

Ariane Resnick

SUPERFOOD KNOCHENBRÜHE

Gesundheitselixier, Heiltrunk und Faltenkiller
aus dem Suppentopf

riva

© des Titels »Superfood Knochenbrühe« von Ariane Resnick (ISBN Print: 978-3-86883-908-1)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Einführung	9
Was ist eine Knochenbrühe?	12
Die Weltgeschichte der Knochenbrühe	14
Teil 1: Der gesundheitliche Nutzen	17
Wo bekommen Sie die Zutaten für eine Knochenbrühe?	18
Kollagen und Gelatine – die Basis für starke Knorpel, Gelenke und Knochen	22
Aminosäuren	25
Vitamine und Mineralstoffe	30
Heilwirkung von Knochenbrühe	43
Knochenbrühe für die Schönheit	52
Knochenbrühe im Vergleich zu anderen »Gesundheitstrends«	59
Knochenbrühe für jeden Tag	68
Teil 2: Die Zubereitung	75
Die Wahl der Knochen	76
Geschmack und Nährwert der Knochen	76
Übrig gebliebene Knochen	77
Essig und Zitrusfrüchte	78
Lassen Sie das Suppengrün weg	78
Garmethoden	80
Wenn die Knochenbrühe nicht geliert	82
Die Aufbewahrung der Brühe	83

Teil 3: Die Rezepte	87
Einführung	88
Knochenbrühe – Lob der Einfachheit	89
– Einfache Rinderknochenbrühe	91
– Einfache Hühnerknochenbrühe	92
– Einfache Lammknochenbrühe	93
– Einfache Fischbrühe	94
– Einfache gemischte Geflügelbrühe	95
Heilsame Brühen: Wenn das Einfache nicht genügt	96
– Schönheitsmittel	97
– Entzündungshemmer	98
– Immun-Booster	100
– Verdauungsfördernde Brühe	102
– Stimmungsaufheller	104
Gemüsesuppen: Der logische nächste Schritt	105
– Suppe aus geröstetem Butternusskürbis	107
– Grillpaprikasuppe	108
– Pastinaken-Birnen-Püree	111
– Süßkartoffel-Apfel-Mus	113
– Tausend-Knoblauchzehen-Suppe	115
– Super-Grünzeug-Suppe	117
– Topinambur-Vichysoise	119
– Gekühlte Avocadosuppe	121
– Blumenkohlpüree	122
– Salsa verde	123
Aufgefrischte Standardrezepte: Meine Lieblinge	124
– Hühnersuppe mit Quinoa-Klößen	125
– Minestrone	128
– Vietnamesische Rindfleischsuppe (Pho)	131
– Hühner-Pho-Ga	132
– Aprikosen-Linsen-Eintopf	133
– Buntes Bohnen-Chili	135

– Garnelen-Risotto	137
– Tortilla-Suppe	140
– Französische Zwiebelsuppe	142
– Tomatensuppe	144
– Spaghetti-Kürbis mit laktosefreier Käsesoße	146
Stärkungstonika: Für die echten Brühfans	149
– Ingwer-Liebestonikum	151
– Pilztonikum fürs Immunsystem	152
– Wärmendes Curry-Tonikum	153
– Probiotisches Tonikum	154
– Entzündungshemmendes Tonikum	155
– Schönheitstonikum	157
– Tonikum zum Abnehmen	158
– Tonikum gegen Husten	159
– Tonikum gegen Allergien	160
– Tonikum für mehr Energie	161
Brocktail-Rezepte	162
– Sipper nach dem Essen	163
– Winter-Heizkissen	164
– Maria hatte ein kleines Lamm	166
– Bullshot	167
– Räucherfleisch zu Mittag	168
– Grünkohl mit Thymian	171
– New Fashioned	172
– Fleisch-Martini	173
– Puesta del Sol	175
– Dr. Gurkenpfeffer	176
Danksagung	179
Literaturverzeichnis	180

TEIL 1:

DER GESUNDHEITLICHE NUTZEN

Wo bekommen Sie die Zutaten für eine Knochenbrühe?

Bevor wir über den gesundheitlichen Nutzen der Knochenbrühe sprechen können, müssen wir erklären, warum Brühe überhaupt so gesund ist: Weil sie ein Bioprodukt ist. Mit Gras gefütterte Rinder, Schweine aus Weidehaltung, Geflügel von Biohöfen und Fisch aus Wildfang sind die einzigen akzeptablen Quellen, wenn Sie eine Knochenbrühe zubereiten wollen. Es gibt Dutzende von Umweltgründen dafür, Bioprodukte konventioneller Ware vorzuziehen. Aber wenn es um die Ernährung geht, trifft das Sprichwort »Du bist, was du isst« heute nicht mehr zu. Es muss vielmehr lauten »Du bist, was dein Essen isst«. Da Knochen lange gekocht werden, gelangen mehr Pestizide und andere Toxine in die Brühe, wenn Sie dafür Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft verwenden. Das ist ein wichtiger Gesichtspunkt, wenn Sie gesund essen wollen. Was hat das Vieh, dessen Fleisch Sie verzehren, im Laufe seines Lebens gefressen? Und mit welchen Pestiziden wurde das Gemüse besprüht, aus dem Sie Salat machen?

Tiere, die Grünfutter bekommen

Tiere, die ihr Leben lang Getreide oder Mais anstatt Gras fressen, sind stark benachteiligt. Da ihr Verdauungssystem das falsche Futter bekommt, sind sie fehlernährt und mit Vitaminen und Mineralstoffen unterversorgt. In der Tierhaltung ist es sehr teuer, Kühe auf Wiesen weiden zu lassen und mit gesundem Gras zu füttern, an das ihr Körper von Natur aus angepasst ist. Bauern brauchen dazu viel Land, weil Rinder in kurzer Zeit eine Menge Gras vertilgen. Für die industrielle Landwirtschaft war die Umstellung auf Maisfutter daher vor allem eine wirtschaftliche Entscheidung, es ging nicht um die Gesundheit der Verbraucher. Das mag für die Viehwirtschaft vorteilhaft sein und die Fleischpreise senken, aber die Folgen sind kranke Tiere und damit auch kranke Menschen. Mais ist stärkereich und macht Kühe schnell fett, sodass ihr Fleisch erheblich schneller auf den Tisch kommt und die hohe Nachfrage befriedigt werden kann. Aber das Verdauungssystem von Kühen ist von Natur aus eigentlich nicht dafür geeignet, Mais zu verdauen. Er bleibt in ihren Mägen als eine Art Schlamm liegen, ruft Blähungen hervor und kann für die Organe eine lebensgefährliche Belastung sein. So wie Säfte aus konventionell angebautem Obst und Gemüse Pestizide direkt in Ihr Glas befördern, potenziert eine Brühe aus Knochen kranker und fehlernährter Tiere die negativen Wirkungen ihres Futters und damit auch Ihres Essens.

Das Fleisch von Rindern, die mit Gras gefüttert wurden, enthält 80 Prozent weniger Fett, 30 Prozent weniger Cholesterin, vier Mal so viel Vitamin E und zehn Mal so viel Vitamin A wie das Fleisch von Tieren, die mit Getreide gefüttert wurden. Es enthält zudem Omega-3-Fettsäuren, Betacarotin und Vitamin B6. Aber es ist nicht nur gesünder, sondern es schmeckt auch besser. Dieses Fleisch ist magerer und saftiger als das fette Fleisch der Rinder, die Getreide fressen. Wenn Sie für Ihre Brühe Knochen gesunder Tiere verwenden, profitieren Sie also von den darin enthaltenen Nährstoffen.

Geflügel aus Freiland- und Bodenhaltung versus Geflügel vom Biohof und aus Weidehaltung?

Hühnerfüße sind vorzügliche Gelatinelieferanten, weshalb sich Hühnerknochen hervorragend für Brühen eignen. Freilandhühner aus Biolandwirtschaft sind dabei die beste Wahl. Hier ist die Wortwahl wichtig. »Freiland« und »Bodenhaltung« sind beliebte Begriffe in der Werbung, aber keine Garantie für gesunde Hühner. Bauernhöfe, die mit Freiland- oder Bodenhaltung werben, werden nicht unbedingt kontrolliert. Die Verbraucher müssen also glauben, dass die Hühner gut behandelt werden, regelmäßig die Sonne sehen und nicht in engen Ställen leben, wo Nagetiere voller Krankheitserreger hausen, oder in kleinen Käfigen stecken, wo sie täglich stundenlang Fäkalstaub einatmen. »Öko- oder biologisch« ist etwas ganz anderes. Betriebe, die diese Bezeichnung führen dürfen, werden von den zuständigen Behörden regelmäßig überprüft und müssen strenge Regeln einhalten, um das europäische Biosiegel zu bekommen: Ihr Futter darf höchstens 0,9 Prozent gentechnisch veränderte Substanzen enthalten, mindestens 95 Prozent der Inhaltsstoffe müssen aus ökologischem Anbau stammen. Der Boden, auf dem sie leben, muss frei von Pestiziden und Kunstdünger sein. Die Anforderungen für das deutsche staatliche Biosiegel und das staatliche österreichische AMA-Biosiegel sind noch strenger. Die Hühner dürfen nicht in Käfigen gehalten und nicht mit Hormonen behandelt werden (außer im Krankheitsfall). Deshalb sind auch die Knochen dieser Tiere frei von Toxinen und enthalten viele Nährstoffe. Geflügel, das freien Auslauf hat, wird ebenfalls immer beliebter. Viele Bauern, die damit werben, sorgen dafür, dass ihre Tiere den größten Teil ihres Lebens oder ihr ganzes Leben lang ins Freie dürfen und mit gekeimtem Getreide bzw. Sprossen anstelle von Getreide gefüttert werden. Geflügel aus Biobetrieben und Weidetiere sind somit die beste Wahl, wenn Sie nahrhafte Knochen für Ihre Brühe suchen.

Wildfische

Gesunde, in freier Wildbahn gefangene Fische für Fischbrühen sind ebenso wichtig wie Biofleisch für Fleischbrühen. Im offenen Meer und im Süßwasser können Fische in ihrem natürlichen Ökosystem leben und fressen. Sowohl wilde Fische als auch Fische aus Fischfarmen enthalten ähnlich viel Cholesterin, Eiweiß und Magnesium. Aber wilder Lachs enthält beispielsweise nur halb so viel Fett, weniger Natrium, 32 Prozent weniger Kalorien, drei Mal weniger gesättigtes Fett und mehr Omega-3-Fettsäuren als Zuchtlachs und obendrein mehr Zink, Kalium, Eisen, Kalzium und Vitamin C.

Die Lebensbedingungen sprechen am stärksten gegen Zuchtfische. Fische, die in Küstennähe im Meer in sogenannten Aquakulturen gehalten werden, leben zwar nicht in einer industriellen Farm, sind aber in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Wenn ihre durch Netze abgetrennten Lebensräume überfüllt sind, schwimmen sie in Fäkalien und Toxinen. Parasitenbefall und Krankheiten sind die Folge. Manchmal entkommen diese Fische und stecken wilde Fische in anderen Ökosystemen an. Deshalb bekommen diese Fische hohe Antibiotika-Dosen. Diese Art der Fischzucht hat wie jede industrialisierte Tierhaltung negative Auswirkungen auf die Umwelt. Aber die Fischzucht vor der Meeresküste schadet nicht nur den Tieren in ihren Netzen, sondern auch der Umgebung. Seit 1980 wurde fast ein Fünftel der Mangrovenbäume auf der Welt vernichtet, weil in Südostasien Shrimp-Farmen gebaut und unterhalten werden. Das liegt hauptsächlich an der Umweltverschmutzung und an der Rodung der für die Farmen benötigten Areale. Da beispielsweise Wildlachs vom Aussterben bedroht ist, sollte man ihn am besten nur kaufen, wenn er das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) trägt, das für nachhaltige Fischerei aus Wildbeständen bürgt, oder das EU-Biosiegel.

Wenn Sie überlegen, welches Fleisch und welchen Fisch Sie essen und aus welchen Knochen Sie Brühen bereiten wollen, müssen Sie also mehr Faktoren berücksichtigen als Aroma und Verfügbarkeit: Erkundigen Sie sich genauso danach, woher die Produkte kommen. Das ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern spornt auch die Industrie nach und nach dazu an, in ihren Fabriken und Farmen die richtigen Entscheidungen zu treffen, von denen Tiere und Umwelt profitieren.



Suppe aus geröstetem Butternusskürbis

Der Butternusskürbis enthält mehr Kalium als Bananen und genug Betacarotin, um das Krebsrisiko zu verringern. Außerdem schmeckt er einfach lecker. Und Sie müssen ihn nur halbieren und entkernen, braten und dann alles vermengen. Das Schneiden in Würfel entfällt also. Durch das Braten karamellisiert der Kürbis und bekommt einen angenehmen Geschmack.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Zutaten:

- 1 großer oder 2 kleine Butternusskürbisse
- 1 TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 l selbst gemachte heiße Rinder- oder Lammbrohe
- ¾ TL Salbeipulver

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Der Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Kürbishälften mit der Haut nach unten auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Den Kürbis im Ofen 50 Minuten backen, bis er zart ist.
5. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann das Fleisch aus der Haut kratzen und in einen Mixer geben.
6. Kürbisfleisch, Brohe und Salbei sämig mixen. Die Suppe nach Belieben salzen.

Grillpaprikasuppe

Vitamin C, Vitamin E, Lutein, Lycopin – Gemüsepaprika gehört zu den Strebern unter den Gemüsen, was den Nährstoffgehalt anbelangt. Am besten mischen Sie rote, orangefarbene und gelbe Schoten. Die grünen sind ebenfalls gesund, aber sie schmecken nicht annähernd so gut und es sieht nicht hübsch aus, wenn man sie mit Rot oder Orange kombiniert. Die besten Ergebnisse erzielen Sie also mit einer Mischung aus der warmen Hälfte des Regenbogens.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

Zutaten:

8 mittelgroße Paprikaschoten

2 EL Olivenöl

1 l selbst gemachte heiße Rinder- oder Lammb Brühe

½ TL geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera picante)

½ TL frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die ganzen Schoten auf dem Blech verteilen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Paprika im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis sie zart sind und schwarze Flecken haben.
4. Aus dem Ofen nehmen, mit Backpapier abdecken und 30 Minuten abkühlen lassen.
5. Dann jeweils die Haut abziehen, die Schoten öffnen und die Samen entfernen. Den Bratsud aufheben.
6. Paprikaschoten, Brühe, Bratsud und Gewürze sämig mixen. Die Suppe nach Belieben salzen.

