



S

„Man muss mit einem Löffel nicht zwei Suppen zugleich verkosten!“

S

U

P

P

E

N



P

„Lass mich in Deinen Suppentopf gucken und ich sage Dir, wer Du bist!“

G

E

R

i

C

H

T

E



R

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!“



mensa
gymnasium kirchenfeld

„Die etwas andere Mensa“

11. – 15. März

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
mensakirchenfeld.ch / info@mensakirchenfeld.ch

031 359 25 60

Kirchenfeldstrasse 25 / 3005 Bern

Index

Definition Suppe	3
Leicht und gesund.....	3
In Suppen stecken Vitamine	3
Löffeln gegen den Stress	4
Selber kochen zahlt sich aus.....	4
Geschichte der Suppe	5





Definition Suppe

Suppe bezeichnet eine gewöhnlich warme, flüssige bis dünnbreiige Speise, die in der Regel aus Wasser, Milch, Käse, Gemüse, Obst, Fleisch, Fleischextrakten, Fisch, Fetten, Gewürzen, Kochsalz, Zucker, Getreideprodukten und weiteren Zutaten hergestellt wird.

Ferner werden dem meist als Vorspeise servierten Gericht zusätzliche Bestandteile wie Suppeneinlagen beigefügt.

Es wird im Allgemeinen zwischen klaren und gebundenen Suppen unterschieden.

Gerade in der kalten Jahreszeit sind Suppen die ideale Mahlzeit: Sie wärmen uns bis in die Zehenspitzen und versorgen den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Ob eine Suppe gesund oder ungesund ist, hängt natürlich von ihren Inhaltsstoffen ab.

Wer sich öfter eine gesunde Suppe gönnt, versorgt seinen Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen – auf ganz einfache Art und Weise.



Leicht und gesund

Wie viele Kalorien in einer Suppe stecken, hängt von ihren Inhaltsstoffen ab. Ein deftiger Eintopf mit Nudeln, Fleisch und Kartoffeln enthält natürlich mehr Fett als eine klare Bouillon. Auch Cremesuppen mit Schlagobers haben klarerweise mehr Kalorien.

Wer auf eine schlanke Linie achtet, sollte daher zu klaren Suppen greifen. Eine leichte, fettarme Brühe mit Gemüseeinlage füllt den Magen vor allem mit Wasser und sättigt gut – und das bei wenigen Kalorien.



In Suppen stecken Vitamine

Suppen mit Gemüse sind gute Vitaminlieferanten mit relativ hoher Nährstoffdichte, da die Mineralstoffe und Vitamine, die bei der Zubereitung von Gemüse ins Kochwasser übergehen, in der Suppe erhalten bleiben. Beim Kochen von Gemüse werden diese oft mit dem Kochwasser weggeschüttet, was eine echte Vitaminverschwendung ist.





Löffeln gegen den Stress

Suppen fördern ein langsames und bewusstes Esstempo. Wer sich in der Mittagspause eine warme Suppe gönnt, schlingt nicht schnell hinunter, sondern löffelt genussvoll – der Stress lässt gleich ein wenig nach, Löffel für Löffel. Probieren Sie es aus!

Selber kochen zahlt sich aus

Greifen Sie nicht zu Fertigprodukten! Nur wer sein Süsspchen selber kocht, weiss auch wirklich, was drinnen steckt, und erspart dem Körper damit viel Zucker, künstliche Aromastoffe und Glutamat.

Und noch einen Vorteil haben Suppen: Zu Hause vorbereitet, lassen sie sich gut an den Arbeitsplatz mitnehmen. So steht einem gesunden Mittagessen nichts mehr im Weg.

Quelle: netdokter.ch





Geschichte der Suppe



So alt wie die Bedeutung der suppenartigen Speisen für unsere Ernährung ist, ist auch das Wort Suppe an und für sich und weist in vielen europäischen Ländern eine ähnliche Schreibweise und Bedeutung auf:

Das „suppen, supfen, supen“, dem „schlürfen, trinken, saufen“ einer mehr oder weniger flüssigen Speise. Die „soppe“, eine flüssige Speise mit Einlage oder eingetunkter Schnitte oder auch „soupe“, die Fleischbrühe mit Brot als Einlage.

Mit dem Brei oder der Suppe sammelte der Mensch seine ersten Kocherfahrungen. Roh oftmals nur schwer verdauliche Lebensmittel wurden in mit Tierhäuten ausgelegten Gruben gedämpft oder in mit heißen Steinen erhitztem Wasser gekocht. Suppen im heutigen Sinn konnten erst mit der Erfindung von Kochgefäßen aus gebranntem Ton und Lehm etwa 7500 v. Chr. zubereitet werden. Dies ermöglichte zusammen mit der Entwicklung des Menschen, vom Jäger und Sammler zum sesshaften Ackerbauer und Viehzüchter, zunehmend eine Veränderung der Essgewohnheiten.

Es spielten neben der Grundlage Fleisch immer mehr pflanzliche Lebensmittel eine Rolle und Hauptbestandteile der Breie und Suppen wurden verschiedene, aus Wildgräsern gezüchtete Getreidesorten sowie Hülsenfrüchte.

Unterscheiden lassen sich Mus, Grütze, Brei und Suppe eigentlich nur durch die Zugabe von mehr oder weniger Flüssigkeit und damit einer zum „Löffeln“ oder Trinken geeigneten Form. Gegessen wurden die überwiegend eher breiigen heißen Speisen vor allem mit den Fingern aber auch mit löffelförmigen Gegenständen wie Muscheln oder Rindenstücken. Dagegen wurden flüssigere Speisen oder Suppen häufig getrunken bzw. geschlürft.

Die Einführung und Verbreitung eines Löffels als Essgerät ist erstmals bekannt aus Ägypten, wo um 5000 v. Chr. Löffel aus Holz oder Stein im Gebrauch waren. Während es im arabisch – islamischen Raum im Mittelalter einen regelrechten Löffelkult gegeben hat wurde zu dieser Zeit in Deutschland ausschliesslich mit den Fingern gegessen.

Die Bezeichnung „suppe“ bzw. „soppe“ wurde in Deutschland erst im 14. Jahrhundert üblich und bezeichnete eine sogenannte „Schlürfspeise“: flüssige Speise mit Einlage oder eingetunkter Schnitte, schlürfend gegessen. Erst im 17. bis 18. Jahrhundert setzte sich in Europa der Gebrauch von Essbesteck und das Essen vom eigenen Teller durch.

Dies beschränkte sich jedoch zunächst vor allem auf die Oberschicht, während in den bäuerlichen Schichten das Essen aus einer gemeinsamen Schüssel oder Mulde im Tisch bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein üblich war.



Die zunehmende Verbreitung von Löffeln und einem eigenen Teller machte es möglich flüssigere und leichtere Suppe zu essen. Lange Zeit eher eine Armenspeise und vor allem ein zur Sättigung eher dickflüssiges Gericht aus einem Topf, in dem sich im Laufe des Tages alle möglichen Zutaten sammelten, wurde feiner. Es entwickelten sich immer neue Kreationen.

Viele entstanden wie z.B die Bouillabaisse zuerst in den Klösterküchen. Diese waren jedoch nur für die reichen Leute bestimmt oder fanden wie die Spanische Suppe "Olla" (ein ursprünglich bäuerlich-rustikaler Eintopf aus vielen Sorten Fleisch, Gemüse und Gewürzen) eine immer stärkere Verbreitung in den Adelshäusern Europas. Suppen wie wir sie heute kennen, entwickelten sich dann massgeblich unter dem Einfluss der französischen Küche. Vor allem der Sonnenkönig Ludwig XIV. (1638 – 1715) trug durch seine Vorliebe für Suppen dazu bei. So sollen bei einer normalen Mahlzeit stets bis zu vier unterschiedliche Suppen serviert worden sein.

In den einfachen Haushalten hatten Suppen vor allem in Hungerzeiten weiterhin einen anderen Stellenwert und wurden als nahrhafte aber auch preisgünstige Mahlzeiten, von der dicken Morgensuppe bis hin zu den kräftigenden Fleischbrühen, serviert. Letztere konnten mit der Erfindung des ersten Überdrucktopfes im Jahr 1681 auch in den Armenhäusern rasch und billig zubereitet werden.

- Deutsch — Suppe
- Spanisch — Sopa
- Französisch — Soupe
- Italienisch — Zuppa
- Englisch — Soup
- Niederländisch — soep

Bern, im März 2019

mensa 
gymnasium kirchenfeld
Die etwas andere Mensa
Kirchenfeldstrasse 25
3005 Bern
+41 31 359 25 60
info@mensakirchenfeld.ch
mensakirchenfeld.ch

