



Fotos - iStockphoto

*Rettich-Radieschensuppe

Die neue Suppkultur: zum Einbrocken und Auslöffeln

Redaktion Christoph Müller

DER SUPPENKASPAR

(HEINRICH HOFFMANN 1847, IN: „DER STRUWELPETER“)

DER KASPAR, DER WAR KERNGESUND, EIN DICKER BUB UND KUGELRUND,
ER HATTE BACKEN ROT UND FRISCH, DIE SUPPE ASS ER HÜBSCH BEI TISCH.
DOCH EINMAL FING ER AN ZU SCHREI'N: „ICH ESSE KEINE SUPPE! NEIN!
ICH ESSE MEINE SUPPE NICHT! NEIN, MEINE SUPPE ESS' ICH NICHT!“

In den letzten Jahren kam es zu einer enormen Aufwertung der Suppe als Hauptgericht und Zwischenmahlzeit. Dies reflektiert auch einen großen Zuwachs an ausgewiesenen Suppenlokalitäten, die nicht nur mit heimischen, sondern auch mit exotischen Suppenkreationen den neuen Trend zu schnell verfügbarem Slow-Food markieren. Vormalig als das „Gericht der Armen“ und als das Sinnbild kleinbürgerlicher Erziehung zur Sittsamkeit verschrien, gilt die Suppe heute mehr denn je als das Trendgericht über alle sozialen Klassen hinweg. Nicht nur in Berlin, London oder New York, sondern auch in Wien ist die starke Tendenz hin zur Suppe und einer damit verbundenen neuen Gastronomie- und Lifestyle-Kultur unaufhaltsam. Auch die traditionelle „Suppenküche“, wo sich Obdachlose oder Sparefrohs günstig oder gratis einmal täglich eine warme Mahlzeit abholen können, erfreut sich ob der gravierenden Wirtschaftskrise zunehmender Popularität. Dem gegenüber etablieren sich immer mehr hippe Suppentempel, wo sich Broker und Studenten gemeinsam asketisch und chic präsentieren können.

Die „Ursuppe“:

Bereits vor über 9.500 Jahren haben Menschen Suppe genossen. Diese wurde damals hauptsächlich aus Hirse, Weizen, gemahlener Gerste, Hafer oder anderen pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Verschiedene archäologische Studien bestätigen, dass die ersten Suppen höchstwahrscheinlich in Mesopotamien, dem heutigen Irak, zubereitet wurden. Mit der Erfindung der Tontöpfe hielt die Suppe auch in Ägypten und Griechenland als mannigfaltig verwendetes und verwendbares Lebensmittel Einzug. Diese frühen Formen der Suppe haben allerdings mit den heutigen Rezepten wenig gemeinsam. Der eher an Mus erinnernde, vormalig rein pflanzliche, Suppenbrei wurde häufig mit eingebrocktem Brot oder Fladen als Vollwertgericht gereicht und genossen. Über das Römische Reich gelangte die Suppe vor ungefähr 5.000 Jahren nach Mitteleuropa. Etymologisch geht das deutsche Wort „Suppe“ auf das westgermanische „suppf“ zurück, das „eingebrocktes Brot“ oder „breiige Speise“ bedeutete. Altdeutsche Begriffe wie „supen“ (mit dem Löffel essen) oder „supfen“ (trinken,

schlürfen) stehen damit in engem Zusammenhang. Zu Beginn der Suppenevolution, als noch rein pflanzliche Eintöpfe und Einlagen aus Gemüse und zerstampften Getreide als sättigende Gerichte am Mittagstisch standen, begann man, vor allem unter Einfluss der germanischen und römischen Küche, die Suppe mit Fleisch und Fleischbrühe zu verfeinern beziehungsweise aufzuwerten.

Nicht nur Europa kann auf eine lange Tradition von „Ursuppen“ zurückblicken. Auch im asiatischen Raum zählte die Suppe seit Jahrtausenden zum normalen und alltäglichen Bestandteil der Hauptmahlzeiten. Wir können davon ausgehen, dass sich die verschiedenen Suppenkulturen über viele Generationen hinweg gegenseitig befruchtet und bereichert haben. Besonders im Hinblick auf viele neue Gewürze und Gemüsesorten, die von europäischen Eroberern und über traditionelle Handelswege die heimische Suppenküche beeinflussten, wurde sie auch wichtiger Bestandteil der kaiserlichen „feinen Küche“ Ludwigs des XIV. Allgemein erfolgt vielerorts die Einteilung der Suppen in zwei große Kategorien: die klaren und die gebundenen Suppen. Daneben finden sich zahlreiche Untergruppen, wie verschiedenen Muse, Kaltschalen und Eintöpfe. Generell kann auch zwischen rein pflanzlichen Gemüsesuppen wie Zwiebel- und Kartoffelsuppen, oder der fleischlichen Varianten wie „echter“ Rinds- oder Hühnersuppen unterschieden werden. Auch nach Einlagen wie Frittaten, Knödeln oder Nudeln wird häufig bei klaren Suppen unterschieden. Dabei sticht sicher der japanische „Ramen“ in Umfang, Schärfe und Vielfalt viele europäische Nudelsuppenvariationen aus.

Neben den klaren Suppen, deren Basis großteils Gemüse- oder Fleischbrühen darstellt und die mit entsprechenden Einlagen serviert werden, erfreuen sich saisonal die gebundenen Suppen großer Beliebtheit. Diese werden als Püree-, Creme-, oder Rahmsuppen bezeichnet, wobei stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffel oder Bohnen püriert werden oder eine so genannte „Mehlschwitze“ für die Bindung sorgt. Obers oder Rahm sind als bindende Elemente ▶



**Erbsensuppe

sich dabei hervorragend zum Entschlacken und zur Vorbereitung für die kommende Bikini-Saison:

**Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen: 20 dag Erbsen, 1 Liter Wasser, 2 dag Fett, 2 dag Zwiebeln. Einbrenn: 5 dag Fett, 5 dag Mehl, 2 ½ l Wasser, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Geschälte und gespaltene gelbe oder grüne Erbsen werden in kaltem Wasser zugestellt und mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebeln und grüner Petersilie weich gekocht, durch ein Sieb passiert, zu einer Einbrenn gerührt, mit Erbsensud und Wasser aufgegossen, gesalzen, gepfeffert.

Die klassische Fastensuppe

Zutaten für 4 Personen: 3 Liter Wasser, 3-4 Kartoffeln, ein Bund Suppengemüse, eine Fenchelknolle, ein kleines Stück Ingwer, verschiedene Suppenkräuter.

Zubereitung: Kartoffeln schälen und fein würfeln. Als Alternative nehmen Sie eine Tasse Dinkelkörner (kurz waschen). Suppengemüse und Fenchelknolle putzen, klein schneiden. Ingwer schälen, hacken. Kartoffeln (oder Dinkel) und Gemüse und

und zur Verfeinerung in unseren Breiten äußerst beliebt.

Fasten und Gesundheit

Der Suppe wurden und werden wichtige gesundheitsrelevante Wirkungen zugeschrieben. Meist leicht verdaulich – weil pflanzlich – oder kräftigend und stärkend wie eine Fleischbrühe: Suppen sind als Flüssigkeits- und Wärmespender besonders in der kalten Winterzeit für eine bewusste Ernährung nicht mehr wegzudenken. Viele Suppenfanatiker sind nicht nur der Meinung, dass sie das Lebenselixier par excellence darstellt, fit und schön macht, sondern auch Gesundheit wie Lebensdauer merklich verlängert und verbessert. Tatsächlich stärken Suppen das Immunsystem und zwar mit Hilfe wichtiger Spurenelemente, wie beispielsweise Selen. Es findet sich vor allem in Hülsenfrüchten, Knoblauch und Pilzen. Brokkoli, Kürbiskerne oder Haferflocken liefern uns, sorgfältig zubereitet, ein weiteres, sehr wichtiges Spurenelement, nämlich Zink, welches ebenfalls für die Immunkraft, aber auch für gesunde Haut, Liebeskraft und gute Laune zuständig ist. Wer Getreide in die Suppe einkocht, versorgt sich zusätzlich mit Eisen für Vitalität und stärkt genauso die körpereigenen Abwehrkräfte. Suppe eignet sich aber auch von je her nicht nur als stärkendes und vorbeugendes Nahrungsmittel, sondern wirkt auch als Medikation bei verschiedenen Erkältungserkrankungen oder Magen-Darm Infektionen. Wer viel Suppe isst, der hat auch weniger Falten im Gesicht, da die Flüssigkeitszufuhr die Haut von Innen her glättet.

Gerade jetzt in der Fastenzeit präsentieren sich vielfältige vegetarische Suppen perfekt als Hauptgerichte der Diätsaison: Die einfache Kartoffelsuppe oder die heimische Krautsuppe eignen

Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Suppe durch ein Sieb gießen, mit einer Prise Salz (nicht mehr!) würzen. Mit fein gehacktem Basilikum oder Petersilie anrichten.

Für diejenigen, die eher eine kräftige und exquisite Suppe zum Start in den Frühling bevorzugen, empfehlen wir eine

Topinambur Cremesuppe mit Trüffelöl

Zutaten für 4 Personen: 400g Topinambur, eine große Zwiebel, ca. 40g Butter, 600ml Gemüse- oder wahlweise Hühnerbrühe, 250ml Schlagobers, Salz, weißer Pfeffer, ein wenig Zitronensaft und Trüffelöl.

Zubereitung: Zuerst die Zwiebel klein hacken und in der Butter leicht anschwitzen lassen. Den Topinambur schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit etwas Zitronensaft erhitzen. Anschließend mit der Gemüse- oder Hühnerbrühe aufgießen und weich kochen. Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren, mit dem Obers verfeinern und nochmals erhitzen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben würzen.

*SUPPITOs Rettich-Radieschensuppe

Zutaten für 4 Personen: 2 mittelgroße, geschälte, grob zerkleinerte mehlig Erdäpfel, 1-1½ Liter heißer Gemüsesud, 2 EL Rapsöl, 1/8 Liter Kokosmilch, 1 TL gerösteter, gemörserter, schwarzer Sesam, ½ großer, weißer, langer, geschälter und grob zerkleinerter Rettich, 1 Stange Lauch, nur das Weiße in feine Ringe geschnitten, 1 Msp. frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 Msp. frisch geriebener Ingwer, 1 TL gemörserter Kümmel, heißes Wasser, 1/8 l roter Rü-

bensaft, unraff. Meersalz nach Geschmack, ½ TL Apfelessig.
Als Deko: 1 Bund julienne geschnittene Radieschen und die frischen, grünen, klein gehackten Radieschenblätter

Zubereitung: Öl erwärmen, Gemüse, Ingwer, Kümmel zufügen und mit Gemüsesud bedecken. Zugedeckt weich kochen. Mit Kokosmilch und rotem Rübensaft pürieren, mit Salz, Pfeffer, Essig und Sesam würzen, falls nötig mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen und noch 1x aufkochen. Mit den Radieschenstreifen und den gehackten Blättern bestreut servieren.

Tipp: Radieschenblätter enthalten viel Calcium und können wie Blattspinat zubereitet werden (nur bei Bioware zu empfehlen!)

Wer sich allerdings suppenfachmännisch beraten und verwöhnen lassen will, oder wer gar zu Hause gerne Wasser anbrennen lässt, dem seien folgende Adressen ans Herz gelegt:

Soupkultur

1010 Wien, Wipplingerstrasse 32

Tel.: 01/532 46 28

Mo bis Do 11:30 - 15:30, Fr 11:30 - 15:00

www.soupkultur.at

SUPPITO-Shop+Go

1060 Wien, Girardigasse 9

Tel.: 0664 2139109

Mo bis Do 9:00-19:00

www.suppito.at

Suppe & Co

1070 Wien, Neubaugasse 5

Telefon: 01/5238313

Di bis Fr: 11:30-22:30, Küche bis 22:00

Soupkultur

10719 Berlin, Kurfürstendamm 224

Tel.: 030/886 29 282

Mo bis Sa: 12:00-19:30

www.soupkultur.de

SOUPMAN

New York, NY 10020, 37 W 48th Street

Rockefeller Center

Tel: 212-582-7400

www.originalsoupman.com

SOUP OPERA

London, SW5 9TA

Warwick Road, Earls Court

Tel.: +44 (0)2073708331

www.souperopera.co.uk

Soupkitchen

Amsterdam 1012 MN, Netherlands

Nieuwendijk 50

Tel.: +31 20 5287175

www.soupkitchen.nl ▲