

Heisse Suppen halten Leib und Seele zusammen

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, dann tut uns eine warme Tasse Tee oder eine Suppe besonders gut. Eine heisse, dampfende und würzige Suppe lässt nicht nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, sondern lässt es uns wohlig werden.

«Mood food», also Essen für die Seele, kann über den Geruch und Geschmack an längst vergessen geglaubte Erinnerungen anknüpfen und damit die Gefühle und Empfindungen wachrufen, die früher einmal mit dieser Speise verbunden waren. Erinnerungen und Gefühle werden in unserem Gehirn abgelegt – und zwar im limbischen System. Essen ist immer körperlich und emotional, wie es die Geschichte der «Madeleine-Episode» aus Marcel Prousts Roman «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit» verdeutlicht. In dieser Geschichte beschreibt der Protagonist, wie ihn ein Glücksgefühl überkommt, als er eines Tages eine Madeleine isst und gedankenverloren diese in Tee taucht. Plötzlich, als der erste, mit Gebäckkrümeln gemischte Schluck Tee den Gaumen berührt, überkommt ihn ein ungeheures Wohlgefühl und längst vergessen geglaubte Erinnerungen tauchen auf. Genau solche Empfindungen kann auch eine Suppe auslösen. So kann eine Hühnersuppe mehr als den Körper nähren und erst noch schöne Erinnerungen hervorlocken.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Kräftige Hühnersuppe im Schnellkochtopf für 4 Personen (oder auf Vorrat):



1 ganzes, ausgenommenes Poulet
(als Ersatz 4 Poulet-Teile, zusammen ca. 1 kg)
2 kleine, gewürfelte Zwiebeln
2 geschälte Rüebli
ca. 150 g geschälte, gewürfelte Sellerie
1 kleine, geschnittene Lauchstange
1 zerdrückte Knoblauchzehe
4 geschälte, gewürfelte Kartoffeln
1 kleine Tasse Risottoreis
Salz, Pfeffer, nach Belieben Suppenkräuter
2-2.5 Liter Wasser

Zubereitung:

Alles in den Topf geben, dabei maximale Füllhöhe des Topfes nicht überschreiten, auf Stufe 2 etwa 20 Minuten kochen. Dann Topf vorsichtig öffnen, Poulet entnehmen, Haut entfernen, Fleisch vom Knochen lösen, einen Teil des Fleisches in die Suppe einlegen, den Rest für weitere Gerichte verwenden. Suppe mit Fleisch kräftig umrühren und noch ca. 5-10 Minuten mit geöffnetem Deckel köcheln lassen. Suppe heiss geniessen.