

gegessen
QUER



Die Suppenküchen
der Stadt

Super Suppen

NICHT NUR WENN DER KALTE WIND DURCH WIEN BLÄST, auch wenn der (Büro-) Alltag einmal etwas rauer ist, hilft ein heißes Süsschen. Das „Wiener Journal“ hat die Suppenküchen der Stadt erkundet, in denen auch hartgesottene Großstadttieren warm ums Herz wird. Weil eine „Soup to go“ einfach ziemlich urban ist.

– TEXT: JULIA URBANEK –



Lena und Laurenz. „Lena & Laurenz“ ist Wiens erstes „Essgeschäft“. Wer sich in der Früh nicht selbst Brote schmieren und Salat schnippeln will, aber auch nicht die immergleichen Snacks der Bäckereiketten verspeisen will, wird sich hier wie im Paradies fühlen. Ab 12 Uhr Mittag gibt es hier ein täglich wechselndes Angebot an Suppen – als wir vorbeigeschaut haben, waren es eine Romanesco- und eine geschmackvolle, gut gewürzte

Zucchini-cremesuppe (3,50 Euro). Und die kann man entweder mit ins Büro nehmen, gegen Aufpreis zustellen lassen oder an einem der kleinen Tische essen, genau wie die anderen Speisen mit ihren lustigen Namen: die Sandwiches „Fritz der Lachs“ oder „Huhn im Grünen“, Wraps wie „Laurenz von Arabien“ und wirklich verführerische Desserts wie „Brownie Tiramisu“. Außerdem gibt es täglich ein Pasta- oder Reisgericht, frisches Obst und Frühstücksmüslis. Für den empfindlichen Großstadtmagen gibt es Kaffee auch mit Sojamilch und Sandwiches auch vegetarisch und vegan. Gute Snacks, freundliche Atmosphäre, faire Preise und als nettes Detail gratis Leitungswasser aus der Karaffe.

Adresse: 7, Zollergasse 4, Mo-Fr 8 bis 17 Uhr, www.lenaundlaurenz.at

Pats Brainfood. „Erfolg kann man essen“ – dieses Motto verfolgt eine kulinarische Energietankstelle nahe dem Neuen Markt: „Pat's Brainfood“. Mittagssnacks mit Mehrwert werden hier auf kleinstem Raum an den gesundheitsbewussten Büro-Innenstädter gebracht: Verschiedenfarbige Punkte zeigen an, ob ein Gericht der Konzentration, der Harmonie oder als Muntermacher dient. Die hier probierte Karfiol-Sellerie-Suppe (3,90 Euro), mit rotem Punkt als Muntermacher gekennzeichnet, schmeckte jedenfalls (im besten Sinne) spannend. Obwohl andere Suppen aufregender klingen: wie die afrikanische Apfel-Erdnussuppe (4,30 Euro). Auch Eintöpfe und Salate stehen auf der wöchentlich wechselnden Karte. Der Büroalltag wird so vielleicht revolutioniert: Nach dem Streit mit dem Chef ein Tofu-Pilz-Gemüse-Eintopf (Harmonie), vor der wichtigen Präsentation ein Butterhuhn (Konzentration) und vor dem Spätdienst



ein Gemüse-Mandel-Salat (Energie). Na bitte! Und wer das nicht in dem engen Verkaufsraum verspeisen will, nimmt sich das „Brainfood“ mit ins Büro oder bestellt es von dort.

Adresse: 1., Plankengasse, Mo-Do 11.30 bis 15.30 Uhr, Fr 11.30 bis 15 Uhr, www.pats-brainfood.com

Suppito. Die orientalische Linsensuppe ist gut für die Nierenenergie, die Karotten-Ingwer-Reissuppe stärkt die Mitte und die Zucchini-Erdäpfel-Thymiansuppe unterstützt die Lunge. Die vielen ausgefallenen Suppen des „Suppito“ werden nach der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin gekocht. Wem der Geschmack und die Optik der Erzeugnisse der Suppenmanufaktur also noch nicht reichen, der kann sich über wohltuende Effekte auf den Körper freuen. Einziger Haken: Wer im Suppito in der Girardigasse vorbeischaut, kann die Suppen und Eintöpfe, die hier verkauft werden, nur nach Hause mitnehmen und nicht gleich vor Ort verspeisen. Kürbis-Kokossuppe, Rote-Rübe-Apfel-Krensuppe und Co sind in hübschen Halbliter-Flaschen zu 6,50 Euro abgefüllt, die Suppe ist bei kühler Lagerung 4 bis 6 Wochen haltbar. Das Suppito bietet außerdem Catering-Service, Kochkurse und Ernährungsberatung an. Und als ob das alles nicht genug wäre, gibt es nun auch noch ein hauseigenes Suppen-Kochbuch.

Adresse: 6., Girardigasse 9, Mo-Do 9 bis 19 Uhr, www.suppito.at

Soupkultur. Das kleine Soupkultur ist so etwas wie der Pionier unter den mittlerweile zahlreichen Suppenküchen der Stadt. Schon vor Jahren hat man hier entdeckt, dass Studenten und Büromenschen, die sich hier zwischen Börse und Juridicum tummeln, zu Mittag auch

einmal etwas Warmes brauchen. Die Suppen und Salate können alle mitgenommen werden, was auch empfehlenswert ist: Im kleinen, kargen Soupkultur zu essen, ist mäßig gemütlich. Das Angebot der Suppen und Salate wechselt wöchentlich und reicht von klassisch (Tomatensuppe) bis ausgefallen (kreolische Hühnersuppe). Die probierte Erbsensuppe mit Kokos und Minze war ok, der Preis für eine groß geratene halbe Portion (1,95 Euro) dafür aber schwer in Ordnung.

Adresse: 1., Wipplingerstraße 32, Mo-Do 11.30 bis 15.30 Uhr, Fr 11.30 bis 15 Uhr, www.soupkultur.at

Fresh Soup and Salad. Gesundes Fastfood ist hier die Devise – und Fastfood-Lokalen wird auch mit Leuchtschild-Menü, Tablettablage und etwas steriler Atmosphäre gehuldigt. Nur am Essen merkt man, dass hier etwas anders ist: Die Suppen, Currys und Salate sind ohne jegliche „Chemie“ wie Farbstoffe oder Geschmacksverstärker – und brauchen die auch gar nicht. Die probierte Karotten-Orangen-Suppe (3,90 Euro) schmeckte kräftig und interessant und die Currys am Nebentisch sahen verführerisch aus. Nette Details: Wer im Lokal isst, kann gratis Wasser trinken. Und wer wie die meisten sein Essen mitnimmt, bekommt es in besonders hübsche Kartons verpackt.

Adresse: 1., Wipplingerstraße 1, Mo-Fr 11 bis 19.30 Uhr, Sa 11 bis 17.30 Uhr, www.fresh.at

Pat's Brainfood in der Plankengasse.

