

BRENNPUNKT

Hühnersuppe ärztlich empfohlen



Daniela Url
Ärztin für Allgemeinmedizin, TCM-Spezialistin

In unseren Breiten ist die Hühnersuppe seit jeher als wirkungsvolles Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Kräftigung des Körpers bekannt. Vor allem wenn sich in der kalten Jahreszeit Erkältungen häufen, haben unsere Großmütter häufig einen großen Topf mit Hühnersuppe zubereitet, um den Körper zu wärmen und zu kräftigen. Aber auch in anderen Kulturen wird dieses Gericht als „Medizin“ eingesetzt. So spielt die Hühnersuppe beispielsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine ganz wichtige Rolle. Dort werden Lebensmittel nicht nur nach ihrem Geschmack, sondern auch nach ihrer Thermik eingeteilt. Und so zählen das Huhn und viele der Zutaten in der Hühnersuppe wie Pfeffer, Gewürznelken oder Ingwer zu den wärmenden Nahrungsmitteln. Auch wenn sich also keine Verkühlung anbahnt, ist die Hühnersuppe eine ideale Speise in dieser Jahreszeit, weil sie uns von innen wärmt, das Immunsystem kräftigt und weil sie auch leicht verdaulich ist. Sie stärkt geschwächte Menschen nach einer Krankheit und hilft dabei, rascher wieder auf die Beine zu kommen. Deshalb wird sie auch heute noch nach anstrengenden Geburten oder Operationen empfohlen. Und wenn man am Beginn einer Erkältung steht, ist Hühnersuppe geradezu ideal. Aber nicht mehr dann, wenn man bereits fiebert und schwitzt. In dieser Phase soll der Körper nicht zusätzlich gewärmt werden. Ist das Fieber abgeklungen, kann mit Hühnersuppe wieder Kraft und Energie aufgebaut werden. Grundsätzlich gilt, jetzt in der kalten Jahreszeit zu wärmenden Nahrungsmitteln zu greifen. Und da bietet unsere Region ja eine Reihe von ganz hervorragenden, gesunden Produkten an – das reicht von Kürbis und roten Rüben über Sellerie, Kohl, Äpfel, Kastanien, Nüsse bis zu rotem Fleisch. In hochwertiger Qualität zu Suppen, Eintöpfen und Kompotten verarbeitet isst man hervorragend regional und tut der Gesundheit jede Menge Gutes!

Rückkehr zur guten alten Hühnersuppe! Sie gibt dem Körper Kraft und stärkt das Immunsystem – das ist vor allem in der kalten Jahreszeit wichtig.
EVA LIPP



Omas Hühnersuppe ist ein Kraftpaket für unseren Körper

Die gute alte Hühnersuppe kehrt wieder zurück auf unseren Speiseplan! Sogar Ärzte empfehlen dieses natürliche Kraftpaket.

An kalten Tagen haben auf den Tischherden der Großmütter häufig große Töpfe voll Hühnersuppe vor sich her gebrodelt. Oma wusste: Hühnersuppe ist gesund! Und daher wurde sie auch gerne als bewährtes Hausmittel eingesetzt, wenn sich Erkältungen breit mach-

ten oder um zur Rekonvaleszenz nach Krankheiten beizutragen.

Bewährtes Hausmittel

Wirkungen, die wieder sehr gefragt sind und der Hühnersuppe eine wahre Renaissance bescherten! Vielfach wird sie sogar von Ärzten als gesunde Alternative empfohlen – vor allem wenn es darum geht, das Immunsystem in der kalten Jahreszeit zu stärken und Erkältungserkrankungen vorzubeu-

gen. Das natürliche Kraftpaket kommt aber nicht nur in unseren Breiten vermehrt auf den Tisch. Im asiatischen Raum steht die Hühnersuppe das ganze Jahr über auf dem Speiseplan und spielt in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine ganz wichtige Rolle (siehe Brennpunkt).

Hühnersuppe kann übrigens in einem Einmachglas mit Schraubdeckel gut über mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden – fest zuschrau-

ben, umdrehen, abkühlen lassen! Mit verschiedenen Einlagen wie Reismudeln oder Hirse lässt sich immer wieder ein neuer Geschmack kreieren.

Übrigens: Es sind nicht nur die wirkungsvollen Inhaltsstoffe, die die Hühnersuppe so gesund machen. Es sind oft auch die damit verbundenen Kindheitserinnerungen, die sich wohlthuend auf Körper und Seele auswirken.

Johanna Vucak

So wird sie gemacht

Zutaten:

Alle Zutaten müssen frisch und von hochwertiger (Bio-)Qualität sein!
1 frisches Huhn, 1 kleines Stück Ingwer, 3 geschälte Karotten, 2 gelbe Rüben, 1 geschälte Peterwurzel, 1/2 Stange Lauch, 1/2 Zwiebel, 1 Frühlingszwiebel, 1/2 Knolle geschälter Sellerie, 1 Zweig Rosmarin, 3 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt, Liebstöckel, 5 leicht angedrückte Wacholderbeeren, 2–3 Pfefferkörner, 2–3 Gewürznelken, Salz

Zubereitung

Huhn gründlich waschen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass es gut bedeckt ist. Gemüse grob würfeln und mit den Gewürzen und dem Salz dazugeben. Suppe mindestens zwei Stunden sanft köcheln lassen. Je länger die Kochzeit, umso kräftiger wird die Essenz. Die lange Kochzeit ist für die Wirkung von entscheidender Bedeutung! Die Suppe darf nicht zu stark

kochen, sonst wird sie trübe. Den Schaum immer wieder abschöpfen. Nach der ausgiebigen Kochzeit die Brühe durch ein Sieb seihen. Das Hühnerfleisch klein schneiden und zur Suppe geben.



Variation:

Will man Gemüse in der Suppe haben, Wurzelgemüse nach Geschmack in der Suppe bissfest kochen. Oder: Verquirlte Eier in die Suppe einrühren und etwa drei Minuten mitkochen.

So wirkt sie

Hühnersuppe ist reich an Vitaminen, Zink und Eisen, die das Immunsystem stärken und den Körper fit gegen Krankheitserreger machen. Bei Erkältungen fördert die Suppe das Abschwellen der Nasenschleimhäute. Sie hält die Schleimhäute feucht und schützt so vor weiteren Viren. Ihre Zutaten wirken antibakteriell und helfen Infekte der oberen Atemwege zu bekämpfen. Sie ist ein köstlicher Flüssigkeitslieferant und wohlthuend bei Magenbeschwerden.

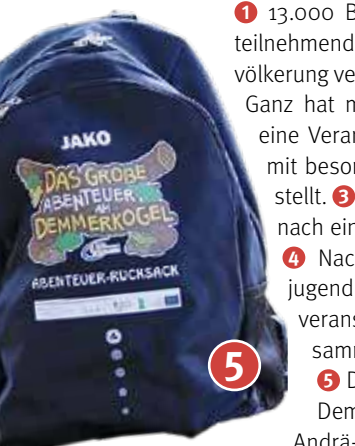
Spieglein, Spieglein an der Wand

Wer hat das beste Landjugendprojekt im ganzen Land?

Jeden November prämiert die Landjugend Österreich die besten Projekte ihrer Mitglieder und vergibt den begehrten Landjugend-Award – heuer online am 22. November. Aus der Steiermark sind fünf Projekte im Finale (rechts). Darunter sind sowohl Ortsgruppen als auch eine Bezirks- und die Landesorganisation.

Externe Juroren und Landjugendvertreter aus allen Bundesländern bewerten in einer Jurysitzung sowie anhand eines Erhebungsblattes die eingereichten Projekte.

Innovation, Marketing, Nutzen und Ziele, Umsetzung, Nachhaltigkeit und Präsentation sind die wichtigsten Kriterien, nach denen die Projekte bewertet werden.



- 13.000 Brotbackmischungen wurden über 193 teilnehmende Bezirks- und Ortsgruppen an die Bevölkerung verteilt.
- Die Ortsgruppe Mürtzschlag-Ganz hat mit der Einrichtung „Jugend am Werk“ eine Veranstaltungsreihe mit und für Menschen mit besonderen Bedürfnissen auf die Beine gestellt.
- St. Oswald Möderbrugg gestaltete den nach einem Unwetter zerstörten Dorfplatz neu.
- Nachdem das Teichalmtreffen der Landjugend Weiz wegen Corona abgesagt wurde, veranstaltete man eine Fotochallenge und sammelte 6.507 Euro für karitative Zwecke.
- Den Themenweg „Das große Abenteuer Demmerkogel“ baute die Landjugend St. Andrä-Höch in dreijähriger Arbeit auf.

JUNG UND FRECH



David Kopfauf
Bildungsreferent der Landjugend Weiz

„Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“ Dieses Zitat von Mahatma Gandhi zeigt, wie wichtig es auch in Zeiten wie diesen ist, den Kopf nicht hängen zu lassen. Durch die Maßnahmen fällt es schwer sein Leben so zu leben, wie man es gewohnt ist. Wir alle müssen uns damit abfinden, dass Corona uns auch in nächster Zeit begleiten wird. Wir können es akzeptieren oder dagegen ankämpfen. Wir können uns aber auch auf uns selbst besinnen und die Zeit nutzen, die wir haben. Jeder ist selbst dafür verantwortlich. Durch Kurzarbeit ist es möglich, sich für Tätigkeiten Zeit zu nehmen, die sonst im Alltag das Nachsehen haben. Zudem stehen uns heute Möglichkeiten zur Verfügung, von zuhause aus zu arbeiten. Wäre dies nicht möglich, wären die wirtschaftlichen Folgen bestimmt noch gravierender. Die Entscheidung liegt bei uns, ob wir den Kopf hängen lassen oder die Zukunft mit offenen Armen empfangen. So oder so – sie wird kommen.