

Der Ernährungsberater



*Siegfried Wintgen,
Dipl. Ernährungs-
und Gesundheitstrai-
ner, Küchenmeister
VKD und Mitglied des
Team pools der
Nationalmannschaft
der Köche Deutsch-
land informiert.*

Suppen

Suppen haben traditionell auf unseren Speiseplänen einen festen Platz, was nicht zuletzt auf die entbehrungsreichen Zeiten zurückzuführen ist in denen die nahrhaften Suppen aus Getreide und Hülsenfrüchten die Grundlage der Ernährung bildeten. Im Grunde genommen lassen sich aus allen Nahrungsmitteln Suppen herstellen, was auf der einen Seite die Kreativität fördert auf der anderen Seite aber auch dazu führt, Suppen als Resteverwerter zu missbrauchen. Dabei stellt gerade die gut gemachte Suppe ernährungsphysiologisch betrachtet eine hervorragende Möglichkeit dar hochwertige Nährstoffe in einer kulinarischen Darbietung zu genießen.

Alle Kulturen dieser Erde kennen Suppen und obgleich es immer wieder Modetrends gibt, wie die vielen Suppenbars der neueren Zeit belegen, haben sich Suppen über die Jahrtausende behauptet. Betrachtet man Ernährung nicht bloß als Genuss oder als Mittel den Hunger zu stillen, sondern als eine wesentliche Grundlage zur Gesunderhaltung, so wird sehr

schnell deutlich warum gerade sie als Basis einer Krankenkost bzw. in der Prävention in allen Traditionen von Bedeutung sind. Egal ob es um die Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen oder einer besonderen Energetik geht, die Ernährung spielt in allen Philosophien der Heilkunst eine zentrale Rolle und hier wiederum sind es die Suppen, die die Basis bilden.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Möglichkeit der Flüssigkeitszufuhr in Form von Suppen, was gerade bei Risikogruppen wie älteren und bettlägerigen Menschen, Kindern oder Kranken genutzt wird um einer Dehydrierung vorzubeugen. Die Zeitlosigkeit als Attribut für Suppen lässt sich auch daran erkennen, dass sie für alle Altersgrup-

pen interessant sind und so ziemlich jede Geschmackserwartung erfüllt werden kann.

Schon beim Frühstück wirkt eine Reissuppe oder eine Haferschleimsuppe wahre Wunder, als Zwischenmahlzeit genießt man gerne eine klare Brühe oder eine Kaltschale und bei den Mittagsmahlzeiten oder einem Abenddinner werden Suppen gerne als Einstimmung auf den Hauptgang gereicht. Aber auch als Hauptgericht selber werden nicht selten kräftige Suppen gewählt, insbesondere zusammen mit einem guten Gebäck. Eine Suppe kann aber auch als entspannender Abschluss eines anstrengenden Tages das Wohlbefinden fördern. Sowohl der Endverbraucher als auch die Gastronomie wissen um die guten Herstellungsmöglichkeiten von Suppen und nutzen diese. Nicht selten kocht man Suppen vor, um diese dann bei Bedarf mit wenig Aufwand vollenden zu können. Dabei ist es unerheblich, um welche Mengen es sich handelt, auch in der Massenverpflegung oder bei Großveranstaltungen lassen sich Suppen in bester Qualität und geforderter Temperatur servieren. Die heutigen technischen Möglichkeiten können bei der Herstellung von Suppen durchwegs alle genutzt werden, was sowohl für die Planung als auch die Variationsmöglichkeiten von großer Bedeutung ist. Auch die Industrie hat sich auf den boomenden Markt der Suppen eingestellt und offeriert Produkte in allen Qualitäts- und Preissegmenten. Die gesellschaftliche Bedeutung ist ebenfalls nicht zu unterschätzen; die deftige Erbsensuppe auf einer Berghütte, der traditionelle Mitternachtsbiss in Form einer Gulaschsuppe, die berühmte Kesselsuppe der Metzger oder Brühfondues nach asiatischem Vorbild, es ist immer die Suppe die uns verbindet. In diesem Sinne wünsche ich uns, dass wir der Suppe auch weiterhin die Aufmerksamkeit widmen, die sie verdient.