

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge

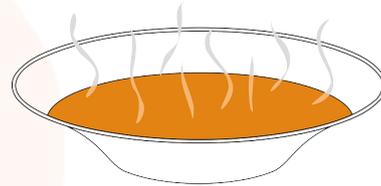


# DIE MOROSCHE KAROTTENSUPPE

ist ein bewährtes Hausmittel bei Durchfall und tut auch sonst immer Darmschleimhaut und Darmwand gut! Sie bringt störende Keime aus dem Darm.

## Zutaten - für 2 Portionen

500g	Karotten
500g	Wasser
3g	Steinsalz



## Zubereitung

- Karotten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Wasser zum Kochen bringen und die gewürfelten Karotten darin mindestens **60 Minuten** lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Anschließend die Suppe fein pürieren.
- Das Salz unterrühren.
- Sollte die Suppe zu dick sein, einfach abgekochtes Wasser zugeben.

Die Suppe **sollte idealerweise gleich zu Beginn der Beschwerden mehrmals täglich gegessen werden**, jedoch **nur so viel wie der Betroffene verträgt**. z. B. stündlich je zwei bis vier Esslöffel oder alle zwei Stunden ein kleines Schälchen.

## INFOS und Tipps

- **Die Morosche Suppe ist nicht einfach nur eine Karottensuppe, sondern ein wirksames Hausmittel. Aber sie braucht diese spezielle Zubereitungsart, denn nur, wenn sie lange gekocht wird, entfaltet sie ihre volle Wirkung.**
- Möhren-Suppe schützt die Darmwand bei Durchfall, hilft bei Magen- Darmgrippe.
- Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte der Heidelberger Kinderarzt Ernst Moro, dass viel weniger Kinder an Durchfallerkrankungen starben, wenn sie Möhrensuppe zu essen bekamen.
- Das lange Kochen der Karotten lässt kleinste Zuckermoleküle entstehen. Sie bilden einen Schutzfilm auf der Darmflora, sodass Bakterien statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen andocken und ausgeschieden werden.
- Die Moro-Suppe hilft auch Tieren und wird da in noch kleineren Mengen eingenommen. Bei Katzen wirkt schon die häufige Einnahme von 1 bis 2.
- Vielen hilft die Suppe auch bei **chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**, wenn sie täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten je einen kleinen Teller mit der Moro-Suppe essen. Gleichzeitige Ernährungsumstellung vorausgesetzt.
- Auch beim Abnehmen zu empfehlen.