

## Karottensuppe als Hausmittel bei Durchfall



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### **Morosuppe aus Karotten: Hausmittel gegen Durchfall bei Kindern, Erwachsenen und sogar Hunden**

Hast du schon mal von der Morosuppe gehört? Die Karottensuppe gilt als Geheimtipp unter den [Hausmitteln gegen Durchfall](#) (nicht nur) bei Kindern, Erwachsenen und sogar Hunden.

Dank der Karottensuppe, die nach dem Kinderarzt Ernst Moro benannt ist, konnten zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Todesfälle und komplizierten Verläufe aufgrund von Durchfallerkrankungen bei Kindern stark gesenkt werden. Ihre Prominenz verlor die Morosche Karottensuppe mit Einführung der Antibiotika. Dennoch ist sie heutzutage ein effektives und einfaches Hausmittel gegen Durchfall, das gute Dienste leistet, wenn Medikamente noch nicht nötig sind.

Mit ihrem feinen süßen Geschmacks schmeckt sie Kindern sehr gut und hilft so, den anstrengenden Durchfall zu überstehen.

### **Hintergrundwissen: Was ist das Besondere an der Maroschen Suppe?**

Die wichtigste Zutat der Morosuppe sind Karotten. Beim Kochen der Möhren bilden sich Zuckerstoffe, die der Struktur der Darmzotten sehr ähnlich sind. Die Krankheitserreger legen sich an diese Zuckerstoffe und werden mit ihnen ausgeschieden - der Körper kann sich erholen.

Das in der Suppe enthaltene Wasser und Salz helfen dem Körper, den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen.

### Zutaten für 4 Portionen Suppe:

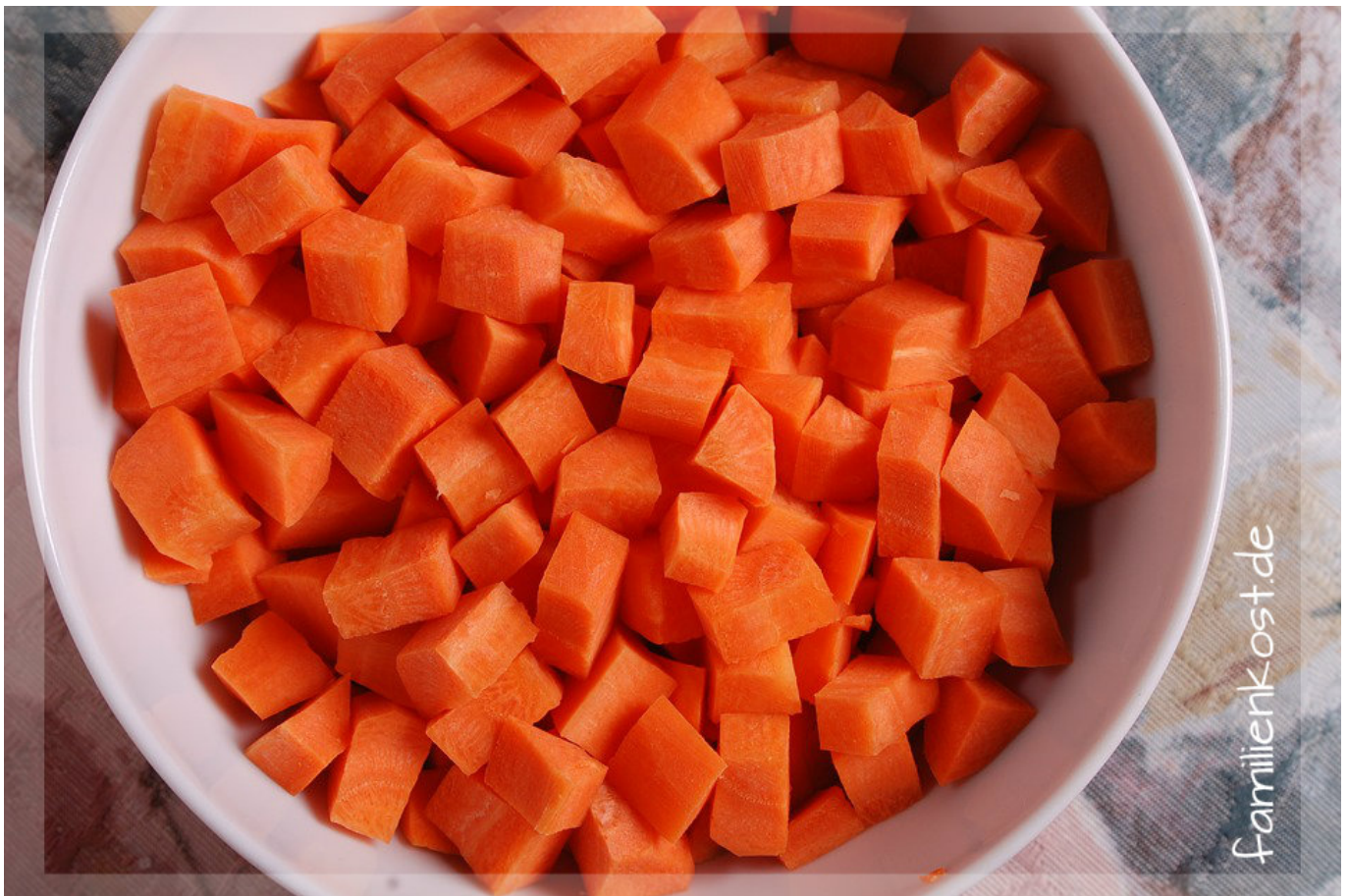
- 500 g Möhren
- Wasser
- 1 TL Salz

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 60 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 70 Minuten

Schält die Karotten und schneidet sie in klein.



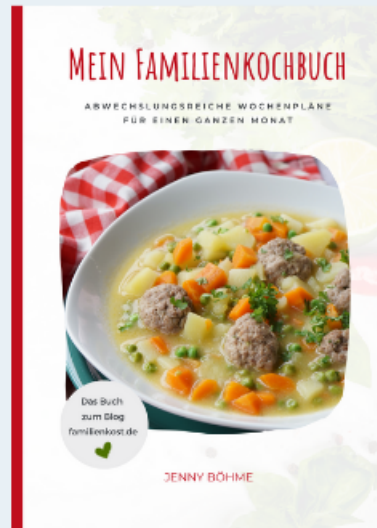
Dann kocht ihr sie eine Stunde lang in einem Liter Wasser weich. Diese lange Kochzeit ist wichtig für die Bildung der langen Zuckerketten!

Anschließend werden sie fein püriert und die Menge wird wieder auf einen Liter aufgefüllt. Zum Schluss kommt nur noch 1 Teelöffel Salz hinzu.

**Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

### Wie viel soll ich von der Suppe essen?

Wie viel du oder dein Kind von der Morosuppe essen möchten, entscheidet ihr am besten wortwörtlich nach eurem Bauchgefühl. Es gibt kein Zuviel – ich empfehle euch mehrere kleine Portionen verteilt über den Tag.

Übrigens kann die Suppe auch ganz prima eingefroren werden – dann hast du im Ernstfall immer eine Portion parat.