



Pressemitteilung

Suppengemüse – Aromatischer Begleiter in der dunklen Jahreszeit

Wenn es kälter wird, stehen Suppen hoch im Kurs. Als Basis für viele wärmende Brühen und Eintöpfe dient das Suppengemüse, auch Suppengrün genannt, das traditionell aus Möhren, Knollensellerie, Lauch und Petersilie besteht. Die Menge des gekauften Suppengemüses steigt hierzulande seit Jahren kontinuierlich: Je Haushalt wurden im vergangenen Jahr 800 Gramm eingekauft, vor fünf Jahren waren es noch 500 Gramm*.

Berlin, 22. Oktober 2013. Die Zutaten von Suppengemüse können regional variieren, so finden sich teilweise auch Petersilienwurzeln, Steckrüben oder Zwiebeln in den praktischen Bündeln. Die Mischungen lassen sich zu würzigen Brühen auskochen oder als Basis für Suppen oder Eintöpfen verwenden. Die Zubereitung ist ganz einfach: Das Gemüse kleinschneiden, anrösten, mit Brühe ablöschen und einkochen lassen, je nach Geschmack anschließend pürieren und mit den Kräutern verfeinern. Was macht das Besondere des Suppengrüns aus? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse stellt die wichtigsten Zutaten vor:

Möhren

Das beliebteste Wurzelgemüse hierzulande zeichnet sich durch seinen kräftigen und leicht süßlichen Geschmack aus. Wichtig: Bei der Zubereitung der Möhren sollte immer etwas Öl oder Butter zugegeben werden. Erst durch das Fett kann der Körper das Karotin aufnehmen und in Vitamin A umwandeln, das nicht nur wichtig für die Augen ist, sondern auch den Stoffwechsel anregt.

Knollensellerie

Knollensellerie gehört ebenfalls zur Familie der Wurzelgemüse und erhält sein würziges Aroma durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen. Das Gemüse schmeckt nicht nur im Suppengrün, sondern macht sich auch als Beilage gut – ob als Püree oder als Sellerieschnitzel. Die hellen Knollen sollten vor der Zubereitung geschält werden. Damit sich das Gemüse anschließend nicht verfärbt, sollte man es mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.

Lauch

Lauch schmeckt leicht scharf und verfeinert viele Gerichte durch sein zwiebelartiges Aroma. Von der weißen Wurzel bis zu den grünen Spitzen kann man bei diesem Stängengemüse alles verarbeiten. Lauch rundet jede Suppe ab,

zudem machen sich die grünen Blätter in feine Streifen geschnitten schön als Dekoration. Tipp: Lauch sollte im Kühlschrank nicht neben aromaempfindlichen Lebensmitteln wie Butter gelagert werden, sie nehmen sonst den typischen Lauch-Geschmack an.

Petersilie

Petersilie ist das Lieblingskraut der Deutschen und schmeckt würzig-süß. Glatte Petersilie ist etwas feiner und schmeckt aromatischer. Die krause Sorte ist milder und besitzt eine robustere Konsistenz, deshalb eignet sie sich ideal als Dekoration für Suppen und Eintöpfe. Sollte das Suppengrün nicht gleich nach dem Einkauf verwendet werden, bietet es sich an, die Kräuter in ein Glas Wasser zu stellen, so bleiben sie mehrere Tage knackig-frisch.

Suppengrün in Zahlen:

- Knapp 19.000 Tonnen Knollensellerie wurden im vergangenen Jahr hierzulande eingekauft – fast 80 Prozent des Wurzelgemüses stammt aus heimischem Anbau. Die größten Anbaugelände liegen in Nordrhein-Westfalen (379 Hektar) und Bayern (341 Hektar).
- Über 30.000 Tonnen Suppengemüse wurde 2012 in Deutschland eingekauft – das ist neuer Rekord.
- Über zwei Drittel des hierzulande verfügbaren Lauch-Gemüses stammen aus deutschem Anbau.

*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Hühnersuppe



Zubereitungszeit: 25 min

Garzeit: ca. 75 min

Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (Für 4 Personen):

1 Suppenhuhn, ca. 1,2 kg
2 Lorbeerblätter
2 Pimentkörner
Salz
3 Möhren
400 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
Pfeffer, aus der Mühle
4 Petersilienblätter, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Suppenhuhn waschen, trocken tupfen und mit den Gewürzen und einer guten Prise Salz in einen hohen Topf geben. Soviel kaltes Wasser darüber geben, das alles gut bedeckt ist. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. eine Stunde köcheln lassen.
2. Zwischenzeitlich das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das fertig gegarte Huhn aus der Suppe nehmen, die Brühe passieren, ein Liter abnehmen und in einem neuen Topf erhitzen. Das Gemüse zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen und das Fleisch ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen. Zu der Suppe geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

Kcal: 403
kJ: 1681
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 46,2 g
Fett: 17 g
BE: 1,5
Cholesterin: 140 mg
Ballaststoffe: 11,7 g

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und



Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>