Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 56 (1985)
Heft: 10

Artikel: Suppen - mehr als Wasser, Mehl und Salz
Autor: Raillard, Ute
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-811767

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Suppen – mehr als Wasser, Mehl und Salz

Suppen haben im traditionellen Haushalt ihren festen Platz als Entree zum täglichen Mittagessen. Sie eignen sich vorzüglich als leichte Krankenkost, und wir können sie, angereichert mit Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln, begleitet von einem Stück Vollkornbrot, als vollwertige Mahlzeit anbieten.

Als Vorspeise

Wenn wir eine Suppe als Vorspeise reichen wollen, dann soll sie appetitanregend sein, den Nährstoffgehalt der übrigen Mahlzeit ergänzen oder abrunden und nicht zuviel Kalorien enthalten. Also verwenden wir eine gut entfettete Bouillon von Huhn, Rindfleisch, Fisch oder ein Gemüsewasser als Grundlage. Zum Binden muss man nicht immer Mehl verwenden (da braucht man übrigens weniger, als in den Rezepten angegeben), es geht auch kalorienärmer mit pürierten Kartoffeln oder Gemüsen, wie Lauch, Sellerie und Möhren. Einen Kaffelöffel voll mit geschlagenem Halbrahm kann man zur Verfeinerung hie und da in den fertig angerichteten Teller geben. So spart man Fett und Kalorien. Vorsicht mit dem Salz, lieber Kräuter zum Würzen verwenden!

Zur Abwechslung trägt eine Joghurt- oder Quark-Joghurt-Kaltschale bei. Die Milchprodukte werden mit etwas Wasser oder Milch verdünnt und gut geschlagen, sodann mit kleingeschnittenen oder pürierten Früchten oder Beeren angerichtet oder auch mit ein wenig Salz, Zitronensaft, frischen Kräutern und Kresse abgeschmeckt. Fruchtsuppen lassen sich kalt oder warm servieren. Sie werden aus Beeren, Früchten, Rhabarber zubereitet, mit Sago (wer's mag), Stärke oder Fruchtpüree gedickt. Apfelsuppe, mit Apfelsaft gekocht, wird mit steifem Eiweiss statt Rahm garniert. Vorsicht ist mit Zucker geboten, auch hier ist weniger notwendig, als in den Rezepten angegeben.

Für die Krankenkost

Dazu eignen sich alle Suppen, die nach den vorgenannten Vorschlägen zubereitet werden. Allerdings dürfen sie ruhig ein wenig kalorienreicher sein. Wir können also noch ein Eigelb in eine klare oder gebundene Suppe einrühren oder einen Eierstich zubereiten, Kartoffelwürfel, Teigwaren oder Reis zufügen. Feingeschnittene Gemüse nach chinesischer Art kurzgedämpft, frische Kräuter oder Kresse regen den Appetit an und bringen einen Vitamin- und Mineralstoffzustupf für den geschwächten Körper. Die salz- und gemüsehaltige Suppe ersetzt besonders gut die Mineralverluste, die durch das Schwitzen bei Fieber entstehen.

Kommen wir zu den Suppen als Hauptgericht

Sie werden bisweilen als die «Urform» der gekochten Nahrung bezeichnet und enthalten, bei richtiger Komposition, alle Stoffe, die der Körper zu einer Mahlzeit benötigt. Ausserdem sind sie ein rechtes wärmendes Wintermahl, das auch noch den Geldbeutel schont. Für die Bouillongrundlage können wir alle langkochenden, billigeren Fleischstücke (Eiweissanteil) verwenden. Achten wir nur darauf, dass sie nicht zuviel Fett enthalten. Als kohlenhydrathaltige Nährmittel eignen sich vor allem Kartoffeln. Sie geben der Suppe eine gute Sämigkeit und erfüllen mit ihren mannigfachen Nährwerten (Eiweiss, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine) vom ernährungsphysiologischen Standpunkt her am besten die Erfordernisse einer vielseitigen, inhaltsreichen Kost. Die Rollgerste in einer währschaften Bündner Gerstensuppe bringt Abwechslung, wie auch die verschiedenen Hülsenfrüchte (reich an Eiweiss und Kohlenhydraten und anderem). Wenn wir eine sportliche Anstrengung oder einen Tag mit Gartenarbeit vor uns haben, darf die Suppe auch einmal mit einem Stück Schweinebauch oder geräuchertem Speck (hoher Fettanteil) gekocht sein. Die Wintergemüse, wie Kohl, Rüebli, Lauch und Sellerie, ergeben zusammen mit Kartoffeln einen schmackhaften Suppeneintopf, der à la minestrone mit Bohnenkernen auch Vegetariern wertvolle Eiweissbestandteile liefert. Für eine leichtere Form eignen sich Maiskörner und Sojakeimlinge, besonders gut in einer entfetteten Hühnerbouillon mit Reis oder Teigwaren.

Und zum Dessert Früchte

Zum Dessert erfrischt ein kurzgekochtes Kompott (gewissermassen eine «Fruchtsuppe»). Hier eignen sich alle Früchte der jeweiligen Saison. Jetzt im Winter werden es vorzugsweise Äpfel und Birnen sein. Abwechslung bringen verschiedene Gewürze (Ingwer, Zimt, Nelken oder Kardamom); Zitronensaft wird kurz vor dem Anrichten frischgepresst hinzugefügt. Den höheren Vitamin- und Mineralgehalt wahren wir natürlich, wenn wir die Früchte frisch zurichten, sie mit Zitronensaft, wenig Zucker oder auch einmal Honig abschmecken und sie vielleicht in einem geschlagenen Joghurt servieren.

Dr. med. Ute Raillard

«Soziale Aspekte der Verpflegung älterer Menschen»

Auszug aus dem Vortrag von Dr. Emilie Lieberherr, Vorsteherin des Sozialamtes der Stadt Zürich

Ernährungsgewohnheiten im Alter

Wenn wir festgestellt haben, dass der Mensch heute zwar immer älter wird, aber im Alter vermehrt an Krankheiten leidet, welche bedingt sind durch falsche Ernährung, so kommen wir zum Schluss, dass ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsprophylaxe darin liegen muss, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. In diesem Zusammenhang gilt, was ganz allgemein für den Prozess des Alterns gilt: Altern fängt nicht im Alter an, sondern ist das Resultat unserer Lebensgeschichte. Ernährungsgewohnheiten sind demnach bestimmt durch viele verschiedene Faktoren, von denen hier nur einige aufgezeigt werden können. Als erstes denke ich dabei an den sozio-kulturellen Aspekt: Erziehungsmethoden beeinflussen die Einstellung zur Ernährung ganz wesentlich. Es sind dies Verhaltensweisen, die sich zum Beispiel in Sätzen ausdrücken wie: «Du musst alles auffressen!» – «Wenn Du nicht brav bist, gibt es nichts zu essen!» Aber auch die Auswahl und die Bevorzugung bestimmter Speisen oder deren Zubereitung – wobei dies keineswegs die gesündesten sein müssen – sowie die Anzahl der Mahlzeiten, beziehungsweise die Essenszeiten (3 x pro Tag), sind Ausdruck jahrelanger Erziehungseinflüsse und eines bestimmten Brauchtums. So erstaunt es denn nicht, dass in bezug auf Ernährungsgewohnheiten im Alter ein Umlernen besonders schwierig ist. Dies gilt sowohl in lerntheoretischer Hinsicht als auch im Sinne psychoanalytischer Theorien (Essen als Ersatz, Frustration und Essen usw.).

Neben diesem sozio-kulturellen Moment scheint mir vor allem der historische Aspekt sehr wichtig im Zusammenhang mit jener Generation, welche heute alt ist. Die alten Menschen heute haben die Kriegs- und Krisenjahre – ja sogar Hungerjahre – erlebt, welche unweigerlich die Einstellung zur Ernährung prägen. Man kann sich durchaus gewisse Hamstergefühle vorstellen «was man hat, beziehungsweise gegessen hat, das hat man», «lieber zuviel essen als nochmals zu wenig». Es scheint mir, dass es sich hier um ein nicht zu unterschätzendes Element handelt, wenn versucht wird, Ernährungsgewohnheiten des alten Menschen zu ändern.

Der vollständige Vortrag kann bei der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, 3000 Bern 9, bezogen werden.