Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Moro‘sche Karottensuppe - bei Magen-Darm-Infekten

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 1 h 30 min **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 155 kcal

Zutaten

500 g Karotten

1 l (gefiltertes) Wasser

1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1.

Karotten gut waschen und Enden abschneiden.

2.

Je nach Qualität und Zustand Karotten ebenfalls schälen.

3.

Anschließend die Karotten in kleine Stücke oder Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Wasser aufkochen.

4.

Insgesamt mindestens 90 Minuten (besser sogar zwei Stunden) auf niedriger Stufe köcheln lassen.

5.

Gemeinsam mit dem Kochwasser pürieren und das Salz dazugeben.

6.

Je nach gewünschter Konsistenz mit sauberem, am besten gefiltertem Wasser, auffüllen. Nicht zu sehr verdünnen.

7.

Die Suppe lauwarm für 1–3 Tage in mehreren kleinen Portionen zu sich nehmen.

8.

Sie kann je nach Verträglichkeit auch zusätzlich zu einer Schonkost gereicht oder mit Gewürzen, Gemüse- oder magerer Fleischeinlage variiert werden.

9.

Die Suppe lässt sich auch gut einfrieren und so hat man je nach Bedarf immer eine Portion griffbereit.

10.

Mein Tipp für alle Tierbesitzer: wenn meine Hunde die Suppe pur nicht annehmen, gebe ich eine kleine Menge Nassfutter dazu.

Warum funktioniert die Karottensuppe?

Magen-Darm-Infekte entstehen zumeist, weil Erreger versuchen, an der Darmwand anzudocken und sich dort zu vermehren. Beim langen Kochen der Karotten entstehen mittellange Zuckerketten, sogenannte Oligosaccharide, welche den Rezeptoren im menschlichen Darm ähneln. Die pathogenen Darmkeime hängen sich somit statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen fest und können einfacher und effektiver ausgeschieden werden. Das unterstützt den Körper auf natürliche Weise und die Beschwerden können zumeist schnell abklingen.

Wo sind die Grenzen der Moro‘schen Karottensuppe?

Die Karottensuppe soll bei der Genesung unterstützen, hat jedoch auch seine Grenzen und ersetzt unter Umständen nicht den Gang zum Arzt. Sollte nicht schnelle Besserung eintreten oder zusätzliches Erbrechen, Blut im Stuhl, schwarz gefärbter Stuhl oder hohes Fieber auftreten, sich die Situation merklich verschlechtern oder zumindest nicht in absehbarer Zeit stabilisieren, bitte zeitnah einen Arzt aufsuchen.

Was ist mein Fazit?

Magen-Darm-Infekte bzw. Durchfall ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um unerwünschte Keime oder „Störenfriede“ aus dem Magen-Darm-Trakt heraus zu befördern. Daher würde ich diese in normalem Ausmaß nicht generell unterbinden. Um den Prozess zu unterstützen bzw. zu beschleunigen, bietet die Moro‘sche Karottensuppe aber eine natürliche Möglichkeit.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela