

# Klare Suppe

Eine klare Suppe – sei es Hühner-, Rinds- oder Gemüsesuppe – gilt nicht nur bei Erkältungen als Heilmittel.

Sie ist auch bei Übelkeit ein wahres Wundermittel: sie liefert neben Elektrolyten auch ausreichend Flüssigkeit und beruhigt nebenbei den gereizten Magen.

**Tipp:** Suppe in größeren Mengen zubereiten und in geeigneten Gebinden einfrieren!



## Rindssuppe

### Zutaten:

1 kg Rindsknochen  
800 g Suppenfleisch  
2 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
2 Lorbeerblätter  
Pfefferkörner, Salz

### Zubereitung:

Die ungeschälten Zwiebeln halbieren und die Schnittfläche in einem Topf ohne Fett anrösten.

Gemüse hinzufügen und kurz mitanrösten

Die Rindsknochen mit kochendem Wasser überbrühen und dann mit kaltem Wasser abspülen.

Rindsknochen und Suppenfleisch zum Suppengemüse geben und mit ca. 3,5 Litern kaltem Wasser aufgießen. Pfefferkörner und Lorbeerblätter hinzufügen und alles ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Nach Geschmack salzen.

## Hühnersuppe:

### Zutaten:

1 Suppenhuhn  
1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
0,5 Bund Petersilie  
Salz

### Zubereitung

Zwiebel ungeschält halbieren und in einem großen Suppentopf ohne Fett anrösten.

Suppengrün waschen und in grobe Stücke teilen, hinzufügen und kurz mitanrösten.

Das Suppenhuhn sowie die Innereien gründlich unter heißem Wasser abspülen und, außer der Leber, alles mit 2 l gesalzenem Wasser aufkochen lassen.

Danach die Temperatur reduzieren und die Suppe etwa 2 Stunden köcheln lassen. Dabei regelmäßig den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Während der letzten 5 Minuten Kochzeit die Hühnerleber zur Suppe geben und mitkochen.

Vor dem Servieren das Huhn und die Innereien aus der Suppe heben. Die Suppe durch ein feinmaschiges Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

## Gemüsesuppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
Kümmel, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel ungeschält halbieren und in einem großen Suppentopf ohne Fett anrösten.

Suppengrün waschen und in mundgerechte Stücke teilen, hinzufügen und kurz mitanrösten.

Gewürze hinzufügen, mit 1,5 Litern Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Suppe dann bei reduzierter Temperatur circa 1 Stunde köcheln lassen.

Nach Belieben salzen.

# Haferschleim/Porridge



Haferschleim beruhigt ebenfalls die gereizte Magenschleimhaut und fördert zudem die Verdauung.

Tipp: für die Zubereitung lieber die zarten Haferflocken verwenden, da diese leichter verdaulich sind. Verwenden Sie außerdem Wasser anstatt Milch, diese könnte die Übelkeit noch verstärken!



## Zutaten für 2 Portionen:

35 g zarte Haferflocken

200 ml Wasser

1 TL Honig

Prise Zimt, nach Belieben

Banane oder Apfel, nach Belieben

## Zubereitung:

Haferflocken, Wasser, Honig und nach Belieben Zimt in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten, unter ständigem Rühren, köcheln lassen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat.

Nach Belieben eine zerdrückte Banane oder einen geriebenen Apfel hinzufügen und kurz miterhitzen.

# Karottensuppe oder -brei

Karotten gelten als altbewährtes Heilmittel bei Magen-Darm-Beschwerden. Sie wirken antibakteriell und enthalten viele Ballast- und Mineralstoffe.

Tipp: fügen Sie dem fertigen Gericht 1 EL hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Leinöl) hinzu, um die fettlöslichen Vitamine aufnehmen zu können.



## **Zutaten:**

500 g Karotten

1 Liter Wasser

1 TL Salz

## **Zubereitung:**

Die Karotten schälen, zerkleinern und in 1 Liter Wasser für circa 1 Stunde köcheln lassen.

Die gekochten Karotten durch ein Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser auffüllen und nach Belieben salzen.

# Kräutertee

Wer an Übelkeit und Erbrechen leidet, sollte auf jeden Fall genügend trinken – denn Flüssigkeit spült und reinigt und Verluste müssen ersetzt werden.

Besonders empfehlenswert sind hochwertige, ungezuckerte Kräutertees.

Fenchel, Kümmel oder Anis – sie enthalten viele verdauungsfördernde ätherische Öle.

Pfefferminze – enthält krampflösende ätherische Öle und beruhigt den Magen.

Kamille – wirkt antibakteriell und beruhigt die Magenschleimhaut.

Tipp: lassen Sie das Teegetränk unbedingt kurz abkühlen und genießen Sie es lauwarm in kleinen Schlucken. Dies belastet den Magen weniger und gewährleistet die Flüssigkeitsaufnahme.



## **Zubereitung:**

1 EL getrocknete Kräuter mit 500ml siedend heißem Wasser aufgießen.

10-15 Minuten ziehen lassen.

# Ingwertee

Frischer Ingwer wirkt antibakteriell, beruhigt den Magen und ist somit eine Geheimwaffe gegen Übelkeit.

Tip: fügen Sie dem Ingwertee noch einige Blätter Pfefferminze hinzu!



## **Zutaten:**

2 cm großes Stück Ingwerknolle

250 ml Wasser

## **Zubereitung:**

Schälen sie das Stück Ingwerknolle und schneiden es in kleine Scheiben.

Mit heißem Wasser aufgießen und handwarm abkühlen lassen.