

Pyszna zupa sposobem na przeziębienie

Rosół jest znany w większości kuchni świata, a przez wiele z nich traktowany jest również jako naturalny środek leczniczy. Mojżesz Majmonides, wielki średniowieczny rabin, medyk i filozof, zalecał w napisanej w XII w. rozprawie rosół jako środek na schorzenia dróg oddechowych. Właściwości lecznicze tej zupy były jednak znane już wiele stuleci wcześniej.

Jak to działa

Współczesna nauka twierdzi, że miseczka rozgrzewającego rosółu to najlepsze pożywienie dla osób powracających do zdrowia, gdyż zapewnia duże ilości składników odżywczych i przyspiesza regenerację organizmu. Naukowcy potwierdzili również, że zupa z kurczaka i warzyw może łagodzić objawy przeziębienia, a zawarte w niej związki chemiczne są nawet w stanie zwalczyć grypę. Amerykańscy naukowcy badali rosół przygotowany według tradycyjnego przepisu. Zupę ugotowano i zmiksowano. Badano ją również na poszczególnych etapach przygotowywania, żeby sprawdzić działanie poszczególnych elementów i sposób, w jaki łagodzą objawy przeziębienia. Wyniki eksperymentu pokazały, że zupa hamuje przemieszczanie się neutrofilii, dzięki czemu łagodzi naturalną reakcję zapalną organizmu na infekcję, w tym także wpływ śluzu, będącego objawem przeziębienia. Każdy z użytych składników wykazywał takie samo działanie, co oznacza, że wegetarianie mogą czerpać korzyści z samej zupy warzywnej. Z kolei badanie z 2012 r. skupiło się na właściwościach kurczaka, który zawiera duże ilości karnozyny. Według naukowców, wpływa ona na odpowiedź immunologiczną organizmu i może pomóc w zwalczaniu wirusów. Wiele fitosubstancji obecnych w warzywach ma właściwości lecznicze. Picie gorących płynów łagodzi zatoki górnych dróg oddechowych, ponieważ rozrzedza śluz, jednak badania naukowe dowodzą, że picie gorącego rosółu

jest znacznie skuteczniejsze niż samej gorącej wody.

Jak korzystać

Poniżej zamieszczamy przepis na rosół wykorzystany w badaniu. Równie skuteczne mogą okazać się inne wersje tej zupy, gdyż naukowcy z Nebraski badali również gotowe zupy rosółowe.

SKŁADNIKI

1 kurczak, około 2,5 kg
1 opakowanie skrzydełek kurczaka
3 duże cebule
1 duży słodki ziemniak
3 pasternaki
2 rzepy
2 duże marchewki
5 selerów naciowych
1 pietruszka
i przyprawy, do smaku

Zalać mięso w dużym garnku zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Dodać warzywa oprócz selera i pietruszki i gotować 90 minut. Dodać seler oraz pietruszkę, gotować jeszcze 45 minut. Wyjąć kurczaka. Zmiksować zupę w blenderze i doprawić do smaku.