

Suppen und Eintöpfe

Geschichte:

Die ersten „Suppen“ entstanden, als unsere Vorfahren begannen, Fleischreste, Knochen und stärkehaltige Wurzeln im Wasser quellen zu lassen und später über offenem Feuer zu kochen. Dies machte harte Nahrungsmittel verdaulicher und nährstoffreicher.

Die Entwicklung der Suppe erforderte die Fähigkeit, **Feuer zu kontrollieren** (vor 500.000 Jahren) und – entscheidender – **wasser- und feuerfeste Gefäße** herzustellen. Erste Töpferwaren, die dies ermöglichten, entstanden schätzungsweise vor 7.000 bis 6.000 Jahren vor Christus.

Kochen im Lederbeutel oder Holzgefäß war nur möglich, wenn man einen heißen Stein hineinlegte.

Ziel war nicht der Quellprozess, sondern vorrangig die Verträglichkeit (Vermeiden von Vergiftungen durch Hitzeeinwirkung).

Ab der Metallzeit (Bronzezeit und Eisenzeit) konnte der Kessel länger über dem Feuer gehalten werden. Verbesserung der Quelleigenschaften und schnellere Verfügbarkeit der Nahrung. Wenn etwas Essbares in Notzeiten gefunden wurde, konnte es schnell hinzugegeben werden.

Körner, Wurzeln, Pflanzen werden zu Brei verarbeitet. Bei höherer Verdünnung nennt man es zur Suppe oder Eintopf.

Suppe diente über die Jahrtausende hinweg dazu, **knappe Nahrungsmittel** (durch Zugabe von Wasser, Mehl oder Kräutern) **zu strecken**, **Nährstoffe aus Knochen oder zähem Fleisch** nutzbar zu machen und die **Haltbarkeit** der Lebensmittel zu **erhöhen**.

Klassifizierung der Suppen

Suppenarten	Basis	Qualität	Kochtipp	Index	Beispiele
klare Suppe Brühe	Fleisch, Fisch, Schalentiere, Gemüse, Wurzelwerk,	durchsichtig, geschmacks- intensiver Fond	Zutaten in kochendes Wasser geben, damit das Eiweiß nicht ausflockt. Sonst Schaumbildung ggf. Suppe mit Ei abziehen	wenig Kohlenhydrate	Fleischbrühe, Gemüsebrühe, Wurzelwerk als Basis Eierstich/ Eierflocken
	Fleisch und Knochen	kräftiger im Geschmack	Knochen geben kräftigen Geschmack	wenig Kohlenhydrate	Consommés =Kraftbrühe sämige Brühen,
	Wellfleisch Eisbein	durchsichtig, fettreich	mit Kräutern von Lippenblütlern abschmecken (Majoran, Thymian) - mitkochen Petersilie, Schnittlauch kalt darüber streuen	wenig Kohlenhydrate	Soßen zum Wellfleisch, Eisbein

Suppenarten	Basis	Qualität	Kochtipp	Index	Beispiele
Eintöpfe	klare Eintöpfe	hoher Feststoffanteil	Zutaten einzeln kochen insbesondere die stärkehaltigen Lebensmittel und anschließend zugeben.	Suppen als Hauptmahlzeit geeignet. Meist viele Kohlenhydrate	gemischte Eintöpfe
	gebundene Eintöpfe		Alles in einem Topf zubereiten		wird sämiger
	pürierte Eintöpfe	hoher Feststoffanteil	nicht zu viel pürieren, sonst wird es schleimig	viele Kohlenhydrate	Kartoffelsuppe
	Eintöpfe auf Hülsenbasis	hoher Feststoffanteil	Hülsenfrüchte (Samen von Schmetterlingsblütlern) Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Soja kurz aufkochen, dann quellen lassen, langsame Quelldauer	mittlerer Kohlenhydratanteil aber langsamer glykämischer Index viel Eiweiß	Linsensuppe Erbsensuppe dicke Bohnen Humus
	Eintöpfe auf Getreidebasis	hoher Feststoffanteil		hoher Kohlenhydratanteil hoher Kohlenhydratanteil	Gräupchen Reissuppe Nudelsuppe Weizen-/Dinkelsuppe Milchreis Milchgrieß Hirsebrei
Eintöpfe mit "Eingebrocktem" Brotsuppen	hoher Feststoffanteil	Zugabe von Brotresten nach dem Kochen in Butter/ Margarine/ Schmalz Brot anrösten, damit es in der Suppe nicht zerfällt	hoher Kohlenhydratanteil	Zugabe von Brotresten, Zwieback auf Standardsuppe regionale "Brotsuppe"	

Soljanka

Soljanka - russisch	DDR - Soljanka	Soljanka - ukrainisch
Brühwurst 150 g	Brühwurst 350 g (Jagdwurst, Bockwurst, Wiener, Bierschinken)	
gepökelte Wurst 150 g Salami möglich	Salami 150 g	gepökelte Wurst 350 g Salami möglich
Fleisch 500 g Hammel, Rind, Schwein (Brühe wird zuerst gekocht)	kaltes Fleisch 150 g (Schinken, Braten, Kaßler, Eisbein, Rindfleisch)	Fleisch 500 g Schwein
Saure Gurken 150 g mariniert oder eingelegt	Saure Gurken 150 g (Gewürzgurken, saure Gurken) Gurkenlake zur Säuerung	Saure Gurken 150 g (Gewürzgurken, saure Gurken) Gurkenlake zur Säuerung
Tomatenmark 150 g	Tomaten 150 g geschält, entkernt ersatzweise Tomatenmark, Ketchup	Tomaten 150 g geschält, entkernt ersatzweise Tomatenmark, Ketchup
	Paprika 150 g Paprika sauer eingelegt, ersatzweise Letscho Kann mit Tomaten ausgetauscht werden.	Wurzelgemüse, Knoblauch,
Zwiebeln 150 g in Brühe mitkochen	Zwiebeln 150 g zum Anbraten	Zwiebeln 50 g (vorher im Speck anbraten)
Fett 20 g besser aus der Fleischbrühe	Fett 20 g Öl, Margarine, Schmalz zum Anbraten	Speck 70 g
Creme Fraiche (сметана)	Creme Fraiche + Zitronenscheibe	Creme Fraiche (сметана)

Soljanka ist eine säuerlich-scharfe Suppe der osteuropäischen Küche. Die Basis ist eingelegtes Gemüse und gepökeltes Fleisch (соль = Salz). Die **russische** und **ukrainische Soljanka** werden gekocht. Bei der **DDR-Soljanka** werden die Zutaten zuerst angebraten und dann mit Wasser aufgefüllt. Die unverdünnte Variante wurde auf das Zigeunersteak gelegt.