

## **Südtiroler Gerstensuppe**

Das Rezept habe ich von einer Bergbäuerin in Kastelbell im Vinschgau. Diese Suppe ist in vielen Ländern in mehreren Varianten bekannt, man nennt sie auch Graupensuppe. Gerste ist eine der ältesten Getreidearten, die der Mensch in Kultur nahm. Früher bildete die Gerste, zusammen mit dem Weizen, die Grundlage der menschlichen Nahrung. Die widerstandsfähige Gerste gedeiht in nahezu jedem Klima der Erde, von den Tropen bis hinauf auf 4000 Meter im Himalaja. Früher galten Gerstengraupen als „Arme-Leute-Essen“, heute stehen Graupen auf der Speisekarte von Feinschmecker-Restaurants.

Gerste enthält viel Kieselsäure, außerdem enthält sie mehrere Krebschutzstoffe. Durch den hohen Gehalt an Schleimstoffen ist die Gerste auch ein gutes Stärkungs- und Heilmittel für Magen- und Darmkranke.

### **Zutaten:**

- ▶ 100 g durchwachsener Speck
- ▶ 200 g Rauchfleisch
- ▶ 100 g Gerstengraupen
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 1 kleines Stück Sellerie
- ▶ 2 Kartoffeln
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Schnittlauch



### **Zubereitung:**

- ▶ den Speck würfeln und in einem großen Topf auslassen
- ▶ Lauch klein schneiden
- ▶ Möhren und Sellerie würfeln
- ▶ Kartoffeln schälen und würfeln
- ▶ Rauchfleisch klein schneiden
- ▶ Gerstengraupen zum Speck geben, ca. 2 l Wasser angießen
- ▶ Wasser aufkochen lassen
- ▶ Rauchfleisch dazugeben
- ▶ Die Temperatur verringern und ca. 45 Min kochen
- ▶ Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und weitere 20 Min köcheln
- ▶ Suppe würzen

- ▶ Mit Schnittlauch bestreut servieren

Die Bergbäuerin bestreut alle Suppen mit fein geschnittenem Schnittlauch, den sie in ihrem Garten zusammen mit anderen Kräutern anpflanzt. Ich habe das ganze Jahr Kräuter auf dem Balkon und am Küchenfenster.