

Wenn ich unterwegs bin, hab ich ein hitzefestes Glas dabei. Das sieht herrlich bunt aus. Da ist mein Miraculix-Zaubertrank drin, der mir so was wie übermenschliche Kräfte verleiht. Suppe. Mit ganz viel Gemüse. Mit Kräutern und Gewürzen. Mal mit einem Ei. Mal mit ein bisschen Hühnchen, mal mit fermentiertem Gemüse. Mal mit Knoblauch-Zitronen-Paste, mal mit Kokos-Ingwer-Mus ... Einfach heißes Wasser drüber gießen ... Es dauert keine fünf Minuten und ich hab eine warme Mahlzeit, auf die alle, aber auch alle, neidisch sind. Obwohl keiner weiß, was sich da noch alles darin verbirgt: Detoxer. Energiebooster. Seelenwärmer. Medizin.

»Kluge Menschen trinken keine Cola mehr«, sagt der berühmte Ernährungswissenschaftler Walter Willet aus Harvard. Stimmt. Kann man wunderbar ergänzen durch: Kluge Leute essen Suppe. Suppe ist Lebensphilosophie pur. Im Topf steckt Tradition. Kraft. Fantasie. Jede Menge Gesundheit. Und: Der Wille etwas zu verändern. Dem Körper, der Seele etwas Gutes zu tun. Das kostet wenig Zeit und ist auch im Trubel des Alltags möglich: als supergesunde Mahlzeit, als medizinaler Snack – oder eingebunden in ein 1- bis 4-Wochen-Detoxprogramm, bei dem man alles weglässt, was den Körper reizt. Ein Programm, das Gifte abbaut und Energie aufbaut. Weil man nur echte, lebendige Lebensmittel isst. Pure! Warum ich meine Suppen im Glas hab? Ich guck sie einfach sooooo gern an. Vor allem, wenn's ein Rezept von Martina Kittler ist, wie die Suppen hier im Buch. Guten Appetit, herzlichst Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Jason Gillposzer". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J'.



WARUM DIE SUPPE HEILT

GEMÜSE, FLEISCH ODER FISCH MACHEN AUS WASSER GOLD FÜR DIE GESUNDHEIT: BRÜHE. SIE SCHENKT NEUE ENERGIE UND WECKT DEN INNEREN DOKTOR. EINE ECHTE BRÜHE VEREINT NÄMLICH DIE GANZE KRAFT DER NATUR IN SICH, SIE ZEIGT: KOCHKUNST = MEDIZIN.



MEDIZIN AUS DEM KOCHTOPF

New York, 1st Avenue, 12th Street. Hier steht man Schlange. Nö, nicht für einen grünen Smoothie, für ein Becherchen von Brodos Bone Broth. Erfinder Marco Canora ist Sternekoch und Star. Er sieht auch noch gut aus. Ist Gast in Talkshows wie »Good Morning America« oder »The Today Show«. Er sitzt im kulinarischen Kremium des Museum of Food and Drink (MOFAD). Man kann schon sagen: Er prägt wie kaum ein anderer den New Yorker Geschmack – und köchelt so manchen Trend aus. Wie Brodos Bone Broth. Am Fensterchen des Shops nimmt man einen Pappbecher Rinderbrühe für 4,75 Dollar entgegen. Und der beamt einen sofort in die Kindheit. Omas blaue Zwiebelmustertasse ... Magie? Muss es sein. Gleich einem Virus verbreitet sich von der 1st Avenue aus die alte Lust auf Knochenbrühe über die ganze Welt. Und auch in Deutschland eröffnen die ersten Bone-Broth-Läden, wie die Winterbar Bonafide Broth der Engländerin Aishah Bennett in Berlin. Dort stehen Frauen Schlange für einen Becher Knochenbrühe für 4,50 Euro.

»Frauen müssen vorkosten. Dann traut sich auch der Mann«, erzählt die Suppista. Freilich bietet sie auch eine vegane Variante mit Shiitakepilzen an. Und die Anti-Kater-Brühe. Vor allem ältere Menschen freuen sich über das Comeback der Knochenbrühe. Sie haben die Instantsuppen satt. Bald wird es ein Leichtes sein, in seinem Hofladen oder beim Metzger des Vertrauens auch Brühe zu bestellen. Wetten, dass ... ?

Zurück in die Zukunft

München. Iltisstraße, Versuchsküche Grillparzer. Am roten Slowcooker ebenfalls eine Schlange. Wolf, Barbara, Jutta, Claudia, Carola, Timea, Anja ... Alle wollen ein Süppchen. Mit viel Anti-Aging-Beauty-Kollagen. Mit Kräuter-Chili-Ölmischung. Ein Süppchen, das heilt. Genauso wie die Brodo-Brühe. Knochen von ausschließlich mit Gras gefütterten Rindern, Wasser, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Tomatenmark, frisch geriebener Ingwer, Thymian, Petersilie, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblätter. Nichts, was nicht auch in Omas Kraftbrühe gesteckt hätte. Langsam köchelt sie über Stunden, um das Maximum an Gesundheit aus den Knochen zu holen. Und um als Wundersuppe Knochen zu stärken, Falten zu glätten, den Darm zu heilen, die Abwehrkräfte zu puschen, schmerzende Gelenke zu beschwichtigen und Energie zu schenken.

Pure, das heißt so viel wie: Essen wie vor
hundert Jahren, mit dem Wissen von
morgen. Alles frisch zubereitet und so
natürlich wie möglich.

Der Glaube an die Urkraft

Meister Brodo meint, dass man zwar viel über das Gute in der Knochenbrühe sagen kann – vor allem aber schmeckt sie köstlich. Er glaubt fest an die »Urkraft« der Suppe und »an den Trost, an die Behaglichkeit, die in jedem Becher steckt«. Der Starkoch trifft damit mitten in mein Herz. Nicht, weil ich es toll finde, stundenlang Knochen auszukochen, sondern weil es ein Stück Tradition ist. Und weil es gut ist, nix wegzuworfen, sondern all das zu nutzen, was uns die Natur schenkt. Und in der Form, in der sie es uns schenkt. Pure heißt meine Ess-Philosophie, die zu Marco Canoras Suppenidee passt.



Brühe selbst zubereiten: ein Abenteuer, das die Lebensgeister weckt und die Gesundheit zurückbringt – oder gar nicht erst verschwinden lässt.

Konzentration auf das Wesentliche

Pure steht für: ursprünglich und wirkungsvoll. Essen kann nämlich mehr als nur schmecken. Es kann wirken. Besser als jede Pille aus der Apotheke. Wenn man es lässt. Pure, das heißt so viel wie: Konzentration auf das Wesentliche. Und

back to the Future. Wir nutzen die Heilkraft, die im Essen steckt, die funktionalen Lebensmittel (Nutraceuticals) der Natur. Vom Ursteinsalz bis zur alten, wieder aufgelebten Selleriesorte, vom Knochenmark bis zum Moringablatt.

Pure – die Essenz

Pure heißt auch: Konzentration auf die Essenz. Und das ist die Kraftbrühe – über Stunden wird da die Gesundheit aus den Knochen extrahiert. Diese Brühe bildet das Herz dieses Buches. Da fließt mein ganzes Wissen hinein. Nämlich wie man sie so serviert, dass sie heilt. Und für so manchen eine gute Nachricht: Sie darf ruhig auch vegetarisch sein. Da tricksen wir ein wenig mit anderen Wirkstoffen als denen aus den Knochen. Mit Blättern, Wurzelgemüsen & Co. Wer will, gibt noch sinnvolle Nahrungsergänzung hinzu. Ebenso pure.

Detox oder Fasten?

Mein Telefon klingelt. Ich bin überrascht: Am Apparat ist Dr. Buchinger III. höchst persönlich. Sein Großvater gründete die Buchinger Fastenklinik in Bad Pyrmont. Wir befinden uns sofort mitten in einem Gespräch über die Heilkraft des Fastens. Keine Diät, eine Therapie, die unter bestimmten Umständen sogar Krebs heilen kann. Das funktioniert unter anderem deshalb, weil Fasten – wirklich (fast) nichts essen – den Körper dermaßen unter Stress setzt, dass er alle Register zieht, die ihm zum Überleben zur Verfügung stehen. Es spornt den inneren Doktor zu Hochleistungen an. Detoxen, sprich den Körper entgiften, entlasten und aufbauen, das kann man freilich auch nebenher zu Hause machen. Dafür sind Suppen ideal. Nichts lässt sich einfacher vorbereiten, transportieren, servieren. Man lässt weg, was den Körper belastet – und gibt ihm, was er braucht: Eiweiß und Vitalstoffe. Damit kriegt man viele Zipperlein in den Griff. Von Allergie über Übergewicht und Gelenkschmerzen

bis Insulinresistenz. Genau das machen wir mit den Rezepten in diesem Buch und mit der großen Detoxkur ab >. Chronische Krankheiten heilen allerdings, das tut sicher nur echtes Heilfasten, am besten in einer Klinik, unter Rundumversorgung und ärztlicher Aufsicht.

TIPP

REIF FÜR DIE SUPPE?

Leiden Sie unter folgenden Symptomen? Kreuzen Sie an!

- Übergewicht
- Dicker Bauch
- Hoher Blutdruck
- Gelenk-, Rücken-, Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen
- Probleme mit der Haut
- Haarausfall
- Brüchige, rillige Nägel
- Antriebslosigkeit
- Fehlende Leistungskraft
- Libidoverlust
- Vergesslichkeit
- Chronische Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Blähungen, Durchfall / Verstopfung
- Sodbrennen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Grundloses Zunehmen
- Heißhunger
- Müdigkeit nach dem Essen

Jedes Kreuz, das Sie gemacht haben, spricht dafür, dass Sie die heilende Kraftbrühe in Ihr Leben integrieren sollten. Richtig viele Kreuze? Das ruft nach ein bis vier Suppenwochen nach der Anleitung ab >.

WAS HEISST PURE?

Die kürzeste Antwort: Wir essen so natürlich wie möglich.

Wir essen abwechslungsreich. Verabschieden uns von Gewohnheiten, denn die heißen häufig Mangel. An Nährstoffen. An Genuss. An Lebensfreude.

Wir achten täglich auf Gemüse. Wechselnd in den Farben, in den Sorten. Wir nehmen, was über und was unter der Erde wächst. Wir essen Rohes und wir essen Gekochtes.

Wir bereiten selbst zu – aber wir müssen nicht alles selbst machen. Die Linsen aus dem Glas, die Tomaten aus der Dose, die Erbsen aus der Tiefkühltruhe – sie schenken uns Zeit und sind (wenn ohne Zusatzstoffe!) auch wunderbar gesund.

Wir dosieren selbst, damit wir wissen, was wir essen. Das gilt vor allem für Rohrohrzucker und für Stein- oder Meersalz.

Wir wählen die am wenigsten verarbeitete Variante. Knochenbrühe statt Brühwürfel, Ingwerwurzel statt Ingwerpulver.

Wir nehmen, wo immer es geht, die am ehesten artgerechte Variante. Das Weiderind, das Biohuhn, den ökologisch verträglichen Fisch (Zuchtfisch aus ökologischer Aquakultur, Wildfisch aus MSC-Zertifizierter Fischerei), die Tomate vom (Bio-)Bauern ums Eck, die alte Apfelsorte.

Wir essen alles zu seiner Zeit. Obst und Gemüse der Saison. Wir konservieren es im Glas, im Dörrapparat, in der Tiefkühlung.

Wir verbieten uns nichts. Wer zu 80 Prozent pure isst, darf ruhig auch mal schlampern.

Wir haben keine Angst vor dem Essen, denn es ist unsere Energie und unsere Medizin.

Wir wertschätzen das Essen. Schenken ihm Zeit. Selbst zubereiten heißt Achtsamkeit, heißt Meditieren. Heißt: Stress aus dem Thema Essen rauslassen.

Wir lieben es zu experimentieren. Backen unser Eiweißbrot, fermentieren Gemüse zu Kwass, machen Kokosjoghurt.

Wir food-swappen mit Kollegen, Freunden und Nachbarn, tauschen uns aus. Wer macht was? Der Apfelbaumbesitzer versorgt mit Apfelmus, die Gerne-Bäckerin mit Mandel-Chia-Brot ... Wir tauschen Rezepte, Ideen, Selbstgemachtes. Wer kocht diese Woche den Pott Kraftbrühe für alle?

Wir ergänzen unser Essen um alles, was wir brauchen. So natürlich wie möglich.

Wir hören auf unseren Körper. Denn er ist der Einzige, der uns sagen kann, ob wir etwas wirklich nicht vertragen - und nicht der Artikel in der Zeitschrift über Gluten.

Hallo, Lebensenergie!

In meinem Lieblingswirtshaus, dem »s'kleine Wirtshaus« im Chiemgau, kocht der Luggi Obermaier immer schon Kraftbrühe »mit immer was anderem drin«. Das passt freilich ganz wunderbar in seine Slowfood-Philosophie. Nicht nur die typischen November-Triefnasen lieben Luggis Suppe, sondern auch die August-Radler. Weil sie so schnell Energie spendet.

Warum heißt Kraftbrühe Kraftbrühe?

Brühe stammt von dem mittelhochdeutschen brüeje, »heiße Flüssigkeit«. Und Kraft? Oma sagt, weil sie kräftigt. Die Chinesen sagen, sie stärkt das Qi: unsere Lebensenergie. Kein Wunder: Eine Consommé, also eine klare Brühe oder Bouillon, enthält konzentriert pure Natur. All das, was man in den Topf gegeben hat und mit viel Liebe und Zeit aus den Zutaten extrahiert – sei es aus dem Gemüse, dem Fleisch, den Knochen, aus Geflügel oder Fisch. Eine Brühe zeigt: Kochkunst = Medizin = Magie. Alchemie: Durch Osmose diffundieren die Aromen, Mineralien, Eiweißbausteine und andere Vitalstoffe von Gemüse, Fleisch oder Fisch in das Kochwasser. Eine Brühe enthält so viele gesunde Stoffe, dass man mit ihr viele Tage, ja Wochen fasten kann. Die Kraftbrühe versorgt uns mit Lebensenergie. Und die Knochenbrühe mit der ausgekochten Gelatine ist auch noch mal was ganz Besonderes. Dazu später.

INFO

URALT UND EWIG JUNG

Kraftbrühe zu kochen ist die älteste Mode überhaupt. Weltweit. Sie spielt ihre Rolle in der Traditionellen Chinesischen Medizin genauso wie im uralten Wissen der Druiden. Drum brodelt sie ja auch im Topf des Miraculix, um das gesamte Dorf stark zu machen, wenn mal wieder die Römer vor der Tür stehen. Allen voran die blauweiß gestreifte Hose ... Ich liebe Obelix, der als Junge in die Zauberbrühe gefallen ist und sich heute immer geduckt, heimlich am Topf anstellt und so tut, als wäre er nicht er und keiner merkt's. Er weiß eben, was gut ist. Knochenbrühe gab es schon in der Steinzeit. Und sie fehlt in der trendigen Paleo-Küche von New York bis München auch nicht.

Heilkraft – aber nur aus »richtiger« Suppe

In den Pariser Garküchen vor der Französischen Revolution bot man zur Stärkung Bouillons an, die in großen Töpfen direkt auf den Tisch kamen. Diese kräftigenden Suppen hießen »restaurant« – was übersetzt »wiederherstellend« heißt. Und so gingen die Menschen fortan ins Restaurant, wenn sie eine Bouillon essen und sich rundum wiederherstellen lassen wollten.

Kein guter Koch arbeitet ohne Fond. Kaum eine Oma heilt ohne die Kraft der Suppe. Schon seit dem späten 18. Jahrhundert behandeln Kochbücher die hausgemachte Brühe in den Kapiteln, in denen es um Krankheiten geht. Und heute belegen viele wissenschaftliche Studien, dass uns die Inhaltsstoffe einer Brühe neu auf die Beine stellen. Bei Erkältungen, bei Knochenbrüchen, bei Depressionen.

Suppen wirken. Sie haben die Power, den Fettstoffwechsel anzukurbeln, Energie zu schenken, den Darm zu sanieren, die Verdauung zu normalisieren. Natürlich tun das nicht die Suppen aus der Tüte mit ihren Unmengen von Glutamat. Und auch nicht die, die wir als Vorspeise vorm Schweinebraten mit Knödel löffeln. Damit Suppen richtig wirken, müssen es »richtige« Suppen sein, begleitet von einem kleinen Detoxprogramm. All das gibt's hier im Buch.



Erdig, kräftig, lebendig. Was könnte es Besseres geben als knackige Zutaten aus dem Garten und vom Feld? Die perfekten Basics für Kraftbrühen und Suppen.

Gesund durch Suppendetox

Im Mittelalter nahmen die Soldaten eingekochte und getrocknete gelatinehaltige Suppe mit auf die Kreuzzüge. Diese hoch konzentrierten »Brühwürfel« lösten sich in Wasser gut auf und nährten die Kämpfer. Schnell und unkompliziert. So wollen wir es auch heute noch. Suppen passen wunderbar in den Alltag. Man kann sie zubereiten, wenn man Zeit hat, einfrieren, auftauen, in der Thermoskanne dabei haben. Für sein täglich Eiweiß einfach ein Ei reinschlagen, ein Stück Fisch darin garen.

Suppe schmeckt, sie tröstet, sie sättigt – und sie ist die ideale Basis für ein Entgiftungsprogramm. Man macht die Suppe für ein paar Wochen zur Hauptnahrung. Dabei lässt man alles das weg, was dem Körper nicht guttut: Zucker, Weißmehl, gehärtete Fette, Hormone, chemische Zusatzstoffe. Das wird keiner vermissen. Denn das braucht der Körper wirklich nicht. Der Kopf auch nicht. Stattdessen bekommt der Organismus das, was er braucht, um zu entschlacken und zu entgiften – Eiweiß, Mineralien, Bitterstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und andere Biostoffe der Pflanzen. Gute Suppe halt. Pure! Und die macht auch den Kopf zufrieden.

Der kluge Suppeneinsatz

Klar ist, gute Suppe heilt. Und es gibt selbstverständlich mehrere Möglichkeiten für ihren sinnvollen Einsatz:

- Supersimpel. Wir kochen alle drei Tage einen großen Pott voll Basis-Kraftbrühe und bauen diese in unseren Alltag ein. Trinken täglich ein bis drei Tassen davon. Und zwar mit den Boostern, die Sie ab > finden: Chili-Öl, Knoblauch-Zitronen-Paste, Wasabi-Avocado-Mus ... Lauter kleine Wirkgeheimnisse, die aus der Brühe einen noch besseren Jungbrunnen machen, einen noch besseren Fatburner oder einen noch besseren Darmkitt. Wir bauen diese Medizin außerdem immer mal wieder in unseren Alltag ein. Denn auch ein, zwei Becherchen pro Woche tun schon gut.
- Starter & To-Go: Knochenbrühen-Fans sagen, es gäbe nichts Besseres, nichts stärker Energetisierendes, als mit einer heißen Brühe in den Tag zu starten. Und: Sie ist die ideale Art und Weise, ein kleines Leistungstief zu überbrücken – statt zu Müsliriegel oder anderen süßen Snacks zu greifen. Einfach im Thermosbecher mit in den Alltag nehmen. Also: Suppenfasten morgens – und als Zwischenmahlzeit.

- Der Fastentag: Mit unseren Basisbrühen ab > und den Toppings ab > kann man wunderbar ab und zu einen Fastentag einlegen. Sie wärmen die Seele, helfen entgiften, halten satt. Und sie entlasten den gesamten Stoffwechsel, sodass er bald wieder rundläuft.
- Detoxwochen: Wir binden die Basis-Kraftbrühen in ein ausgeklügeltes Detoxprogramm für ein bis vier Wochen ein. Dazu gibt es in der ersten Suppenwoche jeweils ein passendes Frühstück und ab der zweiten Woche darf es statt der Suppe mittags oder abends auch eine festere und dennoch leichte Detoxmahlzeit geben – wirkungsvolle Gerichte mit Pure-Charakter, die dem Körper beim Entgiften und Aufbauen helfen. Das simple grillparzersche Detoxprogramm mit leckeren Rezepten von Martina Kittler: ab >.

**Ja, die Brühe wirkt auch vegetarisch
bestens!**

LÖFFELWEISHEITEN



Ein Doppelinterview um den Suppenteller mit einem Ernährungsmediziner und einem Sternekoch.

Dr. Rainer Schregel ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Ernährungsmediziner, Onkologe. Derzeit leitet er eine Ärztepraxis in der Schweiz. Christian Algner ist Küchenchef im kulinarischen Sternenhimmel (4 Hauben) im Hotel Goldener Berg im österreichischen Oberlech.

WARUM LIEBEN SIE SUPPE, MEINE HERREN?

Dr. Schregel: Ganz einfach. Der Mensch braucht nicht mehr als eine gute Suppe. Von der kann er sich ein Leben lang ernähren. Man muss sich allerdings die Zeit nehmen, sie selbst herzustellen.

Christian Algner: Da sprechen Sie mir natürlich voll aus dem Herzen. Die Suppe ist ein Multitalent. Und zwar dann, wenn man Liebe hineinsteckt.

WARUM IST SUPPE SO GESUND?

Dr. Schregel: Sie ist Löffel für Löffel Medizin. Sie reinigt den Darm, forstet die gute Bakterienkultur auf. Und: Eine gute Suppe verfügt über antientzündliche Wirkungen. Sie schützt uns vor allen Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Alzheimer, Demenz, Rheuma, Arthrosen. Sie gibt uns einen Schub an Vitaminen und Mineralien. Sie entgiftet. Suppen wie die hier im Buch sind basisch. Weil so gut wie alles, was aus der Erde wächst, basisch ist.

Christian Alner: Was wollen Sie heilen? Die Suppe liefert die Medizin. Olivenöl senkt den Cholesterinspiegel, Knoblauch beugt Schlaganfall vor. Walnüsse machen die Blutgefäße elastisch. Weißkohl stärkt mit Kalium und Eisen das Herz. Avocado versorgt mit Nervenfett. Und so weiter.

UND WAS SAGT DER MANN ZUM THEMA SUPPE?

Dr. Schregel: Der kann sich einmal einen großen Pott kochen – und hat dann einen Vorrat für eine Woche, von dem er sogar portionsweise überall etwas mit hinnehmen kann. Suppe steht für »gesunde Ernährung«. Und sie widerspricht der allgemeinen Auffassung, sie koste viel Zeit.

Christian Alner: Auch Männer lieben Suppe! Sie fördert die Kreativität. Suppe kennt keine Grenzen. Allerdings sollte man immer darauf achten, das natürliche Aroma der Lebensmittel zu nutzen. Kohl schmeckt nach Kohl und Rucola nach Rucola. Mit Gewürzen darf man verfeinern, aber man sollte nicht überwürzen.

TAUGT SIE ZUM ABNEHMEN?

Dr. Schregel: Natürlich. Sie versorgt mit Flüssigkeit. Die Leute trinken alle viel zu wenig. Nach einer guten Suppe ist man immer satt, hat sich was Gutes getan – und

kann dramatisch sein Gewicht reduzieren, weil man leichter auf Zucker und Weißmehl verzichtet, weil man durch die Suppe schon zufrieden ist. Sie hat immer einen niedrigen GLYX, solange man Gemüse und Protein hineintut. Sie kann also Übergewichtige mit Diabetes Typ 2 mit allem versorgen, was das Herz begehrt. Und sie werden nach vier Wochen Detox-Suppenkur wahrscheinlich zehn Kilo weniger wiegen. Und außerdem traumhafte Zuckerwerte haben.

Christian Algner: Mit den richtigen Zutaten, wie beispielsweise Sauerkraut, fördert Suppe ein ideales Darmmilieu. Sie stärkt als Rinderbrühe das Immunsystem. Sie killt Trägheit, weil sie auch den Kopf fit macht, zum Beispiel mit der Durchblutung fördernden Zwiebel oder den Omega-3-Fettsäuren von Lachs oder Leinöl. Und genau diese Dinge helfen beim Abnehmen.

JETZT BITTE NOCH EINEN PERSÖNLICHEN SUPPENKOCH-TIPP.

Christian Algner: Gute Gewürze sind das A und O. Darum lieber in kleine Dosen mit sehr guten Gewürzen investieren. Kräuter dann ernten, wenn sie Saison haben und mit Olivenöl ein Kräuteröl aufmischen. Dieses einfrieren und bei Bedarf verwenden. Kräuter zum Verfeinern des Geschmacks sollten Sie immer erst kurz vor Schluss untermixen oder in der Suppe ziehen lassen, so bleibt der frische Geschmack erhalten.

Dr. Schregel: Ich würde eine Suppe immer farbig gestalten - und eine gute Messerspitze voll Kurkuma dazugeben. Ein Tausendsassa, wenn es darum geht, Beschwerden zu lindern und Entzündungen zu hemmen.

Christian Algner: Ja, ein echter Wunderwuzzi!