**Warum Grosis Suppe so gut bei Grippe hilft**

Schon unsere Grossmütter haben bei Grippe ein Huhn ausgekocht und mit der kräftigen Brühe ihre Lieben gepflegt. Hühnersuppe mit Ingwer ist ein wahres Wundermittel und stärkt die Verdauung und das Immunsystem.

Oft sitzt die Ursache für eine Erkrankung auch im Darm. Zuerst kommen Schnupfen, Halsweh und Husten, und irgendwann spielt auch noch die Verdauung verrückt. Für das Gesundwerden ist eine gut funktionierende Darmflora essenziell. Gold wert sind Gerichte, die gute Inhaltstoffe haben. Eine Gute Hühnerbrühe ist vielerorts etwas in Vergessenheit geraten.

**Warum ist eine heisse Hühnersuppe so hilfreich bei Erkältungen?** Der Hauptvorteil liegt darin, dass die Hühnersuppe dazu beiträgt die Entzündungsprozesse, die sich während einer Grippe in unserem Körper abspielen, zu mindern. Die sogenannten Neutrophile, die für die Entzündung verantwortlich sind, werden blockiert. Auch der darin enthaltene Eiweissstoff Cystein wirkt entzündungshemmend und trägt zum Abschwellen der Schleimhäute bei. Das viele Zink, das in der Suppe enthalten ist, stärkt das Immunsystem. Schnupfenviren mögen keine heissen Temperaturen und werden durch die Wärme der Suppe in ihrer Vermehrung gehemmt. Nicht zuletzt sorgt eine Suppe für ein warmes, wohliges Gefühl im Magen. Wer der Suppe zusätzlich etwas Ingwer beifügt, profitiert von dessen verdaungsfördernden, magenstärkenden, appetit- und kreislaufanregenden Stoffen und nimmt Magnesium, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor zu sich. Ingwer ist ein natürlicher Blutverdünner. In Kombination mit viel Gemüse, Fleisch und allenfalls noch etwas frischer Petersilie ist die Suppe eine starke Wunderwaffe gegen jede hartnäckige Grippe.

**Knochen sind wichtig**

**Zutaten für 4 Personen**

1 Suppenhuhn ( es gehen auch Flügeli oder Schenkel für kleinere Suppen. Wichtig ist, dass auch die Knochen mitgekocht werden.)

Gemüse, 2 Rüebli, 1 Stange Lauch, 2 festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel und evtl. Kräuter wie Petersilie, Majoran und Thymian.

Ingwer

Butter zum Andünsten

1.5 dl Wasser

Salz, nach Belieben noch etwas Gemüsefond zum Verfeinern

Das Gemüse klein schneiden, in Butter andünsten und mit dem Wasser ablöschen. Das Ganze mit Salz und den Kräutern, etwas Gemüsefond und Ingwer würzen. Das Huhn/Flügeli/Schenkel dazugeben und die Suppe richtig aufkochen und mind. 2 Stunden auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen. Das Fleisch vom Knochen trennen und mit dem Gemüse und dem Fond servieren. Übrige Suppe kann eingefroren werden.