

DER WURSTSEMMELENDEN TOD

Text Ann-Kathrin Fische
Foto Julia Kurtas



Gesunde Alternativen für die viel zu kurze Mittagspause

Mal ganz ehrlich: Wer hat sich beim Verzehr einer Wurstsemmel nicht schon mal nach einem aufregenderen Geschmackserlebnis gesehnt? Aber zwischen zwei Terminen bleibt eben oft nur eine Viertelstunde Zeit zur Nahrungsaufnahme. Und die Auswahl an der Feinkosttheke im Supermarkt ums Eck ist meistens nicht gerade berauschend: Extrawurst oder Leberkäse? Oder doch zur Abwechslung mal ein Schinkensemmel?

Die gute Nachricht: Es gibt schnelle Alternativen, die schmecken, satt machen und das Gewissen beruhigen. Zum Beispiel das Restaurant **Suppito**. Hier kochen die beiden Betreiberinnen Andrea Scholdan und Laurence Kolbinger nach den fünf Elementen. Das Kochkonzept stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ordnet jedes Lebensmittel einem Element zu. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser haben unterschiedliche energetische und thermische Eigenschaften, die übers Essen in den Körper aufgenommen werden. Wie schon der Name des Take-Away-Restaurants vermuten lässt, verarbeiten Scholdan und Kolbinger die fünf Elemente zu Suppen. Neben exotischen Kreationen wie „Erdäpfel-Chili-Mais-Suppe“, „Topinamburcremesuppe“ oder der „orientalischen Rote Linsensuppe“, wird auch die klassisch italienische Minestrone angeboten. Mit Reis und abgefüllt in Pappbechern mit der Aufschrift „hot soup to go“,

ist die dampfende Flüssignahrung in wenigen Minuten essbereit.

Wer's deftiger mag, ist bei den Burgermachern Jan Bahr und Barbara Kunze in der Burggasse gut aufgehoben. Ein Diätologe würde beim Anblick des „klassischen Burger“ mit Rindfleisch, Couda-Käse, Tomaten, Salat, Zwiebelringen, Ketchup und Senf zwar nicht so erfreut sein. Trotzdem sind die Burger „gesund“ – die Macher setzen nämlich auf Handarbeit. Ketchup, Pommes und Mayonnaise werden selbst zubereitet, das Brot kommt direkt vom Biobäcker Kaschik. Auch Vegetarier finden hier interessante Alternativen zum Kornspitz mit Käse. Zum Beispiel den „Tofu Curry Burger“ mit gerösteten Erdnüssen, Tomaten, Salat und Senf. Schnell zubereitet und praktisch für unterwegs sind sie auch, die Burger. ●

041E6 SUPPITO

- 📍 Girardigasse 9, 1060
- ☎ 0664 213 91 09
- 🕒 Mo-Do 8-19 Uhr
- 🌐 www.suppito.at

042D5 BURGERMACHER

- 📍 1070, Burggasse 12
- ☎ 0669 11 58 95 99
- 🕒 Di-Sa 11.30-22.30 Uhr
- 🌐 www.dieburgermacher.at