

Ganz in ihren Elementen

Zwei Frauen gründen die Wiener Suppenmanufaktur. Text: Christina Repolust



Andrea Scholdan und Laurence Koblinger haben sich mit ihrer Wiener Suppenmanufaktur einen gesunden Berufswunsch erfüllt.

Suppito« klingt so munter, wie die Betreiberinnen der gleichnamigen Wiener Suppenmanufaktur kochen, reden und lachen. Dr.ⁱⁿ Andrea Scholdan und Laurence Koblinger erzählen von ihren 44 Suppen, ihrer Leidenschaft für gesunde Kost und ihrem Leben »davor«. Sie lächeln wissend, wenn sie von jenen Monaten erzählen, in denen sie ihr »altes Leben« allmählich abschlossen und den Sprung ins kalte Wasser – oder besser gesagt in die heißen Suppen – wagten.

GESCHULT AUS EIGENER ERFAHRUNG. Dr.ⁱⁿ Andrea Scholdan, damals leitende Urologin in einem Ambulatorium der Gebietskrankenkasse, aß vermeintlich gesund: »Ich galt als Vorbild für gesunde Ernährung, trank jeden Tag frisch gepresste Säfte, gab mich Vollkornbrot-Orgien hin und liebte Rohkost. Dass ich mich damit krank gegessen habe, ist mir erst bewusst geworden, als sich mein Gesundheitszustand in einem Jahr Berufsauszeit rapide verschlechterte: 30 Hörstürze, akute Darmbeschwerden, Dauer-

schmerzen.« Ihre Recherchen führten sie zur chinesischen Medizin, wo ihr die behandelnde chinesische Ärztin mit »kalte Niele, kalte Niele« die Zusammenhänge zwischen Niere und Ohren verdeutlichte. »Die Behandlung hat angeschlagen, ich war zu Mittag nicht mehr müde, hatte weder Hörstürze noch Bauchschmerzen und war fit.« Andrea Scholdan stellte ihre Ernährung um, lernte die Fünf-Elemente-Küche kennen und heizte den Suppentopf an. Der ist seither nie mehr kalt geworden: »Ich hatte meine ideale Ernährung gefunden.« Sie lernte bei Lisl Wagner-Bacher und der Köchin Kim in Wien und entwickelte ihre eigenen Suppen.

DIE IDEE WAR GEBOREN. Die Praxis hat Andrea Scholdans Unternehmergeist gestärkt, nun kam das Element »kluge Freundin« in der Person von Laurence Koblinger dazu. Die gebürtige Französin ist der Liebe wegen nach Wien gekommen, hat im Kunstbereich gearbeitet, ihren Freundeskreis mit ihrem Essen verwöhnt: »Die Freude an gutem Essen hat mir meine Familie in die Wiege gelegt. Meine Eltern führten ein Hotel in der Bretagne, mein Vater stand selbst in der Küche, beinahe alle bei uns sind Pâtisseries und Bäcker. Ich verweigerte lange diese Profession, ging nach Österreich, heiratete hier vor 27 Jahren einen Österreicher und arbeitete im Kunstbereich. Meine Mutter konnte nicht mehr zu lachen aufhören, als ich ihr von unserer Suppenmanufaktur erzählte! Meine Entscheidung war richtig, ich bin hier sehr, sehr glücklich.«

GESUNDE SCHNELLE MAHLZEIT. Nun standen zwei Frauen voller Energie, ausgestattet mit Erfahrung und Wissen, in der Küche und experimentierten weiter mit Suppenrezepten. Der engere und bald auch der weitere Freundeskreis rissen sich um diese gesunden, Kraft spendenden Köstlichkeiten, abgefüllt in praktische Flaschen. »Wer hat nach einem anstrengenden Arbeitstag, mit Kindern und Haushalt – egal, ob Mann oder Frau – noch die Energie, Kartoffeln zu schälen, Karotten zu reiben, Zwiebeln zu hacken?« So machten die beiden den nächsten entscheidenden Schritt: Sie suchten und fanden 2006 für ihre »Suppen in Flaschen zum Mitnehmen« passende Räume für Küche und Verkauf in der Girardigasse. »Wir mussten springen und wir sind sicher gelandet. Wir fanden unseren Weg, unseren Stil, unsere laktose- und glutenfreien Suppenrezepte.« An vier Tagen in der Woche verkauft die Suppenmanufaktur 800 bis 1000 Liter Suppe in Flaschen. »Die Suppe – sie gilt als die Mutter aller Speisen – aufzuwärmen, geht so schnell wie das Herrichten eines Wurstbrottes. Man hat Hunger, will schnell etwas essen: Flasche öffnen, Suppe erwärmen, fertig ist eine gesunde Mahlzeit.« ☺☺☺

»Suppito«, Girardigasse 9/Ecke Lehargasse, 1060 Wien,
Dr. Andrea Scholdan KG, Tel. 0664 21 39 109, Öffnungszeiten:
an Werktagen von Montag bis Donnerstag von 8 bis 19 Uhr

KOHLSUPPE MIT RÄUCHERTOFU

Reinigt und klärt die inneren Organe, stärkt das Immunsystem (für ca. 2,5 l)

Element Erde

1 kleiner, feinnudelig geschnittener, blanchierter Grünkohl | 2 speckige, geschälte, klein gewürfelte Erdäpfel | 1,5 El Kuzu (pflanzliches Bindemittel, in 1 Tasse kaltem Wasser aufgelöst) | 2 El Butterschmalz | 1,5–2 l heißer Gemüsesud | 4 El klein gewürfelter Räuchertofu

Element Metall

2 geschälte, blättrig geschnittene Knoblauchzehen | 1 Msp gemahlene Pimentkörner | 1 Tl gemahlener Kümmel | 1 Tl frisch geriebener Ingwer | 1 Tl ungemahlener Kümmel | 1 Msp frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Element Wasser

unraffiniertes Meersalz

Element Holz

3 Tropfen Zitronensaft

Element Feuer

1 Prise Kurkuma

Butterschmalz erwärmen. Gemüse, Gewürze (außer Salz, Pfeffer und Zitronensaft) zufügen und mit 1,5 l Gemüsesud aufgießen. Aufkochen und zugedeckt weich kochen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit dem restlichen Gemüsesud bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, Tofuwürfel und das aufgelöste Kuzu einrühren. Noch einmal aufkochen.

Die Suppe sollte von sämiger Beschaffenheit sein.

Tipp: Kohl ist ein altbewährtes Hausmittel. Äußerlich angewandt helfen die blanchierten Blätter bei Schwellungen und Blutergüssen.



Fotos: Miguel Dieterich

Den fünf Elementen werden unterschiedliche geschmackliche und energetische Eigenschaften zugeschrieben. Jedes Lebensmittel gehört einem dieser Elemente an.

ROTE-RÜBEN-APFEL-KREN-SUPPE

Erfreut das Herz, gut fürs Gemüt (für ca. 2 l)

Element Erde

5 geschälte, grob zerkleinerte Rote Rüben | 1/4 geschälter, grob zerkleinerter Knollensellerie | 2 geschälte, grob zerkleinerte Karotten | 1 Tl Olivenöl | 1 l heißer Gemüsesud | 1–2 Tl Rohrzucker

Element Metall

1 El gemahlener Kümmel | 4 El frisch geriebener Kren | 1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel | 1 Msp frisch | gemahlener, schwarzer Pfeffer

Element Wasser

unraffiniertes Meersalz

Element Holz

1 großer, säuerlicher, entkernter Apfel | 1 El Apfelessig

Element Feuer

ca. 1 l heißes Wasser

Öl erwärmen. Gemüse und Kümmel zufügen, umrühren, mit dem Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen. Zuletzt die Apfelstücke 2 Minuten mitkochen.

Die Suppe cremig pürieren, mit dem heißen Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Essig, Kren, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen.

Tipp: Schmeckt vermischt mit gekochtem Quinoa toll als Energie-Eintopf.

Suppen stärken und Suppen machen gesund – Andrea Scholdan und Laurence Koblinger kochen sie entsprechend der Lehren der Traditionellen chinesischen Medizin nach den 5 Elementen. Viele Jahreszeit-gebundene Rezepte machen Lust es selbst zu probieren. AV-Verlag, ISBN: 978-3-7040-2302-5, 96 Seiten, € 19,90

