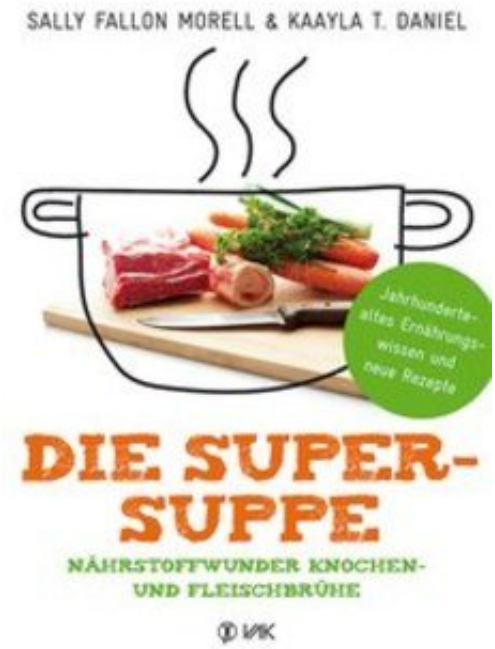
Fallon Morell S / Daniel K
Die Super-Suppe

Leseprobe

Die Super-Suppe
von Fallon Morell S / Daniel K
Herausgeber: VAK Verlag-Brocom



http://www.narayana-verlag.de/b22647

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Sally Fallon Morell · Kaayla T. Daniel

Die Super-Suppe

Sally Fallon Morell
Kaayla T. Daniel

Die Super-Suppe

Nährstoffwunder Knochen- und Fleischbrühe

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Nourishing Broth:
An Old-Fashioned Remedy for the Modern World
© 2014 by Sally Fallon Morell
ISBN 978-1-4555-2922-3
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, NY, USA. All rights reserved.
Die amerikanische Originalausgabe ist erschienen bei Grand Central, Life & Style, New York.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt;
alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Nadine Britsch
Layout: Karl-Heinz Mundinger
Illustrationen: © Mary Woodin
Coverfoto: Getty Images, © Westend61
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Satz: Goar Engeländer (www.dametec.de)
Druck: CPI books
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-173-1

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung: Die nahrhafte Brühe: Volkskundliches und Historisches . 13

Teil I Knochenbrühe – Wissenschaftliche Grundlagen

Kapitel 1 Kollagen: Der Stoff, der den Körper zusammenhält 23

Kapitel 2 Knorpel bewegt uns 28

Kapitel 3 Der Knochen, das lebendige Gerüst des Körpers 32

Kapitel 4 Das Knochenmark, die „Blutbank“ des Körpers 37

Kapitel 5 Protein mit Einschränkungen 43

Kapitel 6 Die vier wichtigsten Aminosäuren 47

Kapitel 7 Proteoglykane: „Süß“ zu Kollagen, Knorpel und Knochen 56

Teil II Die heilende Kraft der Brühe

Kapitel 8 Pioniere der Forschung 63

Kapitel 9 Arthrose 73

Kapitel 10 Rheumatoide Arthritis 86

Kapitel 11 Sklerodermie 94

Kapitel 12 Psoriasis 99

Kapitel 13 Wundheilung 106

Kapitel 14 Infektionskrankheiten 113

Kapitel 15 Verdauungsstörungen 120

Kapitel 16 Krebs 131

Kapitel 17 Psychische Gesundheit 145

Kapitel 18 Sport und Fitness 151

Kapitel 19 Anti-Aging 160

Teil III Rezepte

Kapitel 20 Grundtechniken 171

Kapitel 21 Rezepte für Brühe und Fond 183

Kapitel 22 Suppen 215

Klare Suppen mit Einlage 217

Pürierte Suppen 233

Suppen, deren Brühe beim Kochen entsteht 241

Kapitel 23 Sülzen 250

Kapitel 24 Eintöpfe und Pfannengerichte 261

Kapitel 25 Soßen 276

Soßen mit Mehlschwitze 278

Durch Einkochen angedickte Soßen 285

Verschiedene Soßen 288

Kapitel 26 Fleisch mit Soße 295

Kapitel 27 Getreide und Hülsenfrüchte 300

Kapitel 28 Brühe zum Frühstück 307

Kapitel 29 Kräftigende Brühen 311

Kapitel 30 Brühe in großen Mengen 314

Anhang

Quellen 318

Danksagungen 319

Rezeptverzeichnis 321

Stichwortverzeichnis 324

Literaturverzeichnis 327

Stimmen zum Buch 346

Über die Autorinnen 348

Für unsere Großmütter

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorinnen und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung und/oder schulmedizinische Therapie bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen. Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen oder wenn Sie Beratung und Anleitung bei einem speziellen medizinischen Problem benötigen.

Anmerkung zu den Größenangaben im Rezeptteil

Die von den Autorinnen hier genannte „Tasse" ist eine in den USA übliche Maßeinheit. Das englische Wort dafür – *cup* – bezeichnet eine Art Messbecher mit einem Inhalt von 236 ml. Diese Messbecher gibt es in verschiedenen Größen zu kaufen, auch im deutschen Sprachraum; in der Regel sind sie in einem Fünfer-Set zu haben. Wer keinen zusätzlichen Messbecher anschaffen möchte, kann auch eine normale Tasse mit einem Fassungsvermögen von etwa 236 ml verwenden, die dann zum Abmessen der Zutaten dient.

Vorwort

Im Jahr 1908 isolierte ein japanischer Forscher einen neuen Geschmacksstoff aus der Kombu-Alge. Sein Aroma war außergewöhnlich, weder süß noch salzig, sauer oder bitter. Er nannte ihn *umami* (Japanisch für „fleischig und herzhaft, wohlschmeckend"; Anm. d. Übers.). Der Wissenschaftler hatte freie Glutaminsäure entdeckt, eine chemische Substanz, die in Verbindung mit Natrium die äußerst angenehme Geschmacksrichtung *umami* ergab. Diese Mischung wird als Natriumglutamat (MSG, Monosodiumglutamat) bezeichnet.

Innerhalb eines Jahres begann das neu gegründete japanische Unternehmen Ajinomoto mit der Produktion von MSG für die Nahrungsmittelindustrie, wodurch im Laufe des 20. Jahrhunderts die tief greifenden Veränderungen in der westlichen Ernährung möglich wurden, zu denen es insbesondere nach dem 2. Weltkrieg kam. Denn unter seinen verschiedenen Tarnnamen – MSG, hydrolysiertes Protein, autolysiertes Protein, Hefeextrakt, Sojaproteinisolat – verhalf Natriumglutamat der Nahrungsmittelindustrie dazu, den Geschmack von Brühe kostengünstig zu imitieren.

Bereits 1735 hatten Küchenchefs Fleischfond mit Gemüse, Fett, Salz und Gewürzen dehydriert und so „Trockenbouillon" in Form von Tafeln, Würfeln und Granulat hergestellt. Im 18. und 19. Jahrhundert verwendeten Küchenmeister und Köche diese selbst gemachten Extrakte häufig.

Dank MSG konnte Anfang des 20. Jahrhunderts mit der billigen und lukrativen industriellen Produktion von Brühwürfeln begonnen werden. Unter dem Markennamen „Oxo" sind sie seit 1910 in Großbritannien beliebt, enthalten heute jedoch nur noch sehr wenig Fleischfond; ihren Geschmack verdanken sie tatsächlich überwiegend dem Natriumglutamat. Laut Zutatenliste auf dem Etikett sind Weizenmehl, Salz, Hefeextrakt, Maisstärke, Farbstoffe, Geschmacksverstärker (Natriumglutamat), Rinderfett, getrockneter Rinderknochenfond, Zucker, Zwiebeln und Pfefferextrakt enthalten.

Es gibt auch Hühnersuppenwürfel, zum Beispiel vom US-Nahrungsmittelhersteller Wyler, die gar keine getrocknete Knochenbrühe enthalten; vielmehr ist die Zutatenliste ein schauerliches Sammelsurium von Zusatzstoffen: Salz, Zucker, gekochtes und gemahlenes Separatorenfleisch vom Huhn, Natriumbikarbonat, Natriumglutamat, Maisglutenhydrolysat (das mit dem Gluten der glutenhaltigen Getreide nichts

zu tun hat; Anm. d. Übers.), Maismaltodextrin, Zwiebelpulver, Hühnerfett, hydrolysiertes Maisklebereiweiß (das mit dem Klebereiweiß der glutenhaltigen Getreide ebenfalls nichts zu tun hat), teilgehärtetes Sojaöl und teilgehärtetes Baumwollsamenöl, autolysierter Hefeextrakt, Wasser, Knoblauchpulver, Dinatriuminosinat und Dinatriumguanylat, Dextrose, gekörnte Hühnerbrühe, natürlicher Hühnergeschmack, hydrolysiertes Sojaprotein, Kalziumsilikat, Gelatine, Sojalecithin, natürliches Aroma, Kurkuma, Maissirupkonzentrat (mit weniger als 10 % Wasser), Gewürz, modifizierte Maisstärke, Siliziumdioxid, Diacetyl (Geschmacksstoff), künstliche Aromastoffe, Trikalziumphosphat, Alphatocopherol (Antioxidans), Maisöl, BHA (Butylhydroxyanisol, ein Konservierungsstoff), Propylgallat, Zitronensäure, BHT (Butylhydroxytoluol, ein Konservierungsstoff).

Außer im Natriumglutamat ist noch in mindestens drei anderen Zutaten der Brühwürfel dieses Herstellers – im hydrolysierten Maisklebereiweiß, im autolysierten Hefeextrakt und im hydrolysierten Sojaprotein – Glutaminsäure oder eines ihrer Salze enthalten. Selbst „natürliches Aroma“ kann MSG enthalten.

Dank Natriumglutamat wurden nach dem 2. Weltkrieg die Supermarktregale mit neuen Produkten überschwemmt. Die Hersteller verwendeten es in Konservendosen mit klarer Brühe, Suppen und Eintopfgerichten – so konnte die Nahrungsmittelindustrie für ein paar Groschen den natürlichen Geschmack von sorgfältig zubereiteter Brühe imitieren. Die ersten Tiefkühlmahlzeiten waren Truthahn mit Bratensoße – aber nicht mit einer nahrhaften Bratensoße aus Putenfond, sondern einer soßenähnlichen Substanz aus Wasser, Verdickungsmitteln, Emulgatoren, künstlichen Farbstoffen und Aromen, meist MSG. Spaghettisoße aus der Dose war keine fade Imitation des Originalprodukts mehr, sondern hatte dank MSG einen verführerischen würzigen Geschmack.

Ob es durch MSG zu gesundheitlichen Problemen kommt, wird heiß diskutiert – die Industrie behauptet beharrlich, dass das nur in geringem Maße bei den seltenen empfindlichen Menschen vorkommt und für die Mehrheit keine langfristigen Konsequenzen bestehen. Doch unabhängige Wissenschaftler sind sich dessen nicht so sicher und führen neurologische Probleme als langfristige Folge dieser exzitatorischen (die Nerven erregenden) Substanz speziell bei Kindern und älteren Menschen ins Feld. Kaum erwähnt wird, dass MSG bei Labortieren zur Auslösung von Fettleibigkeit eingesetzt wird. Hat die Flut der MSG-haltigen Nahrungsmittel zur heute bestehenden, geradezu epidemischen Fettleibigkeit beigetragen? Diese Frage bedarf einer genauen Untersuchung.

Ungeachtet der gesundheitlichen Risiken von MSG ist eines jedenfalls sicher: Mit dem Zusatz von MSG zu unserem Essen kamen finstere Zeiten für die nahrhafte Brühe, die uns der Überlieferung nach guttut und die, wie die Wissenschaft signalisiert, zu unserer täglichen Ernährung gehören sollte. Bevor es industriell verarbeitete Nahrungsmittel gab, bereiteten Köche Suppen, Eintöpfe und Soßen mit Brühe zu; sie verlieh diesen Gerichten Geschmack und jeder kam in den Genuss ihrer gesundheitlichen Vorzüge, ob er sich dessen bewusst war oder nicht. MSG und seine vielen, in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln eingesetzten verwandten Substanzen führten dazu, dass die wertvolle Fähigkeit des Brühekochens in den Küchen verloren gegangen ist. Mit einer Dose fertiger Pilzrahmsuppe kann man ein Auflauf- oder Schmorgericht „kochen“ – man muss keine Rahmsoße aus Hühnerbrühe mehr zubereiten können; ein oder zwei Brühwürfel geben dem Eintopf seinen Geschmack, man isst ihn,

ohne in den Genuss der Vorzüge einer knorpelreichen Brühe zu kommen. Bratensoße entsteht durch Einrühren von Wasser in ein Pulver voller MSG aus der Schachtel. Hackbraten, Chili und Spaghettisoße aus der eigenen Küche werden mit MSG-haltigen Geschmacksstoffen versetzt. Wer muss noch den großen Suppentopf hervorholen und mit Knochen füllen, wenn er doch den Geschmack von Brühe durch Instantpulver in Schachteln und Dosen bekommen kann?

Natriumglutamat hat als Suppenbasis ganz schnell Eingang in Restaurantküchen gefunden. Wenn Sie auf der Speisekarte „hausgemachte Suppe“ lesen, fragen Sie den Kellner doch, ob sie aus Knochen oder aus einer Suppenbasis hausgemacht ist. Höchstwahrscheinlich werden Sie zu hören bekommen: „Wir machen unsere Suppen aus einer Basis.“ Das ist keine nahrhafte Brühe, sondern ein Pulver aus der Dose mit viel MSG. Natriumglutamat ist auch in vielen Soßen, Salatdressings, Bratensoßen und Beilagen, die „im eigenen Saft“ gegart wurden, enthalten; so mancher Restaurantbesucher wacht am nächsten Morgen mit trockenem Mund und Kopfschmerzen auf.

Zum Glück werden in den Industrienationen inzwischen „echte“ Nahrungsmittel und traditionelle Zubereitungsweisen wiederentdeckt, wie man am rasant steigenden Interesse an tradierten, ethnischen und heimischen Produkten sehen kann. Und nichts ist für die Küche unserer Ahnen so charakteristisch wie die nahrhafte Brühe, der simmernde Suppentopf und die Suppen, Eintöpfe und Soßen, die daraus zubereitet werden.

Und noch dazu genau zur rechten Zeit! Wir haben es heute mit einer Flut von chronischen Krankheiten zu tun, die unsere Welt aus den Angeln zu heben droht – Krebs, Arthritis, Allergien, Verdauungsprobleme, psychische Störungen und sogar neue Arten lebensbedrohlicher Infektionskrankheiten. Die Knochenbrühe, die reich an allem ist, was Knorpel, Kollagen und heilende Aminosäuren zu bieten haben, kann vor diesen Krankheiten schützen, ein wichtiger Bestandteil der Genesung sein und unser Leben auf vielerlei Weise nähren und bereichern.

Dieses Buch liefert viele wichtige Gründe, warum man den Suppentopf wieder auf den Herd stellen und, was sogar noch wichtiger ist, die Suppe aus echter Brühe zur Ernährungsgrundlage in Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen, Bundeswehrkantinen, Schulen und Gefängnissen machen sollte. Leider bekommen Soldaten, Schüler, Rekonvaleszenten und Häftlinge heutzutage billigste Industrieprodukte vorgesetzt – Brühenimitationen, Suppen auf der Basis von künstlichen Zutaten, Fast Food mit Unmengen von chemischen Zusätzen, portionierte Fertigverpflegung und Fertig-„Nahrung“ aus Dosen. So werden die Menschen immer kränker, die wissenschaftlichen Standards sinken, das Sozialverhalten verwahrlost und die Rückfallquote bei Straftaten steigt.

Ein Sprichwort besagt zwar, dass viele Köche den Brei verderben, in diesem Fall gilt das jedoch nicht. Die zahlreichen Menschen, die zu diesem Buch beigetragen haben, haben es inhaltlich mit ihren Berichten und Rezepten bereichert. Dr. Kaayla Daniel ist in einzigartiger Weise dazu qualifiziert, alles, was wir an wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Brühe haben, auf einen Nenner zu bringen. Über die Brühe selbst gibt es zwar keine Studien, wir wissen aber eine Menge über ihre Bestandteile. Die moderne Wissenschaft liefert die Erklärung für die vielfältigen Traditionen weltweit, die die Heilwirkungen der Brühe rühmen, und die vielen Berichte, die wir im Laufe der Jahre gesammelt haben, weisen darauf hin, dass eine

breite Palette von Krankheiten durch Brühe gebessert oder verhindert werden kann.

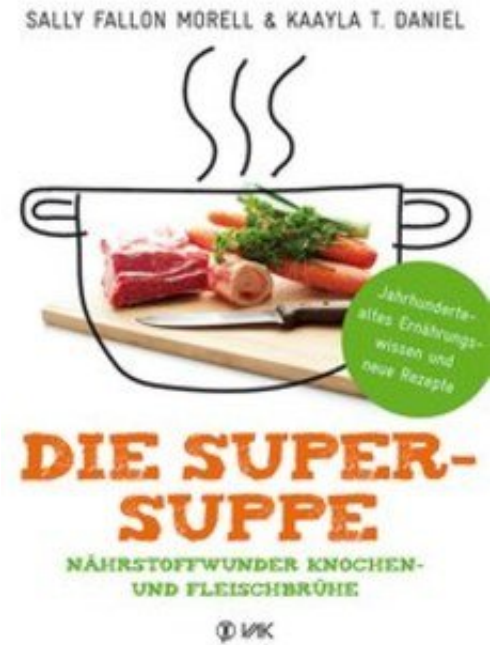
„Das wichtigste Ausstattungsstück in jeder Küche“, sagte Dr. med. Francis Pottenger jun., „ist der Suppentopf“. Dr. Pottenger war der Autor eines zukunftsweisenden Artikels, in dem er die Unterstützung der Verdauung durch gelatinereiche Brühe beschrieb. Er empfahl für jedes junge Paar einen Suppentopf als Hochzeitsgeschenk.

In meinem Kochbuch *Nourishing Traditions* (zu Deutsch etwa: „Traditionelle Ernährungsweisen“; nicht in deutscher Sprache erhältlich; Anm. d. Übers.) gab ich Dr. Pottengers 1938 verfassten Artikel über Gelatine (aus dem *American Journal of Digestive Diseases*) und einige der Traditionen rund um die Brühe wieder. Es erschien erstmals 1996 und weckte das Interesse der Öffentlichkeit an ihren gesundheitlichen Vorzügen. Ich sorgte auch dafür, dass diese Informationen auf der Website der Weston-A.-Price-Stiftung veröffentlicht wurden, die 1999 zur Aufklärung über Ernährung gegründet wurde.

In Laufe der folgenden Jahre stieg das Interesse an Brühe, und viele Köche zu Hause und im Beruf entdeckten, wie befriedigend es ist, Brühe zu kochen und sie als Grundlage für Suppen, Eintöpfe, Soßen und Bratensoßen zu verwenden oder sie bei Erkältungen, grippalen Infekten, Verdauungsstörungen, Hautkrankheiten und Gelenkproblemen als „Medizin“ einzusetzen. Viele von ihnen haben individuelle Möglichkeiten des Brühekochens entwickelt, von den vielen köstlichen Rezepten ganz zu schweigen, und ihre Erkenntnisse sind ein wichtiger Teil dieses Buches, sodass wir nicht nur die wissenschaftlichen Grundlagen der Brühe, sondern auch ihre praktische Anwendung vermitteln können. Die Rezeptbeiträge zeigen uns, dass das Brühekochen zu jeder Lebensweise passt – von der einfachen Hühnerbrühe aus dem Schongarer eines ziemlich ausgelasteten Elternteils, bis hin zur Consommé des Küchenchefs eines Gourmet-Restaurants mit einer langen Simmerzeit.

Wir hoffen, dass dieses Buch zum Brühekochen inspiriert, denn in unserer Hühnersuppe steckt nicht nur die Liebe, mit der sie gekocht wird, sie enthält auch noch vieles, das die Genesung von Krankheiten unterstützt. Und außerdem schmeckt sie auch noch gut!

Sally Fallon Morell
Vorsitzende der Weston-A.-Price-Stiftung



Fallon Morell S / Daniel K

Die Super-Suppe

Nährstoffwunder Knochen- und Fleischbrühe: Jahrhundertealtes Ernährungswissen und neue Rezepte

352 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de