

Suppen – genau das richtige Rezept für die kalte Jahreszeit

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Warm, gesund und lecker

Suppen sind richtige Allrounder. Sie sind schnell und einfach zubereitet, schmecken gut und wärmen an kalten Tag von innen. Nach Angaben vom Verband der Hersteller kulinarischer Lebensmittel e.V. werden in Deutschland im Jahr über 100 Teller Suppe pro Kopf verzehrt, wovon allerdings über die Hälfte der verzehrten Suppen industriell und nicht selbst hergestellt werden. Aufgrund der hohen Vielfältigkeit der Suppen, egal ob traditionell zubereitet oder mit außergewöhnlichen Einlagen, ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir kennen es alle, heutzutage muss es oft schnell gehen und es bleibt keine Zeit, um sich selbst etwas Frisches zu kochen. Daher ist der Griff zur Dose für einige von uns eine gute Alternative. Der Grund? In erster Linie Zeiterparnis. Neuste Studien zeigen, dass die Suppen aus der Dose oftmals gleich viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten wie frisch zubereitete Suppen. Dies ist durch moderne Methoden der Haltbarmachungsverfahren möglich. Das Gemüse für die Suppe wird direkt nach der Ernte blanchiert und dann abgefüllt.

Viele Nährstoffe bleiben nach kurzer Erhitzung auf mehr als 100 °C erhalten, da sie vor Licht und Sauerstoff geschützt sind. Fertigsuppen können mit frischem Gemüse oder Kräu-

tern wie Basilikum, Schnittlauch oder Dill aufgewertet werden.

Gerade wenn sich eine Erkältung anbahnt, können warme Suppen oder Eintöpfe kleine Wunder bewirken. Dass die Hühnersuppe eine heilsame Wirkung hat, ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Aber auch eine leckere Tomatensuppe bietet gesundheitliche Vorteile. In Tomaten sind Vitamine, Spurenelemente sowie Farbstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wie beispielsweise Lycopin, welches vor Krebserkrankungen schützen kann, enthalten.

Die Zutaten sind entscheidend

Suppen und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß, viele Ballaststoffe sowie Mineralstoffe (vor allem Magnesium, Kalium und Eisen). Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sollten Erwachsene mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Magen-Darm-Erkrankungen vorbeugen und bringt die Verdauung in Schwung.

Reis, Nudeln oder Kartoffeln als Suppeneinlage liefern Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Mageres Fleisch wie Huhn oder Rind, aber ebenso Tofu oder Käse, sind reich an wertvollem Eiweiß.

Ohne Salz schmeckt die Suppe nur halb so gut. Für den menschlichen Körper ist Salz unentbehrlich. Aber Vorsicht: Lebensmittel können auch zu viel Salz enthalten. Ein zu hoher Salzkonsum kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken, weshalb es nur in Maßen zu sich genommen werden sollte.





Sind Suppen Schlankmacher?

Eine köstliche Suppe stillt nicht nur den Hunger, sondern kann auch beim Abnehmen helfen. Allerdings ist anzumerken, dass sich nicht jede Suppe dafür eignet. Allgemein sind Gemüsesuppen zu empfehlen, um ein paar Pfunde zu verlieren, da sie nur wenige Kalorien enthalten. Cremesuppen mit zusätzlichen Einlagen wie Klöße oder Würstchen sind keine Schlankmacher. Einige Kalorien lassen sich einsparen, wenn Beilagen wie Kracker oder Ähnliches weggelassen werden.

Studien haben des Weiteren gezeigt, dass Personen, die eine Suppe als Vorspeise essen, bei den nachfolgenden Mahlzeiten weniger essen. Der Grund hierfür ist, dass Suppen den Magen mit Flüssigkeit füllen und auf diese Weise ein schnelleres Sättigungsgefühl hervorrufen, so dass bei der Hauptmahlzeit weniger Kalorien verzehrt werden.

Eine Suppen-Diät ist nicht für einen längeren Zeitraum geeignet, da sie meist sehr energie-, mineralstoff- und eiweißarm ist. Eine einseitige Ernährung kann dann die Folge sein. Um dies zu vermeiden, sollten Suppen um ergänzende Lebensmittel erweitert werden.

Zudem eignen sich Suppen und Eintöpfe, um die empfohlene Flüssigkeitsmenge von zwei Litern pro Tag leichter zu erreichen. Gerade nach dem Sport können Suppen, neben Getränken, den Flüssigkeitsverlust schnell ausgleichen. Eine Suppe mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen kann zusätzlichen die Eiweißspeicher nach dem Sport füllen.

Wer jetzt Lust auf eine Suppe bekommen hat, findet im Folgenden ein Rezept für eine leckere gelbe Linsensuppe.

Gelbe Linsensuppe

Zutaten:

3	Zwiebeln
2 bis 3	Möhren
2 bis 3	Kartoffeln
150 g	gelbe Linsen
750 ml	Gemüsebrühe

- 1 TL Kurkuma
 - 2 TL Rapsöl
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 Stängel frische Pfefferminze oder 2 EL getrocknete Pfefferminze
- Saft einer ½ Zitrone, Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
2. Kurkuma in Rapsöl kurz anbraten, dann Zwiebeln, Möhren und nach und nach Kartoffeln zugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Linsen zufügen und circa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Zwischenzeitlich das Tomatenmark in Olivenöl kurz anbraten und zur Suppe hinzufügen.
5. Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.
6. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2000). Kohlenhydrate, Ballaststoffe. Zugriff am 18.10.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3AQuV7p>

Suppe.info. Suppen – gesund und lecker. Zugriff am 18.10.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3lNsVZo>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.