



*Stärkende Brühen,
Eintöpfe und Porridges*

*Aus der Wärme
kommt die Kraft*

Kraftbrühen und Porridges haben in Europa eine lange Tradition. Unsere Großmütter wussten noch, mit welchen Speisen man Beschwerden in den kalten Jahreszeiten und in bestimmten Lebensphasen vorbeugen kann. **Ruth Rieckmann** hat dieses mittlerweile weitgehend verloren gegangene Wissen wieder ausgegraben.

Gourmets und Gesundheitsbewusste lieben Kraftbrühen. Der Duft aus Suppentöpfen, in denen Gemüse, Fleisch und Gewürze vor sich hin köcheln, übt eine magische Anziehungskraft aus. Gourmetköche schwören auf das besondere Geschmackserlebnis. Sie nutzen Kraftbrühen als Grundlage für Suppen, Soßen und Eintöpfe. Es ist allgemein bekannt, dass eine kräftige Hühnerbrühe Erkältungsinfekten vorbeugt und frisch gebackene Mütter im Wochenbett stärkt. Doch Kraftbrühen können noch viel mehr. Von der Kindheit bis ins hohe Alter, in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter können sie das Wohlbefinden auf vielfältige Weise fördern.

MEDIZIN AUS DEM KOCHTOPF

In China ist es bis heute eine ungebrochene Tradition, Lebensmittel zur Vorbeugung und als Hausmittel gegen Beschwerden einzusetzen. Dabei spielen nicht die Nährstoffe, wie Eiweiß, Fette oder Vitamine, die zentrale Rolle, sondern die mit den Sinnen spürbare Wirkung eines Lebensmittels. Speisen können



Quinoa-Porridge mit Beeren und Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

800 ml Wasser, fettarme Milch oder Hafermilch mit Kalzium, 200 g Quinoa

Für eine vollwertige Mahlzeit je nach Jahreszeit zusätzlich: 200–400 g rote und blaue Beerenfrüchte, Äpfel oder Birnen, 2–4 EL Mandelblätter oder gehackte Walnüsse, 1–2 Scheiben frischer Ingwer oder 1 Messerspitze Kardamom

Zubereitung:

Quinoa und Wasser aufkochen und mit geschlossenem Topfdeckel eine Stunde köcheln. Der geschälte frische Ingwer wird mitgeköchelt und vor dem Servieren entnommen. Kardamompulver erst nach dem Garen unterrühren.

Je nach gewünschter Konsistenz Wasser nachgießen. Klassisch werden Reis-Congee oder/und Porridge ungewürzt und ungesalzen gegessen. Dann ist es kaliumreich und fördert die Wasserausscheidung.



Von der Kindheit bis ins hohe Alter und zu jeder Jahreszeit können Kraftsuppen das Wohlbefinden fördern



Kraftbrühen und Porridges bewirken ein angenehmes, leichtes, kraftvolles Gefühl im Körper. Es wird viel Qi produziert und harmonisch im Körper verteilt. Kraftbrühen regen den Appetit an, wärmen sanft, unterstützen die Funktion der Verdauungsorgane und vieles mehr. Sie stellen dem Körper im Vergleich zu rohen oder fettreichen Speisen, die aufwendiger verdaut werden müssen, schnell Lebensenergie und Flüssigkeit bereit. Sie werden vor oder zwischen den Hauptmahlzeiten verzehrt und ergänzen eine ausgewogene Ernährung. Dreimal täglich eine kleine Tasse Kraftbrühe über ein bis drei Wochen getrunken, stärkt spürbar die Energie und die Abwehrkräfte. Das Rezept für Kraftbrühe mit Rind (Seite 49) ist ein wohl-schmeckendes, preisgünstiges Rezept für Einsteiger.

Auch Porridges und gegarte Getreide- und Hülsenfrucht-suppen kann der Körper vergleichsweise einfach in Lebens-energie verwandeln. Sie können mit weiteren Zutaten als nähr-stoffreiche Mahlzeit verzehrt werden. Der Quinoa-Porridge mit Beeren (Seite 47) lässt das Nahrungskraftwerk gut in den Tag starten, sodass im Tagesverlauf mehr Energie, weniger Heiß-hunger und Süßgelüste folgen.

innerlich wärmen oder kühlen, die Haut befeuchten oder trocknen, die Muskelkraft verstärken oder entspannen.

Ist die Lebenskraft Qi stark und fließt sie harmonisch, lassen sich die täglichen Anforderungen gut bewältigen. Qi ist die Kraft, die Leben schafft. Diese unsichtbare Energie treibt sämtliche körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge im lebenden Menschen an, beispielsweise Atmung, Verdauung, Emotionen und Muskelaktivität. Oft zeigen erst Beschwerden, dass etwas nicht stimmt: Müdigkeit, Kältegefühle, Unruhe oder Konzentrationsstörungen, Erkältungsanfälligkeit – die Liste der möglichen Beschwerden durch zu wenig Lebensenergie ist lang. Dann kann eine Kraftsuppe kleine Wunder bewirken.

Klassische Kraftbrühen bestehen aus Wasser, Fleisch, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen, die mehrere Stunden gekocht und dann abgeseiht werden. Mit Knochen wird der Geschmack besonders kräftig. Vegetarier nutzen Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreide, Nüsse und Trockenfrüchte als Alternative zu Fleisch. Dies ergibt sämige Suppen oder Porridges statt klarer Brühe.

MENSCHEN PRODUZIEREN LEBENSKRAFT AUS NAHRUNG UND SAUERSTOFF

Aus klaren Kraftbrühen und warmen Porridges wird besonders schnell Lebensenergie gewonnen. Die chinesische Medizin vergleicht die Verdauung von Speisen mit einem Kochvorgang. Als Bild dafür steht ein Kessel über einem Holzfeuer. Dabei symbolisiert das Feuer die Kräfte und die Wärme im Menschen, die die Nahrung verdauen und sie in Lebensenergie, Körperflüssigkeiten und Baustoffe umwandeln. Der Kessel ist ein Bild für den Magen, der die Speisen und Getränke zwischenspeichert. Der Dampf, der aufsteigt, sobald die Füllung des Kessels kocht, ist die Lebensenergie, die der Mensch aus dem Sauerstoff der Atemluft und aus der Nahrung durch Verdauung gewinnen kann.

UNSERE GROSSMÜTTER KOCHTEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

In der chinesischen Medizin wird dem Geschmack der Lebensmittel eine weitreichende Wirkung auf die Gesundheit und den reibungslosen Ablauf der Körperfunktionen zugeschrieben. Er

FOTOS: AS Food studio, milart | shutterstock.com

Die Kochzeiten der Zutaten



Fleischkraftbrühe

- FLEISCH 3-12 STUNDEN
- KNOCHEN 3-12 STUNDEN
- GEMÜSE 3-12 STUNDEN
- KRÄUTER, GEWÜRZE ½-3 STUNDEN

ist ein wesentliches Merkmal in der Zuordnung von Lebensmitteln zu den fünf Elementen. Das rechte Maß eines natürlichen Geschmacks nährt bestimmte Organe und Körperfunktionen.

Viele regionale und saisonale Traditionsgerichte unserer Großeltern enthalten alle fünf Geschmacksrichtungen in ausgewogener Form und gleichen die Witterungseinflüsse der Jahreszeiten aus. Wildfleisch im Winter und Kräutersuppe im Frühjahr sind solche Beispiele. In klaren Brühen werden der säuerliche und der bittere Geschmack nur sehr mild, etwa durch säuerliche Tomate oder die Bitternote von Thymian eingesetzt. In Porridges, die überwiegend aus süßlichem Getreide bestehen, fördern mild scharfe und bittere Geschmacksnoten wie Zitronenschale oder Kardamom die gute Verdaulichkeit.

GEGARTES IST LEICHT VERDAULICH

In der kalten Jahreszeit wärmen wir mit gegarten Speisen den Körper von innen. Die Kochzeiten für die verschiedenen Zutaten von Kraftbrühen und Porridges zeigt die Abbildung auf dieser Seite.

Ob morgendlicher Porridge, Erbseneintopf am Mittag oder Risotto mit Rinderkraftbrühe am Abend – zwei- bis dreimal täglich Wärme von innen fördert das Wohlbefinden und erleichtert den Verdauungsorganen ihre Arbeit. Knackige Salate und frisches Obst reifen bei uns in der warmen Jahreszeit und eignen sich dann zum Kühlen des Körpers von innen. Mehr



Porridge

- **GETREIDE** 1-3 STUNDEN
- **TROCKENFRÜCHTE** ½-1 STUNDE
- **NÜSSE** 0-3 STUNDEN



Kraftbrühe mit Rind

Zutaten für 2,5 l Brühe:

3,5-4 l Wasser, 500 g Rindfleisch (Suppenfleisch oder Beinscheibe), 250 g Möhren, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 250 g Stauden- oder Knollensellerie, 250 g Petersilienwurzel, 1 Lorbeerblatt, 20 Körner weißer oder schwarzer Pfeffer, 3 Nelken, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen. Inzwischen Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen. Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Fleisch, Gemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben und wieder zum Kochen bringen.

Mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe drei bis zwölf Stunden leicht köcheln lassen. Ab und zu Schaum abschöpfen.

Die Brühe direkt nach dem Kochen durch ein feines Metallsieb in einen zweiten Topf gießen. Das Rindfleisch vom Gemüse trennen, Knochen, Bindegewebe und Haut entfernen. Fleisch in die gewünschte Größe klein schneiden und gleich weiterverwenden oder im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

als ein Schälchen Beilagensalat zum warmen Essen oder ein Stück frisches Obst wirken im Winter jedoch zu kühlend. Das begünstigt nach chinesischer Medizin Müdigkeit, Kältegefühle und Abwehrschwäche.

HOCHWERTIGE ZUTATEN

Bevorzugen Sie Produkte aus biologischer Landwirtschaft. Das muss nicht teuer sein. Bio-Metzgereien und auch der Einzelhandel geben Reste, die sich für Kraftsuppen eignen, oft günstig ab. Verwenden Sie also Knochen mit Fleischresten und Gemüse, das aussortiert wurde, weil es nicht mehr knackig aussieht, krumm gewachsen ist oder kleine Macken hat. Damit leisten Sie auch einen Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung.

SALZ UND GEWÜRZE LIEBER ACHTSAM DOSIEREN

Eine Schale aromatische Brühe aus hochwertigen Zutaten ist pur eine appetitanregende und köstliche Vorspeise. Zu besonderen Anlässen können Pilze, Wein, Sherry oder Safran das Aroma verfeinern. Doch ist Zurückhaltung geboten: Viele Gewürze und Würzsoßen wie Hefeextrakt, Sojasoße, Miso, Pfeffer oder Ingwer überdecken schnell den feinen Geschmack einer Brühe. Bei einer Kochzeit von drei bis vier Stunden sind sie in der Regel nicht nötig, um den Geschmack zu intensivieren.

TIPPS ZUR HALTBARKEIT

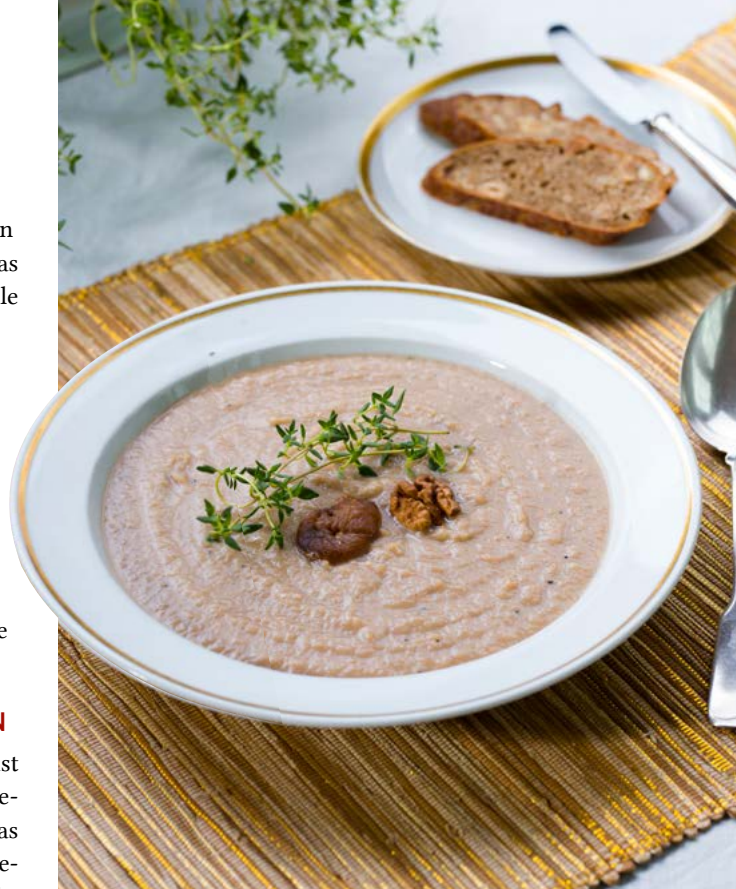
Kraftsuppen mit mindestens drei Stunden Kochzeit halten sich im fest verschlossenen Gefäß im Kühlschrank fünf bis sieben Tage. Die Haltbarkeit lässt sich deutlich verlängern, wenn hygienisch gut zu reinigende Schöpflöffel, Kellen, Gefäße und Siebe aus Metall benutzt werden. Wird die kochend heiße Brühe randvoll in saubere Schraubgläser geschüttet und sofort verschlossen, entsteht beim Abkühlen ein Vakuum und der Deckel wölbt sich nach innen. Im Kühlschrank gelagert kann die Brühe sogar mehrere Wochen haltbar sein. Zur Sicherheit sollte vor dem Öffnen durch Druck auf den Deckel geprüft werden, ob noch ein Vakuum besteht. 🍷

BUCHTIPP



»KRAFTSUPPEN & ESSENZEN: HEILEN UND GENIESSEN MIT DEN FÜNF ELEMENTEN«

Ruth Rieckmann,
NutriTao Verlag 2017,
240 Seiten,
39,80 Euro



Edelkastaniensuppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt), 1 Zwiebel, 100 g Knollensellerie, 200 g Petersilienwurzel, 1 EL Butter, 600 ml Gemüse- oder Hühnerkraftbrühe, 1 Lorbeerblatt, 100 ml Sahne oder pflanzlicher Sahneersatz, 100 ml Weißwein oder Sherry, 2 EL magere Speckwürfel oder 4 Walnüsse, je 1 Msp. gerebelter Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und fein würfeln. Gemüse in Butter leicht andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Vier Kastanien beiseite legen. Übrige Maronen, Brühe und Weißwein zum Gemüse geben. Aufkochen und etwa 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Maronen weich sind.

Speckwürfel in der Pfanne knusprig braten oder Walnusshälften trocken anrösten. Die vier Kastanien in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Von frischem Thymian die Blättchen abzupfen und fein hacken. Speck oder Walnüsse, Kastanienscheiben und Thymian mischen und warm stellen.

Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen, Sahne zugeben und alles fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss mild würzig abschmecken. Der feine Geschmack der Kastanien sollte nicht überdeckt werden. In vorgewärmten Tellern mit der Speck- bzw. Walnuss-Kastanien-Thymian-Mischung bestreut servieren.