

## Winterzeit ist Suppenzeit

**Hilft Hühnersuppe wirklich bei Erkältung? Was macht eine gute Hühnersuppe aus der Dose aus? Und wie wird die leere Dose richtig entsorgt? Die Initiative weissblech-kommt-weiter.de gibt Expertentipps.**

Wenn es draußen kalt und dunkel wird, wärmt nichts anderes so gut Körper und Seele wie eine gehaltvolle, warme Suppe. Obendrein gilt sie landläufig als das Erkältungsmittel Nummer 1. Vor allem Hühnersuppe genießt den Ruf, ein natürliches Antibiotikum zu sein. Alles alter Aberglaube? Von wegen! Die Hitze der Hühnersuppe hilft, Schnupfenviren zu bekämpfen, denn diese sind temperaturempfindlich. Der heiße Dampf befeuchtet zudem die Schleimhäute, was gegen Verstopfung der oberen Atemwege hilft.

### Hühnersuppe ist das Erkältungsmittel schlechthin

Neben Wärme und Flüssigkeit helfen auch die Inhaltsstoffe der Hühnersuppe beim Gesundwerden. Das Suppengemüse enthält Antioxidantien, Ballaststoffe und Vitamine, Hühnerfleisch und -knochen liefern zusätzlich Mineralstoffe und Proteine. So zum Beispiel das bei Infekten hilfreiche Zink in Verbindung mit dem Eiweißbaustein Histidin, was den Stoff besonders gut resorbierbar machen soll. Studien deuten zudem darauf hin, dass sich das in der Hühnerbrust enthaltene Dipeptid Carnosin positiv auf die Abwehr und Bekämpfung von Krankheitserregern auswirkt. Außerdem enthält Hühnersuppe den Eiweißstoff Cystein, der entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute wirken soll. Enthält die Suppe außerdem noch Nudeln, bekommt der von der Krankheit ausgelaugte Körper außerdem noch Kohlenhydrate für neue Energie.

### Mehr als 50 Prozent der in Deutschland verzehrten Suppen sind Fertiggerichte

Insbesondere wenn man bereits krank ist, will man jedoch nicht lange in der Küche stehen. Denn eine gute Hühnerbrühe selbst zu kochen, dauert ein paar Stunden und lohnt sich vor allem in größeren Mengen. Deswegen greifen viele Verbraucher auf Dosensuppen zurück. Eine gute Entscheidung, denn Suppe lässt sich gut haltbarmachen und ohne Verluste an Geschmack und Inhaltsstoffen erwärmen. Deswegen waren Suppen auch die ersten Fertiggerichte, die Ende des 19. Jahrhunderts auf den Markt kamen. Laut [Deutschem Suppen-Institut](#) wird heute über die Hälfte der Suppen, die in Deutschland verzehrt werden, industriell hergestellt. Laut [vorläufigen Zahlen des statistischen Bundesamtes](#) waren das im Jahr 2023 rund 185.000 Tonnen Suppen und Brühen. Nahezu 40 Prozent der deutschen Jahresproduktion werden in den Monaten Dezember bis März verzehrt, also genau zur Erkältungszeit.

## **Suppenexperte Heiko Langhans: „Lebensmiddeldose erhält Geschmack, Konsistenz und Qualität“**

Aber auch bei Dosensuppen gibt es große Unterschiede in der Qualität. Das weiß auch Heiko Langhans von der Langhans Suppenmanufaktur, die Dosensuppen in Restaurantqualität produziert und von Hand abfüllt. Er empfiehlt, beim Kauf einer Hühnersuppe auf die Zutatenliste zu achten: „Eine Bouillon wird immer aus den Bestandteilen Wasser, Fleisch, Suppengemüse – also Karotten, Sellerie, Lauch etc. – und Gewürzen angesetzt und sollte auch so deklariert sein“, sagt der ausgebildete Profikoch. Auch der Fleischanteil in der Brühe sollte ausgewiesen sein. Hier gilt: je mehr, desto besser. Ratsam sind mindestens 20 Prozent, empfiehlt Langhans. „Außerdem sollte der Hersteller die Herkunft des Fleisches deklarieren“, ergänzt der Suppenexperte. Um eine gehaltvolle und gesunde Hühnerbouillon zu kochen, ist ihm wichtig, dass die Tiere artgerecht mit gesundem Futter und ohne den Einsatz von Medikamenten aufwachsen. Bei der Verpackung setzt er in seiner Suppenmanufaktur bewusst auf Dosen aus Weißblech, denn sie bieten viele Vorteile: „Diese robuste und dabei besonders leichte Verpackung schließt Lebensmittel licht- und luftdicht ab. So bleiben Geschmack, Konsistenz und Qualität lange erhalten – und das ohne Zusatzstoffe.“

### **Richtig entsorgt sind Weißblechdosen zu fast 100 Prozent recycelbar**

Neben der Qualitätssicherung sind Heiko Langhans auch die Umweltaspekte der Dose wichtig. Denn Weißblech kann zu nahezu 100 Prozent recycelt werden. So wird dieser wertvolle Rohstoff dem Materialkreislauf wieder zugeführt. Deswegen gilt: Nach dem Genuss einer Hühnersuppe aus der Dose, sollte man die Verpackung richtig entsorgen. Wie alle Lebensmittelverpackungen aus Weißblech gehören leere Dosen in den gelben Sack oder die gelbe Tonne. Am besten spült man die Dose, nachdem man die Suppe in einen Topf gegeben hat, mit einem Schluck Wasser aus und gibt den Inhalt mit in den Topf. So kann man die guten Inhaltsstoffe vollständig genießen und es bleiben keine Fett- oder Lebensmittelreste in der Dose. Die Papierbanderole, mit der die meisten Dosensuppen umwickelt sind, wird am besten im Papiermüll entsorgt. Danach steht der Wiederverwertung der Dose nichts mehr im Wege. Denn Weißblech ist magnetisch und kann, anders als etwa Plastik, ganz einfach vom restlichen Verpackungsmüll getrennt werden.

Weitere Informationen zu Lebensmittelverpackungen aus Weißblech gibt es auf der Website [www.weissblech-kommt-weiter.de](http://www.weissblech-kommt-weiter.de) und auf dem Instagram-Kanal der Initiative.

\*

**Bildmaterial:**

**Die Verwendung ist frei bei Nennung der Bildquelle:**



**Bildquelle:** istock/Cook Shoots Food



**Bildquelle:** Langhans Suppenmanufaktur/  
Andreas Dobschlaff

**Bilddownload** auf den Presseseiten von [weissblech-kommt-weiter.de](https://weissblech-kommt-weiter.de)

**Pressekontakt**

Marco Cabras  
Weissblech-kommt-weiter.de  
Tel.: 0211 863 949 22  
E-Mail: [info@weissblech-kommt-weiter.de](mailto:info@weissblech-kommt-weiter.de)

**Über weissblech-kommt-weiter.de**

Die Plattform weissblech-kommt-weiter.de ist eine Initiative des einzigen deutschen Weißblechherstellers thyssenkrupp Rasselstein GmbH. Deren Ziel ist es, die Verbraucher mit modernen attraktiven Inhalten und Fakten über die positiven Recycelingeigenschaften von Lebensmittelverpackungen aus Weißblech aufzuklären und damit positive Impulse in der breiten öffentlichen Debatte um die Nachhaltigkeit von Verpackungen zu setzen. Denn die Recyclingquote von Weißblech liegt in Deutschland stabil um die 90 Prozent, das Material kann ohne Qualitätsverlust immer und immer wiederverwertet werden und verbleibt in einem geschlossenen Materialkreislauf. Darüber informiert und unterhält die Initiative über Website und Social-Media-Kanäle mit Umfragen und Zahlen, Einblicken in Herstellungs- und Recyclingprozesse und vielen Verbrauchertemen. Mehr dazu: [www.weissblech-kommt-weiter.de](https://www.weissblech-kommt-weiter.de)