

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

### Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 30

Man muss die Suppe kosten, bevor man sie lobt

Elke Grimpe



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Man muss die Suppe kosten, bevor man sie lobt

[Sprichwort]

Suppe ist eine meistens warme, flüssige bis dünnbreiige Speise. Sie besteht aus Wasser und den unterschiedlichsten Lebensmitteln. Sie wird gern als Vorspeise serviert, kann aber auch als Eintopf eine ganze Mahlzeit sein. Ihre Geschichte lässt sich bis in die Steinzeit (Beginn der Menschheitsgeschichte vor ca. 2,6 Millionen Jahren) zurückverfolgen. Durch archäologische Funde konnte belegt werden, dass in Mitteleuropa seit 5000 Jahren Suppen verzehrt werden. Es gehörten in die Suppen häufig Fladenbrot oder Klöße, die kohlenhydrat- und eiweißhaltig waren. Wildgemüse und -kräuter brachten Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und damit auch Geschmack in das Wasser. Die ersten Suppen mussten so dick sein, dass sie mit den Händen essbar waren, bevor löffelähnliche Gegenstände „erfunden“ waren. Zu den „ältesten“ Suppen zählen in Europa Gerichte wie Porridge oder Hafergrütze, also ein Getreide-Wasserbrei, der bei den Römern manchmal mit Hülsenfrüchten angereichert oder auch nur aus ihnen hergestellt wurde. Die Verwendung von kohlenhydratreichem (Pseudo-)Getreide in Suppen fand man auf der ganzen Welt: die Reissuppen in China sind über 2000 Jahre alt, die Inkas haben ihre Suppen mit Quinoa gekocht und im alten Indien gab es ein dem Reis ähnliches Bindemittel. Im Mittelalter gab es zum Frühstück und meistens auch zum Abendessen eine Suppe. Damals galt eine dicke Konsistenz als sehr gute Suppe, wahrscheinlich weil sie eine stärker sättigende Wirkung hatte.

Heute unterscheiden wir folgende Arten an Suppen:

### Klare Suppen

Grundlage dieser Suppen ist eine Brühe, die aus Gemüse, Fleisch oder Fisch hergestellt wird. Das Verhältnis von festen Bestandteilen zur Brühe wird mit 5:1 bis 10:1 angegeben. Klare Suppen regen den Magen an und haben keine oder je nach Einlage nur eine schwach sättigende Wirkung.



© hjschneider – Fotolia.com

### Gebundene Suppen

Das sind Suppen, die ein Bindemittel enthalten.

- Püreesuppen werden ohne Mehlschwitze andickt, indem Gemüse, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte püriert der Suppe eine Bindung geben.
- Creme- oder Rahmsuppen werden durch fein gemahlene Getreide gebunden. Die Grundlagen der Suppen wie Fisch oder Gemüse werden bereits in Milch gekocht und anschließend mit Mehlen gebunden.
- Bei Schleimsuppen werden die Grundlagen, z. B. Geflügel, Fisch oder Gemüse, bereits in einer mit Mehlen gebundenen Brühe gekocht. Mit Sahne, Eigelb und Butter werden sie abgerundet.



© hjschneider – Fotolia.com