

# Elemente

Z, FEUER, ERDE, METALL & WASSER

en unterschiedliche geschmackliche, thermische  
-energetische Eigenschaften. Jedes Nahrungsmittel  
gehört einem dieser Elemente an – damit kann man  
Wirkung dieses Nahrungsmittels auf den eigenen  
per leicht verstehen.

## Take away:

pen: 0,5l - 6€

⊗ Eintopfgerichte:

gr. Glas - 13€  
kl. Glas - 6,50

Kürbis-Kokos  
Apfel-Shiitake  
Halb-Rote Linsen  
Rübe-Äpfel-Kaese  
Tomate-Kokos

• Marokko-Kichererbsen

• Gemüse-Laschun-Luxury

• Dal (Linsen)

• Gemüse-Luxury

• Chili con Carne

at-Zuckererbsen  
th-Ingwer  
Innenkraft spicy  
Milianwurzel-Laschun  
Kohli-Korfiel

⊗ Kuchen:

• franz. Apfelkuchen

• Buchweizen-K...

stückstrawm:

Apfel-Mandel-Zitrusche

• Bienen-Käse-Mandel

• Zucchini-Äpfel

• Apfel

• Apfel

• Apfel

• Apfel

# Löffelweise

**SUPPITO.** Andrea Scholdan  
(li.) und Laurence Koblinger  
kochen ihre Süsschen nach  
der Fünf-Elemente-Lehre.

er Suppen. Das Thema Ernährung ist in aller Munde. Und besonders  
sig geht es über die Lippen, wenn es sich um Suppen handelt. LIVE  
in ein paar Töpfe geschaut. VON TOM BRANDENBERGER

New York, London, Paris und Berlin haben es vorgemacht, und jetzt hat es offenbar auch uns erwischt. Vom Taxifahrer über die Sekretärin bis zum er stürmen die Leute schon in der spause die Bars der Stadt. Nota andelt es sich dabei nicht um eine les kollektiven Büro-Alkoholismus, vielmehr um den neuen Trend zur en, gesunden Suppe in der Mittags-Pizzaschnitte, Kebab und Würst- l haben ausgedient – immer mehr nen mit viel Hunger und wenig Zeit zu Gemüsebrühe, Rindsuppe oder isch Würzigem aus Fernost. it das verdiente Comeback eines erkannten Klassikers der Küche. lich ist die Suppe der Urknall der rik – aus ihr entstanden alle Saucen, fe, Brühen und Breie. Das Wort i“ gibt es auch in so gut wie allen en und bezeichnet das Saugen, und Schlürfen – also eine Art bedürfnis. Die Zentren des neuen

Löffel-Booms sind eben die sogenannten Suppen-Bars, wie sie nun auch in Wien seit einiger Zeit wie die Hydranten aus dem Boden schießen.

Meist in zentraler Lage, in naher Um- gebung zu Geschäften und Büros, bieten sie nicht nur die schnelle, heiße Mahlzeit in vielfältigen Variationen, sondern auch eine ausgewogene Ernährung für den gesundheitsbewussten Großstädter. Denn ausschlaggebend für den Suppen-Trend ist nicht nur der Zeitfaktor – es geht auch oder vor allem um das neue Bewusstsein in der Esskultur. Das hat Dr. Andrea Scholdan nicht nur erkannt, sondern auch am eigenen Leibe erfahren. Die Ärztin hat selbst gesundheitliche Probleme nur durch eine deutliche Umstellung ihrer Essgewohnheiten in den Griff bekommen und weiß, wie wichtig ausgewogene Ernährung für das Wohlbefinden sein kann.

Die Suppe ist dabei ein schmackhaftes Vehikel: Sie ist frisch, leicht und versorgt den Körper – je nach Zubereitung – mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen

oder sättigenden Kohlehydraten. Scholdan bringt ihre Erkenntnisse und einige kuli- narische Erfahrung (unter anderem bei *Kim kocht* und Liesl Wagner-Bacher) in der eigenen Suppen-Bar Suppito ein – und sie geht dort noch einen Schritt weiter: Gemeinsam mit ihrer Partnerin Lau- rence Koblinger hat sie Suppen- und Eintopfpreise entwickelt, die nach den Regeln der chinesischen Fünf-Elemente- Lehre gekocht werden. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element hat unterschiedliche Eigenschaften, jedes Nah- rungsmittel gehört einem dieser Elemente an und wirkt damit spezifisch auf den Körper. Im Suppito enthält jede Suppe und jeder Eintopf alle fünf Elemente. Das ist nicht nur gesund, es schmeckt in den meisten Fällen auch hervorragend (Tipp: Spicy Kürbis-Kokos-Suppe). Einziger Nachteil: Suppitos Suppen kann man nicht vor Ort supen – es gibt sie nur zum Mitnehmen im 0,5-l-Glas.

Suppito, 6., Girardigasse 9, Tel. 0664/213 91 09, Mo bis Fr 9.00-19.00 Uhr.

**WO SIE GUTE SUPPEN FINDEN**

■ **SUPPE & CO**

Von außen eher unscheinbar, befindet sich am Beginn der Neubaugasse einer der Vorreiter des aktuellen Suppen-Trends. Das **Suppe & Co.** entspricht auch nicht so ganz dem hippen, durchgestylten Konzept der Suppen-Bar, ist aber ein Dorado für alle Freunde der flüssigen Nahrungsaufnahme. Im gemütlich-unaufdringlichen Ambiente setzt man hier zunächst einmal auf die Klassiker der heißen Brühe: frische Rind-, Hühner- und Gemüsesuppe mit diversen Einlagen zur Wahl. Für den größeren Hunger empfehlen sich die verschiedenen Suppentöpfe, etwa nach Alt-Wiener Art (€ 6,90). Darüber hinaus gibt es ein wöchentlich wechselndes Angebot an saisonalen und internationalen Suppen-Kreationen. In den Herbstmonaten findet sich da auf der Karte etwa eine wunderbare Paprika-Kraut-Suppe mit Grammelknödeln (€ 3,30) oder eine edle Safran-Fisch-Suppe mit Riesengarnelen und Pfahlmuscheln (€ 6,90). Bei den teureren Varianten sind die Portionen so angelegt, dass sie durchaus auch als Hauptspeise durchgehen. Alle Speisen auch zum Mitnehmen.  
7., Neubaugasse 5,  
Tel. 523 83 13,  
Di-Fr 11.30–22.30 Uhr



**SUPPE & CO. Klassiker der heißen Brühe**

ten. Das **Soupkultur** war damit die erste Suppen-Bar in Österreich und erfreut sich seither einer beinahe kultartigen Beliebtheit. Auf 29 Quadratmetern werden hier Suppen, Currys und Eintöpfe für den Vor-Ort-Verzehr in der Schüssel oder für unterwegs im Pappbecher angeboten. Das Repertoire umfasst mehr als 200 verschiedene Rezepte aus aller Herren Länder – acht davon stehen auf der wöchentlich wechselnden Karte. Sensationell geraten vor allem die eher exotischeren Varianten wie die thailändische Fischsuppe mit Kokosmilch oder der panamesische Hühnertopf mit Süßkartoffeln und Bananen. Portionen und Einlagen sind reichlich, die Preise schwanken je nach Rohstoff zwischen 3,80 und 4,90 Euro. Ach ja – verwendet werden vornehmlich biologische Zutaten.  
1., Wipplingerstraße 32,  
Tel. 532 46 28,  
Mo-Do 11.30–15.30,  
Fr 11.30–15.00 Uhr

■ **FRESH SOUP & SALAD**

Die Innere Stadt scheint ein besonders guter Boden für die neue Suppen-Kultur zu sein. Nicht weit vom Soupkultur befindet sich mit dem **Fresh Soup & Salad** ein weiterer Imbiss, der vor allem der heißen Brühe huldigt. In betont reduziertem Ambiente können gestresste Geschäftsleute und hungrige Shopping-Victims zwischen mehreren Suppen, Currys und Salaten wählen, die täglich frisch aus besten Zutaten und ohne Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker zubereitet werden. Die Karte wechselt wöchentlich, wobei die thailändischen Varianten (großartig die Tom Yan Goong mit Garnelen, für € 4,50) ihren Stammpfad haben dürften. Ansonsten gibt es immer zumindest eine rein vegetarische Suppe (zum Beispiel Gemüsesuppe mit Reis, € 3,90) oder diverse saisonale

Brühen aus allen Winkeln der Welt (zuletzt etwa eine ziemlich würzige mährische Krautsuppe, € 4,20). Nicht zu verachten sind übrigens auch die Currys – deutlich milder als etwa beim Inder, aber dennoch hocharomatisch. Ungewöhnlich: Zum Trinken im „Fresh Soup & Salad“ gibt es nur Wasser, das aber gratis. Alle Speisen natürlich auch zum Mitnehmen.  
1., Wipplingerstraße 1,  
Tel. 205 777,  
Mo-Fr 11.00–20.30 Uhr

■ **KIANG NOODLES**

Thomas Kiang war schon vor mehr als 20 Jahren mit seinem ersten Lokal in Wien ein Vorreiter der leichten, asiatischen Küche. Heute zählt das Kiang-Imperium drei Filialen, und eine davon wird nach einem aufwendigen Umbau Mitte November wiedereröffnet. Im **Kiang Noodles** bleibt aber auch trotz neuem Design in Zukunft „alles im Ramen“. Soll heißen: Hier setzt man auch weiterhin auf die echte japanische Nudelsuppe. Frei nach dem wunderbaren Film *Tampopo* hat auch Kiangs Team lange gesucht, geforscht und experimentiert und letztlich sozusagen die Suppenlative der japanischen Brühe in die Schüssel gebracht. In bis zu fünfzehn verschiedenen Versionen gab es bis zuletzt die süchtig machenden Ramen – und obwohl Herr Kiang uns bis Redaktionsschluss noch keine fertige Karte zeigen konnte, versicherte er, dass es die Klassiker auch nach dem Umbau geben wird. Man darf sich also weiter auf Ramen mit Chili-Beef (scharf mariniertes Lungenbraten), mit in der Suppe gebratenem Schweinefleisch und Jungzwiebeln

oder mit Garnelen und Schweinefleisch freuen. Frisch gemacht, heiß und garantiert ohne Glutamat.  
6., Joaneligasse 3,  
Tel. 586 87 96,  
Mo-Sa 18–24 Uhr

■ **HONOBONO**

Zugegeben – meinereins war noch nie in Tokio. Aber müsste ich mir eine jener coolen, durchgestylten Suppen-Küchen vorstellen, in denen sich Bill Murray „Lost In Translation“ in einer Set-Pause die Nudeln hochzieht und im neuesten Manga blättert, dann würde sie vermutlich so ähnlich aussehen wie das **Honobono**. In dem großen, hellen Lokal versucht man nun auch tatsächlich, fernab von Akakiko und Toko Ri, japanisches Flair des 21. Jahrhunderts zu vermitteln. Und neben Sushi und den anderen üblichen Verdächtigen dieses kulinarischen Genres gibt es im Honobono auch die echte japanische Nudelsuppe Ramen. Zunächst wählt man die Geschmacksrichtung – Gewürz, Soja oder Miso – und auf dieser Basis dann zwischen mehreren Varianten. Sehr gut ist etwa Honobono-Ramen mit Spinat, Bambus, Lauch und Schweinefleisch (€ 6,80) oder auch Tori Goma Age Ramen mit Hühnerfleisch in Sesamkruste und Sojasprossen (€ 8,80). Lustig: Wer damit noch nicht zufrieden ist, kann nach Lust und Laune auch noch diverse Toppings in seinen Ramen haben (zum Beispiel Mais, Seetang oder Lauch, je € 1,10). Ramen im Baukasten-System sozusagen.  
1., Hegelgasse 17, Tel. 512 96 69  
Mo-Fr 11.30–22.30 Uhr, Sa 12–22.30 Uhr, So 12.00–21.00 Uhr



**SOUPKULTUR. Der Vorreiter der Suppenbars in Wien.**

■ **SOUPKULTUR**

Was in Berlin zum Riesenerfolg wird, muss auch in Wien Anklang finden. Das lässt sich zwar historisch durchaus belegen, ist aber leider in kulinarischer Hinsicht eine etwas verwegene Annahme. Im nämlichen Fall hat sie sich aber bewährt. Herr und Frau Aurin aus Berlin waren vom Erfolg der ersten Suppen-Bars in der deutschen Hauptstadt so angetan, dass sie das Konzept flugs nach Wien transferier-



**HONOBONO. Japanisches Flair mitten in Wien.**