

Die Suppe – das Urelement der Küche

Die Suppe als Urelement der Küche besitzt eine ganz besondere Bedeutung. Prof. Dr. Hans Ottomeyer formuliert dies folgendermaßen: „Wenn der Braten der Vater ist, dann ist die Suppe die Mutter der Kochkunst. Von ihr abgeleitet sind alle Soßen, Eintöpfe, Brühen, Breie – kurz alles in Wasser, Milch und Wein Gekochte.“

Die erste Suppe wurde bereits in der Steinzeit in wasserfest gemachten Säcken oder Gefäßen gegart. Viele, viele Jahrhunderte später kam der große eiserne Topf, in welchem, je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit, die unterschiedlichsten Zutaten vor sich hin köchelten und dessen Inhalt mit jeder neuen Zutat und jedem Aufkochen besser wurde. Heute ist die Suppe aus keiner Küche mehr wegzudenken. Meist als Vorspeise serviert, vermittelt sie den ersten Eindruck über die Qualität des zu erwartenden Menüs. Zahlreiche Suppenbars in Europas Städten und der durchschnittliche, jährliche Pro-Kopf-Verzehr von über 100 Tellern Suppe zeugen von ihrer anhaltenden Beliebtheit.

Ein Wunder der Vielseitigkeit

Das internationale Küchenlexikon führt über 1.400 Suppen auf. Hierzu kommen noch einmal gut 1.000 Suppen aus dem asiatischen Kulturraum. Es ist nahezu unmöglich, die Vielzahl der unterschiedlichen Rezepturen zu kategorisieren oder gar eine exakte Anzahl zu ermitteln. Im Winter spendet die Suppe Wärme und Energie. Im Sommer sorgt sie kalt für Abkühlung, ohne dabei schwer im Magen zu liegen. Vom sättigenden Eintopf als deftige Hauptmahlzeit bis hin zur exquisiten Consommé als erlesene Vorspeise ist alles möglich. Der Kreativität sind dabei sowohl was die Zubereitung, als auch was die Art der Zutaten anbelangt, keine Grenzen gesetzt.

Für Figurbewusste

Der Besuch in der Suppenbar lohnt sich nicht nur für Gesundheitsbewusste, sondern auch für alle, die gerade Diät halten. Insbesondere Gemüsesuppen schmecken nicht nur gut, sondern eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen. Eine Suppendiät sollte maximal für einen Zeitraum von sieben Tagen durchgeführt



Die Suppe ist das
Sinnbild einer
kreativen Esskultur.

Wer will schon ein Suppenkaspar sein?

werden und um Mangelerscheinungen vorzubeugen, durch Obst und fettarme, eiweißhaltige Lebensmittel sinnvoll ergänzt werden. Dafür eignen sich Milchprodukte, Sojaprodukte, Eier, Tofu, aber auch Fisch und Fleisch hervorragend.

Wer kennt es nicht, das Gedicht von Heinrich Hoffmann über den Suppenkaspar im Struwwelpeter, der am fünften Tage starb, weil er seine Suppe nicht essen wollte. Keine Angst! Ganz so dramatisch ist es nicht für all jene, die ihr gar nichts abgewinnen können. Ganz sicher jedoch verpassen sie den Genuss und die Freude an einem der vielseitigsten und schmackhaftesten Gerichte.

