



Pressemitteilung

Wärmendes für den Winter: Heiße Tipps für frische Gemüsesuppe an kalten Tagen

Wenn die Tage immer kürzer und grauer werden, ist der Appetit auf frische Gerichte doppelt groß. Wie gut, dass jetzt Kohl, Sellerie und Co. Saison haben. Denn diese Gemüsearten sind wahre Tausendsassa in der Küche und eignen sich perfekt für leckere Suppen, die an kalten Tagen von innen wärmen. Darüber hinaus liefern die winterlichen Alleskönner viele Vitamine und Nährstoffe und stärken die Abwehrkräfte.

Berlin, 03. Dezember 2015. Auch während der kalten Monate verwöhnt uns die heimische Natur mit verschiedenem Gemüse. Jetzt haben beispielsweise diverse Kohlsorten Saison. Diese sind schön frisch, wenn ihre äußeren Blätter knackig sind und das Köpfchen noch fest geschlossen ist. Genauso gut schmecken im Winter Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken. Sie bleiben besonders lange lecker, wenn man sie an einem dunklen kühlen Ort lagert. Doch das Gemüse macht nicht nur als Beilage eine gute Figur, sondern ebenso in Form einer Suppe.

Schon die Germanen liebten einen Teller Suppe

Das Wort Suppe stammt aus dem Germanischen und bezeichnet eine eher unfeine Art der Nahrungsaufnahme. Denn wer damals von „supen“ sprach, meinte schlürfen. Um 600 nach Christus fand das Wort Einzug im romanischen Sprachraum. Die Franzosen löffeln daher „soupe“, die Italiener „zuppa“ und die Spanier und Portugiesen „sopa“. Außerdem ist das Wort Suppe Bestandteil vieler Redewendungen. So hat jemand, der ein Haar in der Suppe findet, Einwände. Wer sein eigenes Süppchen kocht, ist kein guter Teamplayer. Und wer zusehen muss, wie er seine selbst eingebrockte Suppe auslöffelt, trägt die Konsequenzen für eine falsche Entscheidung. Das zeigt: Suppe ist ein Gericht, das seit jeher in aller Munde ist.

Ein Mineralstoff- und Vitaminwunder

Doch was macht die Suppe eigentlich so beliebt? Bei ihrer Zubereitung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Außerdem gibt es sie dank der vielen Gemüsearten in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Ein weiterer Vorteil: Suppen enthalten vergleichsweise wenige Kalorien, dafür aber umso mehr Mineralstoffe und Vitamine. Diese gehen während des Kochens ins Wasser über und sorgen so für eine besonders hohe Nährstoffdichte. Die ganz kalorienarme Variante besteht nur aus Brühe und Gemüse. Wer es etwas handfester mag, gibt beispielsweise Nudeln oder Croûtons hinzu.



Suppe, Brühe oder Eintopf – was macht den Unterschied?

Klare Suppen sind Brühen, die in der Regel die Grundlage für gebundene Suppen sind. Bei der Zubereitung von Brühe köcheln Gemüse oder Fleisch längere Zeit in Wasser und geben dabei ihre Aromen ab. Doch Brühe ist nicht gleich Brühe. So wird Rinderbrühe Bouillon genannt, Geflügel-, Wild- und Fischbrühen werden als Fond bezeichnet. Für eine gebundene Suppe wiederum werden ein bis zwei Gemüsearten zuerst angeschwitzt, danach gekocht und anschließend püriert. Für die Bindung sorgen Mehl, Milch oder Sahne. Der Dritte im Bunde ist der Eintopf, der vergleichbar mit einem Tellergericht aus mehreren Gemüsearten und Fleisch besteht. Außerdem sollte er mehrere Stunden köcheln, bis er gegessen wird. Während Suppen häufig als Vorspeise serviert werden, kommt der Eintopf in der Regel als Hauptgericht auf den Tisch. Suppen und Eintöpfe können optimal im Kühlschrank aufbewahrt werden, sie schmecken auch noch zwei bis drei Tage später gut.

Mit Kräutern die Suppe veredeln

Frische Kräuter machen zum Beispiel einen Möhren-Eintopf oder eine Sellerie-Suppe zum Hochgenuss. Am besten gibt man eine Hälfte des Bundes während des Kochens hinzu, damit der Geschmack besser zur Geltung kommt. Die andere Hälfte zum Schluss in die Suppe einrühren. Sie sorgt für eine Extraportion an frischen Vitaminen. Ein wahres Multitalent ist die Petersilie. Denn aufgrund ihres würzigen Geschmacks macht sich diese Kräuterart in vielen Suppen gut. Darüber hinaus enthält sie die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Calcium und Eisen. Eingewickelt in einem feuchten Tuch lässt sie sich eine Weile im Kühlschrank aufbewahren und verleiht der Suppe auch noch nach ein paar Tagen das gewisse Etwas.

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Spitzkohl-Kerbelwurzeintopf



4 Personen
Stufe: leicht
Dauer: 60 min.

1	Zwiebel
10	Kerbelwurzeln
2	Karotten
1	Kartoffel
400 g	Spitzkraut
1	Apfel
200 ml	Weißwein
ca. 1 l	Gemüsefond
4 EL	Olivenöl
ca. 3 g	frischer Meerrettich
4 EL	gehackte Petersilie
1 St.	Orangenabrieb
	Meersalz

Kerbelwurzeln, Zwiebel, Karotte, Kartoffel und Apfel schälen. Den Spitzkohl vierteln und dann in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffel in Würfel, das restliche Gemüse in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel im Olivenöl ohne Farbe andünsten. Dann Kerbelwurzeln, Spitzkohl und Karotte dazugeben und mit andünsten. Anschließend die Kartoffel und den Apfel dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Den Gemüsefond zugeben, salzen und aufkochen lassen. Anschließend 15-20 min. leicht köcheln lassen. Den Orangenabrieb hineingeben und abschmecken.

In tiefen Tellern oder Schüsseln servieren. Mit frischer Petersilie bestreuen und zuletzt den frischen Meerrettich auf den Eintopf reiben.



Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>