



Bonn, 18. November 2010

Pressemitteilung:

Suppengrün: Mit heißer Suppe gegen den November-Blues

Es ist nass, kalt und dunkel. Der November kann auf das Gemüt und mit einer Erkältung auf die Gesundheit schlagen. Ein Tipp dagegen: Kochen Sie sich eine wohlschmeckende Suppe und Löffeln sie in geselliger Runde aus! Das kann ein wahrer Seelenwärmer sein. Und was darf in einer guten Suppe nicht fehlen? Natürlich das Suppengrün.

Eine aromatische Mischung

Den gebündelten Mix aus aromatischen Gemüsearten nennt man Suppengrün oder -gemüse. Je nach Land oder Region variiert die Zusammensetzung. Deutsches Suppengrün besteht in der Regel aus Möhren, einem Stück Sellerie, einer halben Stange Lauch und einem Stück Petersilienwurzel oder ein paar Zweigen Petersilie. Frisches Suppengemüse kann man das ganze Jahr über aus deutschem Anbau kaufen.

Die gesunde Vereinigung

Jedes einzelne Gemüse im Suppengrün enthält schon alleine viele wichtige Nährstoffe. Alle Gemüse gemeinsam sind eine außergewöhnliche Kombination. Sellerie ist reich an Mineralstoffen, B-Vitaminen, Vitamin E sowie appetit- und verdauungsanregenden ätherischen Ölen. Lauch bringt Vitamine und Mineralstoffe sowie schwefelhaltige ätherische Öle, die entzündungshemmend und schleimlösend wirken, den Kreislauf anregen sowie die Verdauung und Nierentätigkeit fördern, mit. Möhren enthalten viel β -Carotin, das ist die Vorstufe von Vitamin A und besonders wichtig für die Sehkraft. Einen hohen Gehalt an Vitamin A, B und C sowie verschiedene ätherische Öle zeichnet die Wurzelpetersilie aus. Petersilie ist appetitanregend, verdauungsfördernd und wirkt harntreibend. Sie ist reich an β -Carotin, Vitamin C und E sowie den Mineralstoffen Eisen und Calcium.



Tipps rund ums Suppengrün:

Einkauf: Das Gemüse sollte keine braunen oder fauligen Stellen haben und die Petersilie noch nicht welk sein.

Lagerung: Frisches Suppengrün sollte möglichst schnell verwendet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt es sich etwa eine Woche lagern. Die Petersilie in Wasser stellen, so bleibt sie einige Tage frisch.

Vorbereitung:

- Frisches Suppengrün putzen und unter fließendem Wasser abbrausen.
- Man kann zerkleinertes Suppengemüse in kleinen Portionen einfrieren. So hat man schnell die passende Menge zur Hand, wenn in einem Rezept nur eine kleine Menge benötigt wird.

Verwendung:

- **Zum Würzen von Brühen:** Das Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Von Anfang an mitkochen – so kann es seine Aromen ganz abgeben – und vor dem Servieren wieder aus der Brühe entfernen.
- **Suppengemüse als Einlage:** In mundgerechte Stücke schneiden und eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit in die Brühe geben. So zerkocht es nicht.
- Auch **Eintöpfe** erhalten durch Suppengrün einen würzigen Geschmack.
- **Zum Würzen von Saucen:** Das Suppengrün in kleine Würfel schneiden und in Butter oder Öl schmoren. Das Gemüse in Brühe fast vollständig zerkochen und zusammen mit der Sauce pürieren.
- **Juliennegemüse:** Dafür schneidet man das Suppengemüse in feine Streifen, dünstet sie in Butter und belegt Fisch oder Fleisch damit.



Zahlen rund um deutsches Suppengrün:

Saisonale Verteilung der Absatzmengen in 2008	Januar	9
	Februar	9
	März	9
	April	8
	Mai	7
	Juni	6
	Juli	8
	August	7
	September	8
	Oktober	10
	November	9
	Dezember	10

Quelle: AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn

Bildvorschlag:



Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten