

Suppen

Auch frisch gekocht geht schnell

Eine Packerlsuppe ist oftmals die schnelle Wahl, wenn man hungrig ist und eine warme Suppe essen möchte. Schon mal nachgelesen? Im Suppenteller liegen Weizenmehl, modifizierte Stärke, 9,4 % Gemüse, Glutamat oder Hefeextrakt, Zucker oder Aroma. Zubereitungsdauer laut Packungsangabe: 15 Minuten. Eine frisch zubereitete einfache Gemüsesuppe dauert nur etwas länger, schmeckt aber wesentlich besser.

Eine gute Suppe braucht nicht viel: Saisonales Gemüse, am besten aus biologischer Landwirtschaft, aromatische Gewürze, frische Kräuter und keine Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe oder Aromen.

Energie und Flüssigkeit für die Mittagszeit

Suppen lassen sich gut im Voraus und in großen Mengen zubereiten. Einen Topf Suppe kochen und auf mehrere Tage verteilt essen oder portionsweise einfrieren. So ist bei Bedarf immer eine selbstgemachte Suppe verfügbar. Ideale Mittagsmahlzeiten sind Suppen mit Hülsenfrüchten, Gemüse oder Getreide. So haben Sie eine nahrhafte Mahlzeit, die lange satt macht. Probieren Sie statt Nudeln einmal Einkorn- oder Emmerreis als Einlage.

Tipps zum Suppenkochen

- Klare Fleischsuppen im Schnellkochtopf kochen, das spart Energie.
- Suppenpulver oder -würfel sparsam verwenden.
- Suppenwürzen selber machen.
- Gemüse kurz anrösten, das gibt Geschmack für die Suppe.
- Suppe mit vitaminreichen Sprossen und Kräutern aufwerten.
- Cremesuppen mit Resten vom Kräuterpesto oder Frischkäse verfeinern.
- Getrocknete Steinpilze mahlen und damit die Suppe würzen.

Spartipp – Bio, aber günstig

In größeren Supermärkten gibt es Hühnerrücken und Hühnerklein von Hühnern aus biologischer Haltung zu kaufen. Diese sind günstiger als ein ganzes Huhn und sind eine

gute Fleischbasis für die Suppe. Mit Bröselknödel und Gemüse als Einlage wird die Suppe zu einer günstigen und nahrhaften Mahlzeit.

Geschmacksverstärker erkennen

Industriell hergestelltes Glutamat z.B. Natriumglutamat wird als Geschmacksverstärker verwendet. Fertigsuppen und Suppenwürfel können Glutamat enthalten. Im Lebensmittelrecht zählen Geschmacksverstärker zu den Zusatzstoffen und müssen in der Zutatenliste angeführt werden. Als „Geschmacksverstärker (Mono)Natriumglutamat“ oder „Geschmacksverstärker E 621“.

E 620 (Glutaminsäure), E 621 (Mononatriumglutamat), E 622 (Monokaliumglutamat), E 623 (Calciumdiglutamat), E 624 (Monoammoniumglutamat) und E 625 (Magnesiumdiglutamat) kennzeichnen die Glutamate. Calcium-5'-ribonucleotid (E 634) und Dinatrium-5'-ribonucleotid (E 635) haben ebenfalls geschmacksverstärkende Eigenschaften.

Eine vollständige Auflistung aller Geschmacksverstärker finden Sie hier:

Geschmacksverstärker sind nicht gesundheitsschädlich

Aus medizinischer Sicht sind sie unbedenklich. Jedoch reagieren einige Personen nach dem Konsum von glutamatreichen Speisen mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel - dem China-Restaurant-Syndrom. Diese Symptome sind meist nicht auf das Glutamat zurückzuführen, sondern auf (pseudo)allergische Reaktionen oder in Lebensmitteln enthaltene Histamine.

Problematisch ist die durch Glutamat herbeigeführte Vereinheitlichung des Geschmacks. Alles schmeckt gleich. Der natürliche Geschmackssinn geht verloren und Lebensmittel werden in ihrem Eigengeschmack nicht mehr wahrgenommen. Achten Sie darauf, den Konsum von glutamathältigen Fertiggerichten zu reduzieren oder so weit möglich, keine Fertiggerichte zu essen.

„Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern“

Finden sich in der Zutatenliste Bezeichnungen wie „Hefeextrakt“, „Sojawürze“, „hydrolysiertes Protein“, oder „(Speise)Würze“, dann sind Geschmacksverstärker enthalten. Da Glutamat von Natur aus enthalten ist, zählen sie lebensmittelrechtlich nicht als Geschmacksverstärker, sondern als Lebensmittel-Zutat. Somit ist die Auslobung „Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern“ rechtlich zulässig.

Biologische Suppenwürzen und Fertigsuppen enthalten meist Hefeextrakt, da Glutamat laut EU-Bio-Verordnung nicht verwendet werden darf. Hefeextrakt enthält unter 10 % Glutamat.

Die Arbeiterkammer Wien hat 2012 den Gehalt an Glutamat in verschiedenen Lebensmitteln untersucht. Der Glutamatgehalt bei Fertigsuppen mit Hefeextrakt ist erheblich niedriger als bei Produkten mit Glutamat. Bei Packerlsuppen und Suppenwürfel mit dem Zusatzstoff Glutamat, ergab sich ein Gehalt an freier Glutaminsäure von 1,78 und 2 g je Liter verzehrfähiger Suppe. Ein Gehalt von 0,026 g bzw. 0,05 g je Liter bei Verwendung von Hefeextrakt.

Zu viel Salz in der Suppe

Das Salz holen Sie am einfachsten mit einem Erdäpfel aus der Suppe. Einen oder zwei geschälte rohe Erdäpfel in Scheiben schneiden, in die Suppe geben, mitkochen und bevor sie gar werden, entfernen. In klare Suppen können Sie ein rohes Ei geben. Durch die warme Suppe verbindet sich das Eiklar mit dem Salz. Das Ei mit einem Schöpfer entfernen und die Suppe ist gerettet.

Weitere Tipps: Etwas Wasser dazugeben, wenn die Suppe dadurch nicht zu flüssig wird. Milch, Schlagobers oder Frischkäse mildern den Salzgeschmack. 1-2 Esslöffel Reis in ein Teesieb oder einen Teefilter geben und ca. 10 Minuten in der Suppe mitkochen.

Liebstockel in die Suppe geben

Dieses klassische Suppengewürz ist auch unter der Bezeichnung Maggikraut bekannt und sollte in keiner Suppe fehlen. Liebstockel lässt sich gut trocknen, allerdings verändert sich der Geschmack durch das Trocknen. Frisch schmeckt er würziger. Durch das Trocknen wird er milder und „süßer“. Sie können das Maggikraut auch einfrieren. Geben Sie Blätter und fein gehackte Stängel in mit Wasser gefüllte Eiswürfelbehälter. Liebstockel immer mitkochen, damit er seine volle Würzkraft entfaltet.

Nicht alle Suppen lassen sich gut einfrieren

Prinzipiell lassen sich klare Suppen und Cremesuppen gut einfrieren. Cremesuppen nach dem Auftauen mit einem Mixstab gut durchmischen. Klare Suppen ohne Einlage lassen sich gut ohne geschmackliche Veränderungen einfrieren.

Sind Nudeln, Gemüse oder Erdäpfel als Einlage in der Suppe, dann können diese nach dem Auftauen leicht matschig schmecken. Erdäpfelstücke bekommen eine eigenartige Konsistenz und schmecken nicht mehr gut. Anders ist dies bei einer Erdäpfelcremesuppe, diese schmeckt auch noch nach dem Auftauen. Beim Einfrieren dehnen sich Flüssigkeiten aus. Suppen daher nicht bis zum Rand in den Behälter füllen.

Rezept für Suppenwürze



Zutaten: 250 g Knollensellerie, 150 g Karotten, 150 g Gelbe Rüben, 250 g Petersilienwurzeln, 1 Stange Lauch, etwas Petersilie, Liebstöckel, Selleriegrün, 200g Salz, etwas Öl zum Bedecken.

Zubereitung: Gemüse waschen und bei Bedarf schälen. Mit einem scharfen Messer zerkleinern, mit dem Schneidevorsatz (grobe oder mittlere Größe) der Küchenmaschine raspeln oder durch den Fleischwolf drehen. Alle Zutaten mit Salz gut vermischen. In saubere Gläser oder einen Steinguttopf einschichten, festdrücken und mit einer dünnen Ölschicht abschließen. Mit Zellophan, Pergament oder Schraubdeckel verschließen.