Heute geht es ausnahmsweise mal nicht um Kulinarisches, sondern um die Gesundheit. Dieses Hausmittel ist leicht gemacht und hilft nachhaltig bei Durchfall und ähnlichen Malesten.

Der österreichische Kinderarzt Ernst Moro hat dieses Hausmittel 1908 erfunden. Er war auf der Suche nach einer Medizin gegen den in den Großstädten aufgrund der haarsträubenden hygienischen Verhältnisse grassierenden Durchfall, der bei Kindern nicht selten zum Tod führte. Wie genau seine Möhrensuppe wirkt, wusste er selbst nicht. Erst wissenschaftliche Untersuchungen zeigten viele Jahre später, dass sich sogenannte Di- und Trisaccharide, die zu den Oligosacchariden zählen, beim Kochen aus den Karotten lösen; hauptverantwortlich für die Wirkung sind vor allem die Oligogalakturonsäuren. Weil diese Moleküle chemisch-biologisch den Darmrezeptoren ähneln, vertun sich die Durchfallbakterien und klemmen sich an diese und nicht an die Darmwand. So werden sie dann regelmäßig ausgeschieden.

Wichtig bei der Herstellung der Moro'schen Möhrensuppe, die übrigens auch bei Hunden hervorragend gegen Durchfall hilft, ist das langsame Kochen mit einer ständig kontrollierten Wassermenge – anderthalb Stunden dauert es mindestens. Außerdem gehört unbedingt Salz hinein, das für einen isotonischen Effekt sorgt. Am Schluss wird die Suppe püriert, sie lässt sich auch prima einfrieren und bei Bedarf wieder auftun. Und schmecken tut sie auch nicht sooo schlecht.

Die Zutaten:

1 kg Möhren (am besten Bio)
2~2,5 l abgekochtes Wasser
2~3 TL Kochsalz

Die Zubereitung:

Du brauchst die Möhren nicht zu schälen, es reicht, sie unter fließendem Wasser zu waschen – besonders, wenn du sie in Bioqualität gekauft hast. Du schneidest sie in grobe Scheiben oder Stücke und gibst sie in einen Topf. Bring zwei Liter Wasser (am energiesparendesten im Wasserkocher) zum Kochen und gieß es über die Möhrenstücke im Topf. Bereite einen weiteren Liter Wasser durch Abkochen vor. Wichtig: Die Möhren dürfen nicht kalt aufgekocht werden, das beeinträchtigt den gewünschten Effekt.

Nun stellst du die Kochplatte so ein, dass die Suppe ganz leicht blubbert und dampft. Leg den Deckel halb auf und lass die Sache nun für mindestens 90 Minuten kochen. Kontrolliere etwa alle Viertelstunde den Wasserstand und füll bei Bedarf so viel vom abgekochten Wasser nach, dass der Level immer annähernd gleich bleibt.

Die Moro’sche Suppe im pürierten Zustand (Foto: TD)

Du kannst die Suppe gern auch zwei Stunden lang kochen, besser wird sie ab dieser Zeit dann nicht mehr. Nimm sie vom Herd und lass sie auf etwa Handwärme abkühlen, unbedingt mit geschlossenem Deckel. Dann rührst du das Salz unter und pürierst die Karottensuppe gut durch. Am Ende soll sie in etwa die Konsistenz eines eher flüssigen Smoothies haben.

Die Anwendung:

Bei akutem Durchfall beginnst du damit, alle drei, vier Stunden etwa 150 ml Moro’sche Suppe zu trinken. Der beruhigende Effekt dürfte ungefähr vier, fünf Stunden nach dem letzten Drink einsetzen. Ist das der Fall, kannst du auf zwei, drei Gläschen pro Tag reduzieren. Überdosieren kann man dieses Hausmittel nicht. Hunden mischt man in zwei Mahlzeiten pro Tag je nach Größe des Fellträgers zwei bis vier EL von dem Zeug. Auch bei denen beruhigt das den blöden Durchfall in der Regel innerhalb von 24 Stunden. Hilft die Moro’sche Suppe nicht, ist der Gang zum Arzt – noch vor der Einnahme irgendwelcher rezeptfreier Mittel – unumgänglich.