



Karottensuppe nach Moro bei Durchfall

Rezept

500 Gramm Karotten

1 Liter Wasser

mindestens 1 Stunde garen,

danach durch ein Sieb gedrückt oder im Mixer püriert

Masse wird anschließend mit abgekochtem Wasser wieder auf einen Liter aufgefüllt

1 gestrichenen TL Salz dazu geben

Die Suppe ist nach dem österreichischen Arzt Ernst Moro (Anfang des 20 Jhd) benannt und entwickelt. Die Sterblichkeit bei Kindern durch Durchfall konnte damit erheblich gesenkt werden.

Beim Köcheln der Suppe entstehen sogenannte „saure Oligogalakturonide“ – und diese entstehen nur durch das überlange Kochen - die den Rezeptoren der Darmwand ähneln. Die Krankheitserreger docken an die Oligogalakturonide an und werden ausgeschieden.

Ihr könnt das wunderbar vorbereiten und einfrieren. So habt ihr im akuten Fall immer eine Portion parat.

Wir wünschen Euch erstmal alles Liebe

Anna-Maria & Patrick Barten