

Ariane Resnick

SUPERFOOD KNOCHENBRÜHE

Gesundheitselixier, Heiltrunk und Faltenkiller
aus dem Suppentopf



riva

Ariane Resnick

SUPERFOOD KNOCHENBRÜHE

Ariane Resnick

SUPERFOOD KNOCHENBRÜHE

Gesundheitselixier, Heiltrunk und Faltenkiller
aus dem Suppentopf

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2015 by Hollan Publishing, Inc.

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Skyhorse Publishing unter dem Titel *The Bone Broth Miracle*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Rometsch
Redaktion: Kathrin Gritschneider
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann
Umschlagabbildung: Allan Penn
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-908-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-225-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-226-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Einführung	9
Was ist eine Knochenbrühe?	12
Die Weltgeschichte der Knochenbrühe	14
Teil 1: Der gesundheitliche Nutzen	17
Wo bekommen Sie die Zutaten für eine Knochenbrühe?	18
Kollagen und Gelatine – die Basis für starke Knorpel, Gelenke und Knochen	22
Aminosäuren	25
Vitamine und Mineralstoffe	30
Heilwirkung von Knochenbrühe	43
Knochenbrühe für die Schönheit	52
Knochenbrühe im Vergleich zu anderen »Gesundheitstrends«	59
Knochenbrühe für jeden Tag	68
Teil 2: Die Zubereitung	75
Die Wahl der Knochen	76
Geschmack und Nährwert der Knochen	76
Übrig gebliebene Knochen	77
Essig und Zitrusfrüchte	78
Lassen Sie das Suppengrün weg	78
Garmethoden	80
Wenn die Knochenbrühe nicht geliert	82
Die Aufbewahrung der Brühe	83

Teil 3: Die Rezepte	87
Einführung	88
Knochenbrühe – Lob der Einfachheit	89
– Einfache Rinderknochenbrühe	91
– Einfache Hühnerknochenbrühe	92
– Einfache Lammknochenbrühe	93
– Einfache Fischbrühe	94
– Einfache gemischte Geflügelbrühe	95
Heilsame Brühen: Wenn das Einfache nicht genügt	96
– Schönheitsmittel	97
– Entzündungshemmer	98
– Immun-Booster	100
– Verdauungsfördernde Brühe	102
– Stimmungsaufheller	104
Gemüsesuppen: Der logische nächste Schritt	105
– Suppe aus geröstetem Butternusskürbis	107
– Grillpaprikasuppe	108
– Pastinaken-Birnen-Püree	111
– Süßkartoffel-Apfel-Mus	113
– Tausend-Knoblauchzehen-Suppe	115
– Super-Grünzeug-Suppe	117
– Topinambur-Vichyssoise	119
– Gekühlte Avocadosuppe	121
– Blumenkohlpüree	122
– Salsa verde	123
Aufgefrischte Standardrezepte: Meine Lieblinge	124
– Hühnersuppe mit Quinoa-Klößen	125
– Minestrone	128
– Vietnamesische Rindfleischsuppe (Pho)	131
– Hühner-Pho-Ga	132
– Aprikosen-Linsen-Eintopf	133
– Buntes Bohnen-Chili	135

– Garnelen-Risotto	137
– Tortilla-Suppe	140
– Französische Zwiebelsuppe	142
– Tomatensuppe	144
– Spaghetti-Kürbis mit laktosefreier Käsesoße	146
Stärkungstonika: Für die echten Brühfans	149
– Ingwer-Liebestonikum	151
– Pilztonikum fürs Immunsystem	152
– Wärmendes Curry-Tonikum	153
– Probiotisches Tonikum	154
– Entzündungshemmendes Tonikum	155
– Schönheitstonikum	157
– Tonikum zum Abnehmen	158
– Tonikum gegen Husten	159
– Tonikum gegen Allergien	160
– Tonikum für mehr Energie	161
Brocktail-Rezepte	162
– Sipper nach dem Essen	163
– Winter-Heizkissen	164
– Maria hatte ein kleines Lamm	166
– Bullshot	167
– Räucherfleisch zu Mittag	168
– Grünkohl mit Thymian	171
– New Fashioned	172
– Fleisch-Martini	173
– Puesta del Sol	175
– Dr. Gurkenpfeffer	176
Danksagung	179
Literaturverzeichnis	180



Einführung

Essen ist mein liebstes Gesprächsthema. Ich rede gerne stundenlang über Meeresfrüchte, Algen und vieles mehr. Aber mein größtes kulinarisches Herzensanliegen ist heilsames Essen – ich beobachte jeden Tag, wie positiv es das Leben meiner Klienten beeinflusst. Mit gesunder Ernährung habe ich auch mein Leben mehr als einmal geändert. Als ich von mehreren Ärzten erfuhr, meine chronischen Krankheiten seien wahrscheinlich nicht vollständig heilbar und ich müsse Medikamente – die vielleicht wirksam, vielleicht unwirksam seien – in enormen Mengen einnehmen, beschloss ich, meinen eigenen Weg zum Wohlbefinden zu gehen. Meine Methoden waren vielfältig, aber die Rolle der Ernährung war in beiden Gesundheitskrisen entscheidend. Ganzheitliche Verfahren machten mich zwei Mal wieder völlig gesund, ohne großen ärztlichen Beistand, und dank meiner Ernährung fühlte ich mich bald wieder wohl. Erfreulicherweise sind meine damaligen Krankheiten nun seit vielen Jahren Vergangenheit, aber gesunde Ernährung wird immer ein wichtiger Teil meiner Gegenwart sein. Ich hatte das Glück, in einer Familie aufzuwachsen, die nur vollwertige, biologisch angebaute Nahrungsmittel aß, und ich glaube, das ist der Schlüssel zur Gesundheit. Je konsequenter wir uns so ernähren, wie die Natur es wollte – nicht, wie Chemiefabriken es wollen –, desto größer sind unsere Chancen, gesund und glücklich zu sein.

Von all den Nahrungsmitteln, die ich für meine Gesundheit nutze, kommt Knochenbrühe einem Allheilmittel am nächsten. Mit ihr helfe ich meinen Klienten vom Leaky-Gut-Syndrom (pathologisch durchlässige Darmwand), von Dünndarmfunktionsstörung, von Zöliakie, von der Lyme-Krankheit, vom Reizdarmsyndrom, von Sportverletzungen und vielen anderen Leiden zu genesen. Knochenbrühe besteht fast nur aus Knochen und Wasser, doch ihre erstaunliche Wirkung straft ihre billigen Zutaten und ihre einfache Zubereitung Lügen. Selbst wenn wir nur erkältet sind, haben wir unweigerlich Appetit auf Suppe – sie ist leicht verdaulich und wohltuend, und wenn wir zu müde zum Kauen sind, können wir immer noch Brühe nippen. Darum überrascht es nicht, dass der gesundheitliche Nutzen der Knochenbrühe vielfältig ist. Man nimmt an, dass die Menschen Knochen von Tieren gekocht haben, seit sie Tiere wegen ihres Fleisches jagen. Schon zur Zeit von Hippokrates rühmten Ärzte die Vorzüge von Knochenbrühe und fast jede Kultur bereitete sie auf ihre Art zu.

Die Paläo-Ernährung wird immer beliebter und damit auch die Knochenbrühe. Anhänger fast jeder Ernährungsrichtung werden auf sie aufmerksam. Diäten

kommen und gehen, auch die Popularität der Paläo-Kost wird immer wieder als Modeerscheinung abgetan. Sie unterscheidet sich jedoch von Ideologien wie dem Veganismus oder der fettarmen Ernährung in einem wichtigen Punkt: Sie wurzelt in der Geschichte unserer Ernährung. Wenn wir möglichst weit zu unseren uralten Wurzeln zurückkehren, entdecken wir auch Heilmittel wieder, die wir nie hätten vergessen dürfen. Knochenbrühe ist damit weniger ein »Trend«, sondern eher ein einfaches, heilendes Hilfsmittel, von dem fast jeder profitieren kann. In diesem Buch werde ich auf zahlreiche Krankheiten eingehen, zu deren Heilung Knochenbrühe beitragen kann – Sie werden staunen, wie viele das sind. Wir verstehen inzwischen, dass Grünkohl gut für alles ist: Er hilft dem Gehirn, wirkt präventiv gegen Krebs, stärkt das Immunsystem, saniert den Darm und liefert wichtige Nährstoffe wie Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Bei der Knochenbrühe ist die Heilwirkung sicher etwas schwerer erkennbar und sie ist vielleicht nicht immer *grün*, aber dafür hochwirksam.

Die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird, wenn es um Knochenbrühe geht, lautet: »Sind alle Knochen gleich gut?« Darauf werde ich ausführlich eingehen. Zwar weisen die Knochen jeder Tierart einen Heileffekt auf, aber sie haben auch jeweils individuelle Merkmale und Wirkungen. Abgesehen davon sind die Knochen eines Tieres, die Sie für eine Brühe verwenden, ebenso wichtig wie sein Fleisch, wenn Sie ein Steak oder ein Kotelett essen. Die hoch industrialisierte Landwirtschaft liefert meist entzündungsfördernde Produkte, die Hormone und Antibiotika enthalten und nicht Teil unserer täglichen Kost sein sollten. Wenn Sie für eine Brühe Knochen von Tieren verwenden, die in einer Art landwirtschaftlicher Fabrik mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert wurden, und von ihrer Heilung erwarten, dann ist das ungefähr so vernünftig wie das Entsaften von pestizidbelastetem Gemüse in der Hoffnung, den Körper damit zu entgiften. »Du bist, was du isst«, sagt eine Redensart, und darum ist es auch wichtig, was unsere Nutztiere gefressen haben. Ich werde Ihnen erklären, wie wichtig das Fleisch und die Knochen von Tieren sind, die mit Gras gefüttert wurden, und auch auf ökologische Tierhaltung und Produkte von wild lebenden Tieren eingehen. Die Gründe dafür reichen von der Ethik bis zum Gehalt an essenziellen Fettsäuren – Sie werden sehen, dass nachhaltig und artgerecht gehaltene, ökologisch gefütterte Tiere bei Weitem die beste Wahl sind.

Die Zubereitung einer Knochenbrühe ist so einfach, dass man eigentlich gar kein Rezept dafür braucht. Aber die notwendige Garzeit kann zur Herausforderung werden. Wenn Sie es nicht gewöhnt sind, eine Stunde in der Küche zu stehen, haben Sie wahrscheinlich noch weniger Lust, 24 Stunden dort zu verbringen.

Zum Glück befreien moderne Geräte wie Dampfdrucktopf und Schongarer Sie von der Pflicht, den Topf beim Kochen ständig zu beobachten. Damit Ihnen klar wird, wie einfach die Zubereitung einer Knochenbrühe ist, gehe ich auf die verschiedenen Garmethoden und deren Vorteile ein. Glauben Sie mir, das Brühekochen ist nicht annähernd so kompliziert, wie Sie vielleicht befürchten, und außerdem ziemlich narrensicher. Wenn Sie Wasser kochen können, dann können Sie auch eine Knochenbrühe zubereiten. Wenn Sie nicht wissen, wie man Wasser kocht, dann lernen Sie es und werfen Sie vorher einfach noch ein paar Knochen ins Wasser!

Natürlich zeige ich Ihnen nicht nur, wie man eine Brühe macht. Denn ich weiß, dass die meisten Menschen nicht nur an der Brühe nippen möchten. Höchstwahrscheinlich wollen Sie mit der Knochenbrühe etwas für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie sie in ihr kulinarisches Repertoire aufnehmen. Ich werde Ihnen außerdem Rezepte für Suppen und Eintöpfe vorstellen – von einfachen Kombigerichten aus püriertem Gemüse und Brühe bis zu gesunden Versionen alt bewährter Klassiker. Außerdem werde ich Sie mit einer Reihe von Kräutertonika vertraut machen, von denen ihre Gesundheit in Windeseile profitieren kann. Habe ich jemanden »Brocktail« sagen hören? Brocktails waren in der alten Zeit Grundnahrungsmittel in Restaurants, viele moderne Restaurants bieten sie heute wieder an. Die Knochenbrühe macht so aus einem Cocktail ein Abenteuer – darum möchte ich Ihnen einige mixologische Geheimnisse verraten, die nicht nur eine selbst gemachte Brühe für Ihre Gäste aufpäppeln, sondern mittels spezieller Inhaltsstoffe auch die Wirkungen des Alkohols im Organismus dämpfen.

Ich bin sicher, dass auch Sie am Ende dieses Buches bestätigen, was ich schon lange weiß: Einfache, vollwertige Gerichte sind die beste Naturmedizin. Es macht Spaß, sie zuzubereiten, und sie schmecken unglaublich gut. Ich freue mich, mein Wissen zum Thema Knochenbrühe veröffentlichen zu dürfen, und bin mir sicher, dass Sie dieses Buch mit dem Vorsatz schließen werden, selbst eine Brühe zu kochen.

Was ist eine Knochenbrühe?

Knochenbrühe ist ein uraltes Grundnahrungsmittel, das heute neu entdeckt wird. Sie ist nicht mehr nur eine Zutat für Suppen und Eintöpfe, sondern auch ein stärkendes sowie gesundes Getränk. Ihre revitalisierenden gesundheitlichen Wirkungen sind zahlreich, doch zunächst sollen Sie erfahren, worin der Unterschied zwischen einer Brühe und einer Suppenbasis besteht. Ursprünglich unterschieden sich beide hinsichtlich der verwendeten Knochen- und Fleischmengen. Brühe galt als schmackhafter, weil für ihre Zubereitung mehr Fleisch verwendet wurde, während die Suppenbasis aus mehr Knochen hergestellt wurde und milder im Geschmack war. Im Handel erhältliche Suppenbasis wird meist viel kürzer gekocht als selbst gemachte Brühe und enthält Aroma- und Zusatzstoffe, die den Nährwert fast wieder zunichtemachen.

Im Französischen heißt die Brühe *bouillon* und *consommé*, im Italienischen *brodo*. *Bouillon* und *brodo* sind gleichbedeutend. Beide werden aus langsam gekochten Knochen, *mirepoix* (Röstgemüsemischung) und Wasser zubereitet. Das ist die traditionelle Brühe. *Consommé* ist eine Brühe, die mit Eiweiß geklärt ist. Die Zugabe von Eiweiß bewirkt, dass die festen Zutaten zusammenkleben, sodass man sie leicht absieben kann.

Die Debatte über Brühen und Suppenbasen geht in den Küchen und unter Köchen auf der ganzen Welt weiter. Aber was wir heute als Knochenbrühe bezeichnen, beginnt mit verschiedenen Knochen nebst Mark und Knorpeln, gemischtem Gemüse, Wasser und einem Spritzer Essig oder Zitronensaft. Diese Zutaten werden oft mehrere Tage lang gekocht, sodass Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäuren aus der Knorpelgelatine in die Brühe übergehen. Die Kombination aus Nährstoffen und Aroma, das bei dem langen Kochvorgang freigesetzt wird, macht die Knochenbrühe nicht nur gesund, sondern auch sehr appetitanregend.



Die Weltgeschichte der Knochenbrühe

Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.

Hippokrates

Eine Suppe könnte durchaus das erste Produkt der menschlichen Kochkunst sein. Hitzebeständige Behälter, in denen man Wasser kochen kann, wurden vor etwa 5000 bis 9000 Jahren erfunden, aber Brühen wurden vielleicht schon früher gekocht. Vor Kurzem entdeckte man hitzebeständige Keramikgefäße in der Höhle Xianrendong in China. Das lässt darauf schließen, dass Schüsseln zum Kochen und Essen bereits vor 20000 Jahren benutzt wurden. Viele Archäologen sind allerdings der Ansicht, dass Keramik für die Zubereitung des Essens gar nicht notwendig war, solange ein mit Tierhaut ausgekleidetes Erdloch und mit Feuer erhitzte, glühende Steine zur Verfügung standen. Zwar dürfte das archäologische Wissen über die gastronomische Entwicklung des modernen Menschen nie für ein genaues Kochbuch reichen, aber die meisten Historiker stimmen darin überein, dass die Brühe, die nach dem Kochen von Fleisch und Knochen übrig blieb, für den Frühmenschen ein wesentlicher Teil der täglichen Ernährung war.

Wenn wir auf der kulinarischen Zeitschiene weiterfahren, finden wir die ersten schriftlichen Hinweise auf Brühen. Unser Wort Suppe ist vom lateinischen *suppare* (einweichen) abgeleitet, aus dem später das französische Wort *sope* oder *soupe* entstand, mit dem eingeweichtes Brot in einer Brühe gemeint war und das zugleich die Wurzel des englischen *supper* (Abendessen) ist. Dazu passt, dass in Frankreich möglicherweise das erste moderne Restaurant eröffnet wurde, in dem ursprünglich Gerichte angeboten wurden, die auf Brühe basierten. Vor Ende des 18. Jahrhunderts kamen Wirtshäuser, die ihre Gäste auch verpflegten, unserer Vorstellung von einem Restaurant am nächsten. 1765 soll ein Pariser namens Boulanger ein Geschäft eröffnet haben, in dem er eine Brühe aus in Weißwein geköchelten Schafsfüßen anbot. Auf einem Schild über dem Laden sollen die Worte *Boulangier débite des restaurants divins* (»Boulangier serviert göttliche Speisen«) gestanden haben, eine Anspielung auf die stärkende Wirkung der Brühe. Das Wort »Restaurant« entstand also aus dem Motto des Geschäfts, das vitalisierende Brühe verkaufte.

Brühe ist noch heute ein bewährtes Heilmittel in vielen Kulturen und bei Großmüttern auf der ganzen Welt. Ganz ähnlich wie einige altbewährte Arzneien – zum

Beispiel schimmeliges Brot zur Wundheilung vor der Entdeckung des Penicillins, Hafer in der Badewanne zur Linderung von Windpocken und Hautausschlägen oder Pfefferminztee zur Beruhigung des Magens – sind Brühen und Suppen seit Generationen zuverlässige Hausmittel bei Erkältung, Grippe und anderen Krankheiten. Im 12. Jahrhundert beschrieb der jüdische Arzt Moses Maimonides ausführlich die therapeutischen Wirkungen der Hühnersuppe. In seinen medizinischen *Responsa* empfahl er Hühnerbrühe, um »die körperliche Verfassung zu neutralisieren« und um Asthma und Lepra zu heilen. Lepra war zwar mit Hühnerbrühe nicht heilbar, aber im Jahr 2000 wies eine Studie des medizinischen Zentrums der Universität Nebraska in Omaha nach, dass die Hauptzutaten in der Hühnerbrühe Entzündungen hemmen und Atemwegsbeschwerden bei Erkältungen lindern können.

Brühe ist heute noch in vielen Kulturen eine hochgeschätzte Tradition und eine lindernde Arznei. In vielen Varianten schöpft man sie auf der ganzen Welt in Schüsseln – die griechische *avgolemono* ebenso wie die japanische *tonkotsu*, die jamaikanische Rindshaxensuppe, die koreanische *seolleongtang*, die dänische *hønseskødssuppe* und die Matzensuppe, die viele Leute liebevoll »jüdisches Penicillin« nennen. Rezepte für traditionelle Hühnersuppen mit Nudeln gehören zu den bekanntesten der Welt und die positive Wirkung dieser Suppe wird immer noch geschätzt. Heute sind lange gekochte Brühen in vielen Formen – von der Geflügelbrühe über die Rinder- und Schweinebrühe bis hin zur Fischbrühe – Zutaten nahrhafter Speisen. Die nächste Entwicklungsphase dieses uralten Gerichts sind heute herzhaft und vitalisierende Gesundheitsgetränke.



TEIL 1:

**DER GESUNDHEITLICHE
NUTZEN**

Wo bekommen Sie die Zutaten für eine Knochenbrühe?

Bevor wir über den gesundheitlichen Nutzen der Knochenbrühe sprechen können, müssen wir erklären, warum Brühe überhaupt so gesund ist: Weil sie ein Bioprodukt ist. Mit Gras gefütterte Rinder, Schweine aus Weidehaltung, Geflügel von Biohöfen und Fisch aus Wildfang sind die einzigen akzeptablen Quellen, wenn Sie eine Knochenbrühe zubereiten wollen. Es gibt Dutzende von Umweltgründen dafür, Bioprodukte konventioneller Ware vorzuziehen. Aber wenn es um die Ernährung geht, trifft das Sprichwort »Du bist, was du isst« heute nicht mehr zu. Es muss vielmehr lauten »Du bist, was dein Essen isst«. Da Knochen lange gekocht werden, gelangen mehr Pestizide und andere Toxine in die Brühe, wenn Sie dafür Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft verwenden. Das ist ein wichtiger Gesichtspunkt, wenn Sie gesund essen wollen. Was hat das Vieh, dessen Fleisch Sie verzehren, im Laufe seines Lebens gefressen? Und mit welchen Pestiziden wurde das Gemüse besprüht, aus dem Sie Salat machen?

Tiere, die Grünfutter bekommen

Tiere, die ihr Leben lang Getreide oder Mais anstatt Gras fressen, sind stark benachteiligt. Da ihr Verdauungssystem das falsche Futter bekommt, sind sie fehlernährt und mit Vitaminen und Mineralstoffen unterversorgt. In der Tierhaltung ist es sehr teuer, Kühe auf Wiesen weiden zu lassen und mit gesundem Gras zu füttern, an das ihr Körper von Natur aus angepasst ist. Bauern brauchen dazu viel Land, weil Rinder in kurzer Zeit eine Menge Gras vertilgen. Für die industrielle Landwirtschaft war die Umstellung auf Maisfutter daher vor allem eine wirtschaftliche Entscheidung, es ging nicht um die Gesundheit der Verbraucher. Das mag für die Viehwirtschaft vorteilhaft sein und die Fleischpreise senken, aber die Folgen sind kranke Tiere und damit auch kranke Menschen. Mais ist stärkereich und macht Kühe schnell fett, sodass ihr Fleisch erheblich schneller auf den Tisch kommt und die hohe Nachfrage befriedigt werden kann. Aber das Verdauungssystem von Kühen ist von Natur aus eigentlich nicht dafür geeignet, Mais zu verdauen. Er bleibt in ihren Mägen als eine Art Schlamm liegen, ruft Blähungen hervor und kann für die Organe eine lebensgefährliche Belastung sein. So wie Säfte aus konventionell angebautem Obst und Gemüse Pestizide direkt in Ihr Glas befördern, potenziert eine Brühe aus Knochen kranker und fehlernährter Tiere die negativen Wirkungen ihres Futters und damit auch Ihres Essens.

Das Fleisch von Rindern, die mit Gras gefüttert wurden, enthält 80 Prozent weniger Fett, 30 Prozent weniger Cholesterin, vier Mal so viel Vitamin E und zehn Mal so viel Vitamin A wie das Fleisch von Tieren, die mit Getreide gefüttert wurden. Es enthält zudem Omega-3-Fettsäuren, Betacarotin und Vitamin B6. Aber es ist nicht nur gesünder, sondern es schmeckt auch besser. Dieses Fleisch ist magerer und saftiger als das fette Fleisch der Rinder, die Getreide fressen. Wenn Sie für Ihre Brühe Knochen gesunder Tiere verwenden, profitieren Sie also von den darin enthaltenen Nährstoffen.

Geflügel aus Freiland- und Bodenhaltung versus Geflügel vom Biohof und aus Weidehaltung?

Hühnerfüße sind vorzügliche Gelatinelieferanten, weshalb sich Hühnerknochen hervorragend für Brühen eignen. Freilandhühner aus Biolandwirtschaft sind dabei die beste Wahl. Hier ist die Wortwahl wichtig. »Freiland« und »Bodenhaltung« sind beliebte Begriffe in der Werbung, aber keine Garantie für gesunde Hühner. Bauernhöfe, die mit Freiland- oder Bodenhaltung werben, werden nicht unbedingt kontrolliert. Die Verbraucher müssen also glauben, dass die Hühner gut behandelt werden, regelmäßig die Sonne sehen und nicht in engen Ställen leben, wo Nagetiere voller Krankheitserreger hausen, oder in kleinen Käfigen stecken, wo sie täglich stundenlang Fäkalstaub einatmen. »Öko- oder biologisch« ist etwas ganz anderes. Betriebe, die diese Bezeichnung führen dürfen, werden von den zuständigen Behörden regelmäßig überprüft und müssen strenge Regeln einhalten, um das europäische Biosiegel zu bekommen: Ihr Futter darf höchstens 0,9 Prozent gentechnisch veränderte Substanzen enthalten, mindestens 95 Prozent der Inhaltsstoffe müssen aus ökologischem Anbau stammen. Der Boden, auf dem sie leben, muss frei von Pestiziden und Kunstdünger sein. Die Anforderungen für das deutsche staatliche Biosiegel und das staatliche österreichische AMA-Biosiegel sind noch strenger. Die Hühner dürfen nicht in Käfigen gehalten und nicht mit Hormonen behandelt werden (außer im Krankheitsfall). Deshalb sind auch die Knochen dieser Tiere frei von Toxinen und enthalten viele Nährstoffe. Geflügel, das freien Auslauf hat, wird ebenfalls immer beliebter. Viele Bauern, die damit werben, sorgen dafür, dass ihre Tiere den größten Teil ihres Lebens oder ihr ganzes Leben lang ins Freie dürfen und mit gekeimtem Getreide bzw. Sprossen anstelle von Getreide gefüttert werden. Geflügel aus Biobetrieben und Weidetiere sind somit die beste Wahl, wenn Sie nahrhafte Knochen für Ihre Brühe suchen.