

# Souping ist das neue Detox

*Während vor Kurzem noch jeder wild auf Saft und Smoothies war, greifen Trendsetter jetzt zu Suppe aus der Flasche. „Souping“ sticht das „Juicing“ aus – und ist in New York bereits der letzte Schrei!*

Text: SUSANNE PROSSER



Smoothies in allen Farben und Geschmäckern sind aus den Detox-Programmen nicht mehr wegzudenken, haben Sie gedacht? Irrtum: „Juicing“ ist in den USA jetzt out. „Souping“ heißt der neue Trend: eine Detoxkur, bei der statt Säften Suppen Wunder wirken sollen. Nicht nur Hollywoodstars schwören auf die Methode, die von Angela Blatteis and Vivienne Vella aus Los Angeles in ein Ernährungskonzept gegossen wurde. Mit ihrer Produktlinie „Soupure“ bieten die geschäftstüchtigen Damen warme und kalte Biosuppen an, die den Körper ausgewogen ernähren, regenerieren, heilen und in Form bringen sollen. Zu erstehen sind die Suppenkreationen einzeln oder als ganze Kur.

## SUPPEN EFFEKTIVER ALS SÄFTE

Der Grundgedanke: Saftkuren würden viel zu viel Fruchtzucker enthalten und durch den hohen Gehalt an Rohkost den Organismus zu sehr belasten. Auch essenzielle Proteine und Fettsäuren würden fehlen, sodass die vielen Vitamine aus Smoothies und Säften gar nicht aufgenommen werden könnten. Suppen hingegen sind reichhaltig an Proteinen, guten Fetten, Vitaminen etc. – und: Sie seien besser verdaulich, weil die Inhaltsstoffe gekocht worden sind. Gewiss ist es auch befriedigender, Brühen zu schlürfen, als sich mit Säften zu kasteien. Darüber hinaus könne Warmes besser verdaut werden. Und heiße Suppen bringen den Körper zum Schwitzen



und damit den Stoffwechsel auf Trab. Die bunten Brühen zum Entgiften gibt es in verschiedensten Geschmacksrichtungen wie Kürbis, Tomaten-Basilikum oder sogar Banane mit Sesam. Und sie sind in stylischen Glasflaschen abgefüllt.

Hierzulande hat das **Münchener Label Freshhunter Bio Soup** gleich auf diese Karte gesetzt. Um € 3,29 pro Stück bekommt man frisch zubereitete Brühen in der 250-ml-Glasflasche vor die Haustür geliefert: Ob Strauchtomate-Aprikose-Chili, Zucchini-Limette-Minze oder Paprika-Pfirsich: Alle drei Sorten sind auch im Kombipack erhältlich. Selbstverständlich alles ganz bio, vegan, gluten- und laktosefrei.

Ebensolche Kost erhält man per Onlinebestellung deutschlandweit auch beim Label **All about Raw** in Berlin: Setzte man beim gesunden Store zuerst ebenso ganz auf frisch gepresste Säfte von Grün bis in alle Farben, haben auch die Suppen in den Regalen Einzug gehalten: Toll schmeckt etwa die Spargelcremesuppe mit Cashewnüssen und Kerbel. Im Sommer war kalte Gazpacho der Hit unter den Bestellungen, doch auch Rote Beete oder Linsenbrühe kamen als ziemlich lecker an. Im Winter kommen



Fotos: iStock, Instagram, Hersteller



dann Süßkartoffeln mit gelben Linsen oder Curry, Kokos und Tomaten nach ayurvedischer Rezeptur und viele Sorten mehr in den Teller.

## KRAFTBRÜHE RELOADED

Wer kein Verfechter von veganer Ernährung ist, darf das flüssige Gericht auch „fleischig“ auskosten: Stars und Sternchen loben Fleischbrühe als neues Beautywunder – und in New York bekommt man die Fleischbrühe to go statt den Coffee to go ganz selbstverständlich an der Straßenecke. Auch eine Tagesration in der Thermoskanne geht schnell mal von der Straße mit. Warum der ganze Big Apple auf das heiße Fleisch im Becher schwört: weil in den Knochen der Tiere wertvolle Inhaltsstoffe wie Kollagen und Gelatine stecken, die das Bindegewebe der Haut unterstützen. Außerdem wirken Markbrühen dank der darin enthaltenen Aminosäureverbindungen entzündungshemmend und sie stärken das Immunsystem. Die Brühe liefert Kalzium, Magnesium und Phosphor und soll die Haare zum Glänzen und die Haut zum Strahlen bringen. Und: Heißhungerattacken werden durch den Fleischgeschmack gleich ausgebremst. „**Brodo**“ heißt der In-Laden, in dem es die Tagesration Fleischbrühe („Broth“) zum Mitnehmen gibt. Achtung: Eine Warteschlange muss in Kauf genommen werden!