

Meine Suppe ess' ich!

So viel Gesundheit
steckt im Suppentopf

Sie sind nahezu überall zu bekommen, und es gibt sie in so vielen Variationen, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist: Suppen. Doch das ist bei weitem nicht alles. Suppen machen uns von innen her warm und füllen unsere Flüssigkeitsdepots. Sie helfen uns dabei, unsere Gesundheit zu erhalten, und das Beste ist: Sie können sie sogar wiederbringen. Das sagt die Suppen-Expertin und Fachärztin für Urologie Dr. Andrea Scholdan.

VON MAG. SABINE STEHRER



Sie hatte Allergien, Darmprobleme, einen Hörsturz nach dem anderen und noch dazu ein ständiges Pfeifen in den Ohren: Dr. Andrea Scholdan, Fachärztin für Urologie und früher Leiterin der Urologischen Ambulanz am Wienerberg in Wien. Als die Medizinerin irgendwann dauernd nur noch müde und erschöpft war, verordnete sie sich selbst eine Pause und beschloss, eine Auszeit von zwei Jahren zu nehmen, um sich verstärkt um ihre eigene Gesundheit kümmern zu können. In dieser Zeit beschäftigte sie sich viel mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, stellte ihre Ernährung um – und kam auf Suppen als ideales Herzstück ihres Speiseplans. Durch das Suppen-Essen ging es ihr nach und nach besser, schließlich waren alle Beschwerden verschwunden. So ist sie bei den Suppen geblieben. Und zwar nicht nur privat, sondern auch beruflich: Aus der Fachärztin ist die Inhaberin der Suppen-Manufaktur *suppito* in Wien geworden, die

als Nahrung, braucht er außerdem keine Energie mehr dafür aufbringen, sie auf die 36 Grad aufzuwärmen, die für den Verdauungsprozess notwendig sind. Dr. Scholdan: „Suppen sind aber auch ein ideales Nahrungsmittel, weil sie flüssig sind und alles, was in den Suppen ist, gekocht ist, wodurch die Suppe wie ein vorverdauter Speisebrei dem Körper schnell Energie gibt, ohne ihm Energie zu nehmen und den Essenden zu ermüden.“ Weiters füllen Suppen unsere Flüssigkeitsdepots, und das machen sie besser als getrunkene Flüssigkeit, weil die Suppen länger im Magen bleiben und daher dem Körper länger als Depot zur Verfügung stehen als zum Beispiel Saft, der vergleichsweise schnell wieder ausgeschieden wird und dabei Energie nimmt.

Schließlich, so die Expertin weiter, gebe es noch etwas, das Suppen zum idealen Nahrungsmittel macht: „Man kann alles Mögliche in sie verpacken, jedes Gemüse, jedes Obst, Nudeln, Mais, Gries und Reis, Fisch und Fleisch“, sagt Dr. Scholdan. Sie rät dazu, alle Zutaten der Gemüsesuppen in winzige Stücke zu schneiden, oder sie zu pürieren – und die Suppe dafür eher kurz zu kochen. „Je kürzer die Kochzeit, desto mehr der wertvollen Inhaltsstoffe der verschiedenen Zutaten bleiben erhalten.“

DER JAHRESZEIT ANGEPAST ■ Was verpackt man am besten in eine Suppe, damit sie die Gesundheit erhält? Dafür gebe es eine einfache Regel: „Man verkocht, was es in der Jahreszeit, die gerade herrscht, dort, wo man wohnt, frisch zu kaufen gibt.“ Im Herbst und Winter wären das hierzulande

Lagergemüse und Obst, wie Bohnen, Kartoffeln, Kohl, Kraut, Lauch, Linsen, Rettich, Rüben, Sauerkraut, Sellerie, Äpfel und Birnen. Im Frühling solle man zu Kartoffeln und Löwenzahn greifen, aber auch zu Radieschen, Spinat und Sprossen – „und generell zu allem, was entwässert und entgiftet“. Im Sommer

„Man verkocht, was es in der Jahreszeit, die gerade herrscht, dort, wo man wohnt, frisch zu kaufen gibt.“

Dr. Andrea Scholdan



Suppen kreierte und kocht, die nicht nur gut schmecken, sondern auch die Gesundheit erhalten und sogar wieder bringen.

FLÜSSIGE ENERGIESPENDER ■ Nur, wie machen das die Suppen? Dr. Scholdan: „Suppen sind einmal deswegen so gesund, weil sie meistens warm gegessen werden“, sagt sie. „Sie wärmen uns von innen, was besonders in der kalten Jahreszeit gut für uns ist.“ Bekommt der Körper eine warme Suppe

sei Erfrischendes und Kühlendes angesagt, wie Gurken und Dill, Minze, Spargel, Tomaten und Zitrone – wobei die Suppen auch wenn es draußen noch so heiß ist, warm gegessen werden sollten. Dr. Scholdan: „Wenn man bei großer Hitze etwas Eiskaltes zu sich nimmt, ist das für den Körper wie ein Schock, er muss dann das Kalte erst erhitzen, um es verdauen zu können, und so wird einem noch heißer.“

RICHTIGE SUPPE ZUR RICHTIGEN ZEIT ■ Die richtige Suppe zur richtigen Zeit kann, wenn bereits Krankheiten bestehen, aber auch dabei helfen, die Gesundheit wiederzubringen, wie Dr. Scholdan am eigenen Leib erfahren hat, nachdem bei ihr eine Allergie gegen Gluten, einen Eiweiß-

Entgiftet die Leber:

Topinamburcremesuppe

(für vier Personen)

Zutaten:

- 2 EL Rapsöl, 50 g Basmatireis gewaschen, 450 g Topinambur, schwarze Spitzen und Fäden wegschneiden und mit der Schale grob würfeln*
- 1 bis 1,5 l Gemüsesud (*) und 100 ml Kokosmilch,*
- 1 TL Ingwer frisch gerieben, 1 TL Kardamom gemahlen, etwas Zitronenschale frisch gerieben, unraffiniertes Meersalz nach Bedarf, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 2 EL Kresse*

Zubereitung:

Öl erhitzen, Gemüsestücke, Reis, Ingwer, Zitronenschale und Kardamom zufügen und sofort mit Gemüsesud aufgießen. Zugedeckt weich köcheln. Mit dem Stabmixer unter Zugabe der Kokosmilch pürieren. Mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Mit Kresse bestreut servieren.

(*) **Zubereitung Gemüsesud:** Wurzelgemüse mit Wasser ansetzen und mindestens zwei Stunden köcheln lassen, abseihen. Ersatzweise hefefreie Suppenwürze aus dem Reformhaus verwenden.

bestandteil im Getreide, diagnostiziert worden war, die dem gesamten Körper zu schaffen machte. „Wer zum Beispiel ständig Probleme mit der Verdauung hat, unter Blähungen, Durchfall, Verstopfungen leidet, der sollte möglichst flüssige, also dünne Suppen essen, weil diese den Verdauungstrakt und damit den Körper nicht belasten, sondern ihn im Gegenteil stärken.“

Bei einer aufkeimenden Erkältungskrankheit, beziehungsweise am Weg zur Besserung empfiehlt die Medizinerin lang gekochte Suppen, wie echte Hühnersuppen oder Rindssuppen, die besonders viel Energie, Kraft und Wärme geben. Wer Fieber hat, sollte aber eher Suppen aus erfrischenden Gemüsen zu sich nehmen, wie etwa eine Sellerie-Birnen- oder Zucchini-Suppe.

Bei Stress empfiehlt die Medizinerin eine warme, aber zugleich erfrischende Suppe, wie eine Rote-Rüben- oder Selleriesuppe mit Birnenstückchen drin. Gegen seelische Leiden wie Traurigkeit helfen Suppen im Übrigen auch, „dies natürlich besonders gut, wenn sie mit viel Liebe gekocht wurden“, sagt Dr. Scholdan. Generell gelte: „Es gibt nichts, was gegen den Verzehr von Suppen spricht. Suppen sind für jeden Menschen gut, auch wenn er sehr alt ist oder noch ein kleines Kind.“ Schließlich brauche man nicht einmal Zähne, um eine Suppe essen zu können, „und der Körper bekommt trotzdem alles, was in der Suppe steckt“.



Fotos: © PhotoAlto

**KONTAKT
TIPP**

„suppito“

Kochkurse, Ernährungsberatung, Catering, Shop & go:
Mo bis Do 9 bis 19 Uhr
Girardigasse 9
1060 Wien,
Tel. 0664/213 91 09
www.suppito.at

Hilft gegen Stress:

Rote-Rüben-Apfel-Kren-Suppe

(für vier bis sechs Personen)

Zutaten:

4 kleine, rote Rüben, 1 Zwiebel, 1/4 Sellerie,
1 Karotte geschält und grob gewürfelt,
2 säuerliche Äpfel geviertelt und entkernt,
1 TL Olivenöl, ca. 1 l Gemüsesud (*),
1 TL frischer Liebstöckl oder Petersilie,
1 1/2 TL gemahlener Kümmel, 1 Schuss Essig,
2 Esslöffel frisch geriebener Kren, unraffiniertes
Meersalz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung:

Öl erhitzen, Gemüsestücke hinzufügen und kurz anbraten. Liebstöckl, Kümmel zufügen, mit Gemüsesud auffüllen und zugedeckt weich kochen. Die Apfelviertel in den letzten 2 Minuten zufügen. Die Suppe cremig pürieren, mit Essig, Kren, Salz und Pfeffer abschmecken.

Erfrischt bei trockener Heizungsluft:

Sellerie-Apfelcreme-Suppe

(für vier Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel und 1 große Knolle Sellerie geschält
und grob gewürfelt, 1 Karotte geschält, klein
gewürfelt und knackig gedämpft, 1 Apfel geschält,
geviertelt und entkernt, 100 ml Sojacreme,
1 Lorbeerblatt, 1/2 TL Kümmelsamen gemahlen,
1 Prise Kardamom, unraffiniertes Meersalz,
1 EL Petersilie gehackt, ca. 3/4 Liter Gemüsesud (*),
2 EL Butterschmalz, Pfeffer

Zubereitung:

Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Sellerie und die Gewürze zufügen, gleich mit dem Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Gegen Ende die Apfelstücke zufügen, Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Wenn nötig noch mit Wasser verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Sojacreme abschmecken, die knackig gedämpften Karottenwürfel unterheben und mit Petersilie bestreut servieren. ■



Jetzt mitmachen und gewinnen!

Einen persönlichen Trainingstag mit Stephan Eberharter für 2 Personen inklusive 2 Übernachtungen im MOHR life resort in Lermoos/Tirol.

Steff's 3 Wochen Programm zur Cholesterinsenkung

finden Sie im Internet unter www.becel.at. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Cholesterinspiegel im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung mit regelmäßiger Bewegung und Becel pro-activ senken können.

SENKT NACHWEISLICH DEN CHOLESTERINSPIEGEL
SENKT NACHWEISLICH DEN CHOLESTERINSPIEGEL