

Willkommen im „Supper Club“

In der Stadt eröffnen Suppen-Bars und auch zuhause sind Suppen ein Dauerbrenner

Kaum ein Gericht hat in der Menschheitsgeschichte schon so lange einen festen Platz auf den „Speisekarten“ der Welt wie sie. Als Geburtsstunde der Suppe machen Wissenschaftler die Steinzeit aus.

Damals war sie noch breiartiger und wurde in Säcken über dem Feuer zubereitet. Tongefäße ermöglichten dann einige Jahrtausende später schon das Kochen mehrerer Varianten und im zweiten Jahrhundert nach Christus wurde die Suppe „klar“. Heute ist sie in fast allen Ländern der Welt vertreten, die Rezeptvielfalt ist unendlich.

Wenn es schnell gehen und gleichzeitig gesund sein soll, sind Suppen, Chilis und Eintöpfe für die ganze Familie eine tolle Option. Besonders in der kalten Jahreszeit wärmen Karotten-Ingwersuppe und andere von innen und können das Immunsystem stärken. Die Produkte aus der „Cuisine Artisanale“ der Oikopolis-Gruppe, die unter der Marke Biog (Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg) im Handel erhältlich sind, schmecken nicht nur wie selbst gemacht, sie sind es. Beste Bio-Zutaten werden in der Profi-Küche am Hauptsitz in Munsbach unter Einsatz von viel Handarbeit verarbeitet und frisch abgefüllt.

Frisch mit Finesse

Die artesischen „Bio-Zopp“-Suppen im 500 ml-Becher bieten Genuss in sieben Geschmacksrichtungen und für mindestens zwei Portionen. So kommen das ganze Jahr über Tomatensuppe mit Basilikum, frische Gemüsesuppe, Karotten-Ingwersuppe, Kürbissuppe als vegetarische bzw. vegane Varianten oder frische Gulaschsuppe, Erbsen- oder Linsensuppe, jeweils mit Speck, als solche mit Fleischeinlage ins Kühlregal u.a. der Naturata-Bio-Marchés. Die Zutaten sind – wann immer es Saison und Sortiment der Biog-Bauern zulassen – aus regionalem Anbau. Zu den regionalen Gemüsesorten zählen u.a. Karotten, Kartoffeln, Sellerie und Lauch.



Die klassischen Sorten lassen sich mit anderen Biog-Produkten und -zutaten zusätzlich verfeinern: Wie wäre es z.B. mit einer Abwandlung der frischen Gemüsesuppe, die dank Kichererbsen oder Linsen und Gewürzen wie Koriander und Kreuzkümmel einen orientalischen Touch bekommt? Oder die Tomatensuppe mit Basilikum, die länger gekocht und in Kombination mit geriebenem Eisleker Kéis zur Soße für Pasta wird?

Mit der artesischen „Bio-Zopp“ gelingen viele Kreationen. Besonders sämig sind die Rezepturen mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln und ein Schuss frische Biog-Sahne aus der hauseigenen Molkerei verleiht zusätzlich Cremigkeit.

Eintopf mit Biss

Besonders gehaltvoll sind die Biog-Gulaschsuppe und das Chili con carne mit jeweils 20 Prozent Rindfleisch und vielen Gemüse- sowie Kräutersorten.

Das Hühnerfrikassee mit Champignons, Rahm, Gemüse und einem Schuss Weißwein, macht als „Garniture pour Bouchée à la Reine“ eines der beliebtesten Luxemburger Nationalgerichte perfekt. Eine Königinpastete mit frischen Biog-Pommes und einem knackigen, grünen Salat – dazu sagen viele nicht nein. Das Frikassee wird aber auch zusammen mit Reis im Handumdrehen zu einem bekömmlichen Schnellgericht.

Das Bio-Rindfleisch in der Gulaschsuppe und im Chili wird aus der Naturata Bio Boucherie angeliefert, für die Würze sorgen u.a. Bio-Kräuter wie Schabziger-Klee und Liebstöckel, Wurzelgemüse wie Pastinaken oder Sellerie und weitere Zutaten aus ökologischem bzw. biologisch-dynamischem Anbau. Die Suppenhühner fürs Frikassee kommen von der Bio-Ovo S.A., einer Produzentengemeinschaft, die auch die Biog Eier anlieert. Zu den Produzenten gehören sowohl lu-

xemburgische, als auch grenznahe Betriebe in Belgien und Deutschland.

Gesund auch im Büroalltag

Nicht jedes Unternehmen bietet seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit für ein gesundes Mittagessen in einer eigenen Kantine an, manche haben vielmehr keine. Damit zeitaufwendiges Vorkochen nicht davon abhält, rundum gut zu essen sind die fertigen Suppen von Biog hier eine praktische Alternative für Genießer. Schnell im Kochtopf oder in der Mikrowelle erhitzt und binnen Minuten serviert, gleichzeitig reich an Nährstoffen und noch dazu in Bio-Qualität: So macht

„fast food“ als Ergebnis von „slow cooking“ Spaß. Und das Beste ist, dass man selbst keine Arbeit damit hat. Die Munsbacher Cuisine Artisanale von Biogros übernimmt nicht nur das Waschen, Putzen und Schnippeln von Gemüse, sondern fallweise auch das Brühen, Garen, Braten, Mischen und Rühren. Die Verpackung der Biog Suppen besteht übrigens aus einer Manschette aus Papp, die einen Becher aus Polypropylen umgibt, und kann dadurch getrennt entsorgt werden.

Die Biog-Suppen sind in den Naturata-Bio-Marchés sowie in Luxemburger Supermärkten mit Bio-Angebot erhältlich.



Biog – Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg
13, Rue Gabriel Lippmann – L-5365 Munsbach
www.biog.lu