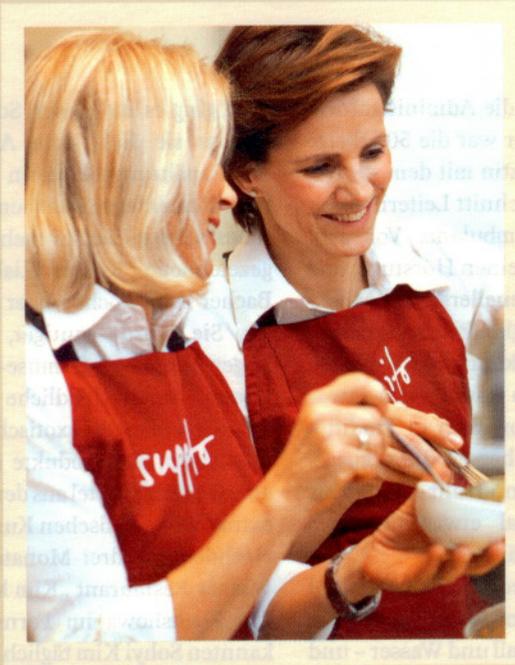




Rote-Bete-Apfel-Suppe



*Eine Suppe ist etwas
Solides, sie gut zu kochen
eine Kunst. Und die
beherrschen zwei
Wienerinnen perfekt: Sie
mischen frische Zutaten
mit chinesischer Tradition*

Fünf ELEMENTE



*eine Portion
LEIDENSCHAFT*

TEXT MONIKA MURPHY-WITT

FOTOS THOMAS NECKERMANN

Es zischt, und sofort breitet sich ein Duft aus, der

mir den Mund wässrig macht. Kurkuma, Bockshornkleesamen, Kardamom, gelbe Senfsamen, geröstet und gemörsert, frischer Ingwer und fein gewürfelte Zwiebeln entfalten im heißen Öl ihr volles Aroma. Meine Nase erinnert sich an asiatische Garküchen und orientalische Gewürzbasare. Dabei steht der 16-Liter-Topf, in den jetzt rote Linsen kommen, auf einem modernen Edelstahl-Gasherd mitten in Wien.

Heute Morgen wird Gemüsecurry gekocht. Weitere Eintöpfe oder Suppen werden folgen. Alle werden noch heiß in Flaschen und Gläser gefüllt. 150 bis 200 Liter pro Tag. „Suppenmanufaktur“ nennen Andrea Scholdan und Laurence Koblinger ihr Unternehmen. Das Besondere: Gekocht wird nach der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), komplett in Handarbeit. „Ich bin süchtig nach Suppe“, sagt Andrea. „Laurence habe ich damit angesteckt.“ Das war nicht schwer: Die 52-jährige Französin mit den schulterlangen blonden Haaren, die 1981 nach Österreich kam, ist mit der Liebe zu gutem Essen aufgewachsen. Ihr Vater betrieb ein Hotel in der Austernegegend um das bretonische Quimper und hatte sich einen Michelin-Stern erkocht. Laurence zog es in die Kunstszene. Sieben-Gänge-Menus kreierte sie nur für die Werbeagentur-Kunden ihres Mannes. „Kochen war nicht meine Leidenschaft“, gesteht sie. „Ich hätte nie daran gedacht, mal eine Küche zu führen.“

Die angebratenen Gewürze des Currys werden mit hauseigenem Gemüsesud aufgegossen. Tomatenwürfel und Kokosmilch kommen dazu. Laurence rührt und rührt in dem großen Topf. Nichts darf ansetzen. „Kochen ist Knochenarbeit“, sagt sie und strahlt dabei übers ganze Gesicht. Von Anstrengung keine Spur: „Wir haben viel Spaß hier und ergänzen uns wunderbar.“

Andrea ist eher die Administratorin im Team. Früher war die 50-jährige promovierte Ärztin mit dem sportlichen Kurzhaarschnitt Leiterin einer urologischen Ambulanz. Vor acht Jahren erlitt sie einen Hörsturz, und eine Weizenglutenallergie und Milcheiweißunverträglichkeit sorgten dafür, dass der bekennende Vollkorn- und Rohkostfan kaum noch etwas essen konnte. Von einer in Traditioneller Chinesischer Medizin ausgebildeten Kollegin erfuhr sie damals zum ersten Mal etwas über die 5-Elemente-Ernährung.

Danach gehört jedes Nahrungsmittel zu einem der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und hat unterschiedliche energetische und thermische Eigenschaften. Alle

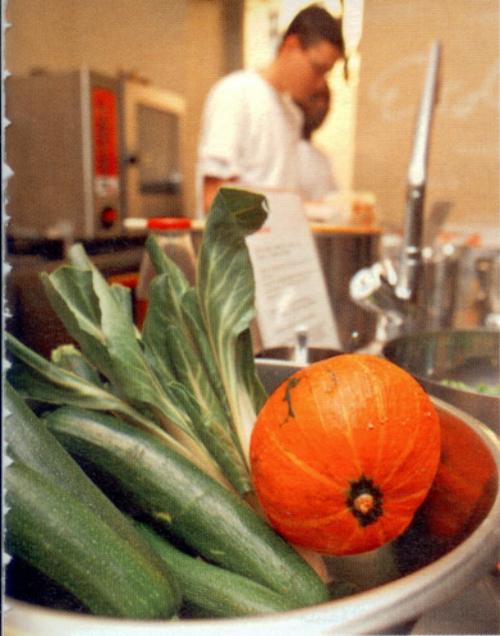
KOCHEN FÜR BAUCH & SEELE: EINE SUPPE IST MEHR ALS DIE SUMME IHRER ZUTATEN

zusammen bilden einen Kreislauf und stärken, „füttern“, sich gegenseitig. Süßkartoffeln zum Beispiel sind dem Element Erde zugeordnet und wirken wärmend; Zitronen gehören zum Holz-Element und haben kühlende, bewahrende Eigenschaften. Um alle Organe und die Lebensenergie optimal zu nähren, sollte mindestens eine Mahlzeit am Tag alle fünf Elemente enthalten – und gekocht sein. Denn gekochte Speisen kann der Körper besser verwerten als Rohkost. Suppen sind da ideal.

Andrea probierte es. Sie kochte Suppen, zuerst für sich, dann für ihre Familie und Freunde – und schlag-

artig ging es ihr besser. Schnell entschloss sie sich, eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen zu machen, und bald schon schaute sie der mehrfach ausgezeichneten Köchin Lisl Wagner-Bacher beim Kochen über die Schulter. Sie wurde mutiger, probierte ungewöhnliche Gemüse-Kombinationen, unterschiedliche Kräuter, neue Gewürze und exotische Zutaten wie Algen, Sojaprodukte und Kuzu aus, ein Bindemittel aus dem Wurzel-extrakt der asiatischen Kuzupflanze. Nachdem sie drei Monate lang im Wiener Restaurant „Kim kocht“ der aus Kochshows im Fernsehen bekannten Sohyi Kim täglich eine ihrer Suppen zubereitet hatte, wollte sie auf eigenen Füßen stehen. Ihre Freundin Laurence war sofort bereit, ihr zu helfen. „Ich hatte die größere Küche“, sagt sie. „Am nächsten Tag stand Andrea mit einem Auto voll Gemüse vor meiner Tür. Dann haben wir experimentiert und angefangen, Suppen in Flaschen zu füllen. Es war Winter. Im Schnee draußen im Garten, im Saunabecken, auf der Terrasse: Überall standen Flaschen mit Suppe zum Abkühlen. Mein Mann hätte mich fast rausgeworfen!“

Laurence rührt immer noch. Jetzt kommen Süßkartoffeln und rote Paprika in den großen Topf. Barota, Bugu und Patrick haben Berge von Gemüse geputzt, 70 bis 100 Kilo sind es Tag für Tag, ausschließlich Bioprodukte. Die „Burschen“, wie Andrea das Team liebevoll nennt, schneiden alles so klein, dass es nur kurz gegart werden muss. Vitamine und Farbe werden geschont. Jeder arbeitet konzentriert, Hand in Hand mit den anderen, mit Wertschätzung für die Lebensmittel. Hier wird gekocht wie zu Hause, nicht wie am Fließband. „Wir haben nicht genug Mangold“, sagt jemand. Sofort läuft Sabine, die gern Foodstylistin werden möchte, zum nahen Naschmarkt, um Nachschub zu holen. Laurence gibt Zucchini, Brokkoliröschen und geröstete Cashewnüsse zum Curry. Als Letztes kommen Mangoldstreifen dazu. ▷



5 Elemente

HOLZ, FEUER, ERDE, METALL & WASSER
haben unterschiedliche geschmackliche, th
und energetische Eigenschaften. Jedes Nahr
tel gehört einem dieser Elemente an – damit
die Wirkung dieses Nahrungsmittels auf den
Körper leicht verstehen.

Take Away

Suppen: 0,5l €6,50

- Linsensuppe mit frischen Kräutern
- Sellerie-Birne
- Oriental. Rote Linsen
- Klassische Kürbis
- Rote Röhre - Apfel - Birne
- Spicy Kürbis - Kokos (hot!!)
- Spicy Tomate - Röhre
- Erdäpfel - Shiitake

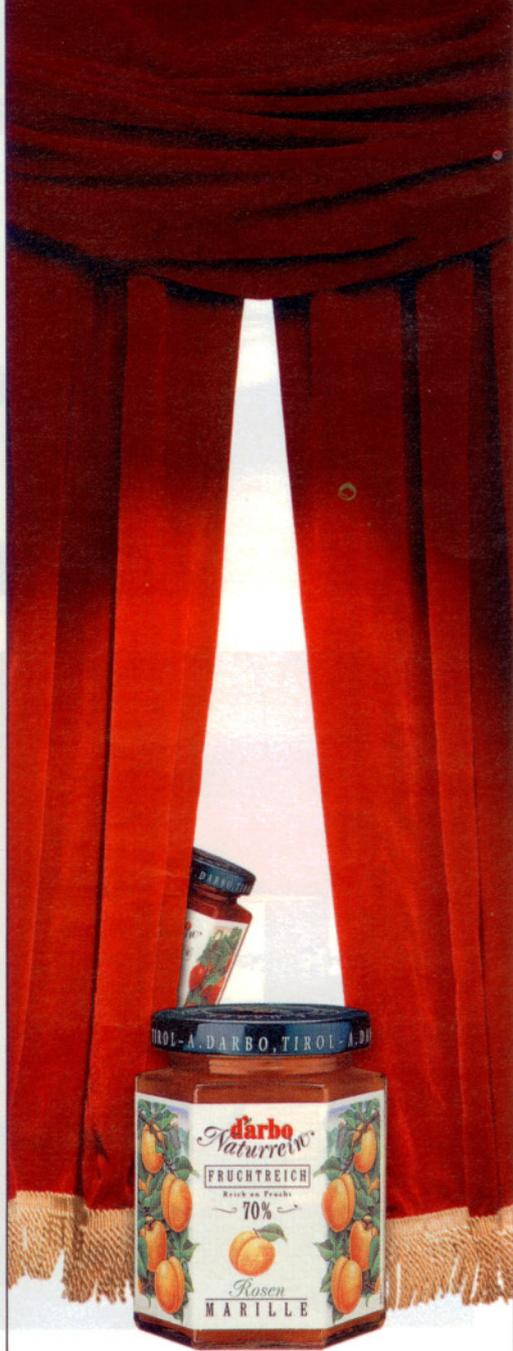
Pikante Eintöpfe:

- Dal (ajurvedische Si
- Chili con Carne gr.
- Eingelegtes Rindfleisch gr.
- Szegediner Krautfleisch
- Gemüsecurry mit Cashewnüssen
- Marokk. Kichererbsen Eintopf
- Winklicher Gemüsesuppe



Zwei Frauen, eine Leidenschaft: Weil bei Laurence (links) und Andrea nur frische Zutaten in Bioqualität von ausgewählten Lieferanten in den Topf kommen, bestimmen die Jahreszeiten das Angebot ihrer Wiener Suppenmanufaktur. Gekocht wird nach der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ganz wichtig dabei: Gewürze – sie schenken den Speisen nicht nur ihr besonderes Aroma, sondern auch ihre wohltuende Wirkung. Alle Eintöpfe und Suppen, die das „Suppito“-Team zubereitet, werden noch heiß in Flaschen und Gläser gefüllt und sind kühl gelagert dann sechs Wochen haltbar. Und für alle, die gleich loslöffeln möchten, gibt es mittags täglich eine „Suppe to go“ frisch aus dem Topf





Tiroler Naturaufführung.

Tirols wichtigster Beitrag zur Esskultur:
die feinen Fruchtreich Konfitüren mit 70% Fruchtanteil.
Natürlich von Darbo.

darbo
Naturrein

In Darbo Naturrein kommt nur Natur rein.

Yin & Yang IM SUPPENTOPF

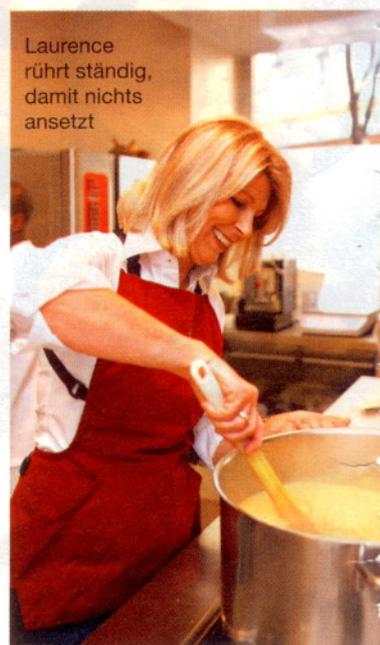
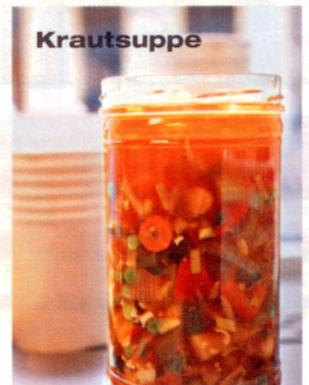
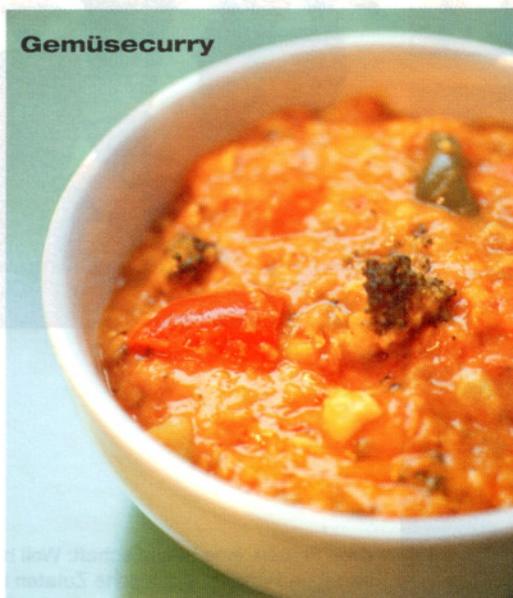
Stärkt die „Mitte“ und macht glücklich
GEMÜSECURRY

6 Portionen • vegetarisch

je 150 g Süßkartoffeln und Zucchini, 100 g rote Paprika, 100 g Brokkoli, 60 g Mangold, 300 g Zwiebeln, 1 EL gelbe Senfsaat, 100 g rote Linsen, 3 EL Rapsöl, 1 Stück frischer Ingwer (2 cm), 1 EL indische Gewürzmischung, 1 TL Kurkuma, 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g), ½ l Gemüsefond (aus dem Glas), 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 3–4 EL süße Chilisoße, 1–2 TL unraffiniertes Meersalz, 70 g Cashewkerne

- Gemüse abspülen und putzen: Süßkartoffeln schälen und zusammen mit Zucchini und Paprika in Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Mangoldstiele hacken, Mangoldblätter in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
- Senfsaat in einer Pfanne kurz rösten und dann in einem Mörser grob zerstoßen. Linsen in einem Sieb gründlich abspülen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin kurz andünsten. Linsen, Senfsaat, ungeschälten geriebenen Ingwer, indische Gewürzmischung und Kurkuma dazugeben. Die Tomaten mit der Flüssigkeit und dem Gemüsefond unterrühren und ohne Deckel etwa 5 Minuten kochen.
- Kokosmilch unterrühren und im offenen Topf 5 Minuten weiterkochen. Mit Chilisoße und Salz würzen.
- Süßkartoffeln und Paprika dazugeben und 10 Minuten kochen. Restliches Gemüse und Cashewkerne dazufügen und etwa 5 Minuten bissfest fertig kochen. Noch einmal abschmecken.

Pro Portion ca. 350 kcal, E 11 g, F 24 g, KH 23 g



Laurence
rührt ständig,
damit nichts
ansetzt

Jetzt in Brigitte:

**KOCHEN MIT KRÄUTERN –
DIE BESTEN REZEPTE
FÜR DIE LEICHTE
FRÜHLINGSKÜCHE**

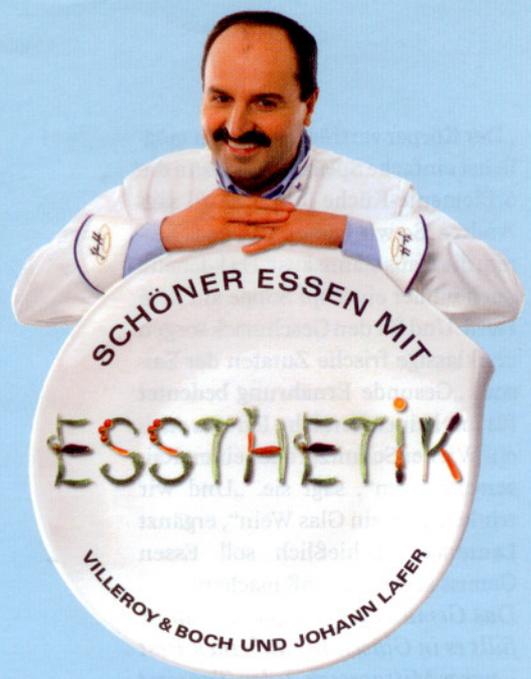
In Heft 10/2009, ab 22. April am Kiosk

Auch Andreas Mann drängt, will beim Schritt in die Selbständigkeit helfen. Doch die beiden Frauen möchten es allein schaffen. „Wir hatten nie einen Businessplan, nur einen Traum“, sagen sie. „Für uns ging's nicht ums Geld; unsere Leidenschaft war größer als das Marketing.“ Ihre Kunden schmecken das.

Im Januar 2007 eröffnen die Frauen in einem ehemaligen Café, das sie aufwändig umgebaut haben, ihre Suppenküche. Ihre schnell wachsende Stammkundschaft schätzt die fantasievollen Geschmacksvarianten ihrer Kreationen, alle frei von Laktose, Gluten und Konservierungsstoffen, alle mit einer wohltuenden Wirkung: Topinambursuppe entgiftet zum Beispiel die Leber, Rettich-Radieschen-Suppe tut Darm und Lunge gut, Spicy-Tomaten-Kokos-Suppe macht müde Geister munter. Jede Suppe ist mehr als die Summe ihrer Zutaten. Nur dass das Angebot je nach Jahreszeit variiert, sie deshalb ihre Lieblingssuppe vielleicht nur im Frühling bekommen, ist für einige Kunden gewöhnungsbedürftig.

Laurence steht immer noch am Herd und rührt geduldig das Gemüsecurry um. Nun muss nur noch abgeschmeckt werden. Zwei Löffel Meersalz, drei Löffel selbst gemachte Chilisoße, noch etwas Kreuzkümmel, umrühren, probieren, nachwürzen, wieder probieren. „Inzwischen habe ich viele tausend Liter Suppe gekocht, und jeder Topf schmeckt anders“, sagt Andrea. Gerade die Gewürze sind es, die in der 5-Elemente-Küche eine besondere Rolle spielen. „Sie sollen die Energie im Körper bewegen“, so die Ärztin. Fast alle haben eine wärmende Wirkung, viele gehören zum Feuer- oder Metall-Element, die beide Stagnation lösen sollen.

Für Andrea ist die chinesische Lehre kein Dogma mehr, sondern höchstens eine Richtschnur. Sie rät allen, die bei ihr Rat suchen, alle fünf Elemente und damit alle Organe des Körpers gleichermaßen zu „füttern“. Das stärkt die „Mitte“ und die Lebensenergie. Und ist viel leichter, als es zunächst erscheinen mag. ▷



Gewinnen Sie mit *Ihrem* schönsten Essthetik-Gericht beim Villeroy & Boch Wettbewerb

TOP-TELLER 2009

Die kreativsten Einsendungen werden von Johann Lafer und seiner Jury prämiert:

Platz 1–5

Einladung zum Essthetik-Wochenende bei und mit Johann Lafer auf der Stromburg.

Platz 6–10

Je eine Villeroy & Boch Tischausstattung nach Wahl, im Wert von 500 €. Und dazu: Viele tolle Trostpreise.

Wettbewerbs-Unterlagen bei Ihrem Villeroy & Boch Händler oder über www.villeroy-boch.com/essthetik

SET-ANGEBOTE

Lassen Sie sich inspirieren – auch von den attraktiven Set-Angeboten bei Ihrem Villeroy & Boch Händler.



Villeroy & Boch

1748

„Der Körper verträgt am besten möglichst einfache Speisen. Das kann die 5-Elemente-Küche ihm geben“, sagt Andrea. So wie früher, zu Omas Zeiten, die Hausmannskost: Da köchelte auch immer ein Topf Suppe auf dem Herd. Und für den Geschmack sorgen erstklassige frische Zutaten der Saison. „Gesunde Ernährung bedeutet für uns keinen Verzicht. Ich esse auch ein Wiener Schnitzel oder einen Kaiserschmarren“, sagt sie. „Und wir trinken gern ein Glas Wein“, ergänzt Laurence. „Schießlich soll Essen Genuss sein und Spaß machen!“

Das Gemüsecurry ist fertig. Sabine füllt es in Gläser. Bis auf einen Rest – unser Mittagessen. Jeden Tag sitzt das ganze Team zusammen am Tisch, wie eine Familie. Der Eintopf ist ein Genuss – Löffel für Löffel. Eine Freude nicht nur für den Gaumen, er wärmt auch Bauch und Seele. Nahrhaft und nährend zugleich. Mit wohligen Gefühl im Magen machen wir uns auf die Heimreise. „Ihr werdet gut riechen im Flugzeug“, sagt Andrea.

Daran muss ich denken, als die Stewardess Beutelchen mit seltsamen Crackern verteilt. Wie kann man das essen? Da zehre ich lieber vom Duft des Gemüsecurrys, den ich noch in der Nase habe. □

Rezepte zum Nachkochen...

... haben Andrea Scholdan und Laurence Koblinger in ihrem Buch „Suppito. 2 Frauen, 5 Elemente und 44 Suppen“ (96 Seiten, 19,90 Euro, AV-Buch, 2008) zusammengestellt. Die in Gläser und Flaschen abgefüllten Suppen der Suppenmanufaktur „Suppito“ sind gekühlt sechs Wochen haltbar. Da der Versand schwierig ist, gibt es sie jedoch nur im Geschäft in der Girardigasse 9 in Wien. Dort finden auch Kochkurse statt (Infos: www.suppito.at). Dr. Andrea Scholdan bietet außerdem eine individuelle Ernährungsberatung bei gesundheitlichen Problemen an (andrea@scholdan.at). Mehr zur 5-Elemente-Ernährung in „Das Fünf Elemente Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth (360 Seiten, 23,95 Euro, Joy-Verlag, 2009).

Gut für Herz und Gemüt

ROTE-BETE-APFEL-SUPPE

6 Portionen • Foto Seite 74 • vegetarisch

570 g rote Bete (vorgekocht und im Vakuumpack), 1 Stück Knollensellerie (200 g), 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL gemahlener Kümmel, 1 l Gemüsefond (aus dem Glas), 1 großer säuerlicher Apfel (200 g), 1 Stück frischer Meerrettich (10 g), 1 EL Apfelessig, unraffiniertes Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1–2 TL Rohrzucker

- Rote Bete würfeln. Sellerie, Möhren und Zwiebel schälen und dann ebenfalls würfeln.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse und Kümmel kurz darin andünsten. Gemüsefond dazugießen und alles etwa 15 Minuten gar kochen.
- Apfel eventuell schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Scheiben schneiden und die Hälfte davon in der Suppe mit weich kochen.
- Meerrettich schälen und in feine Streifen raspeln. Restliche Apfelscheiben und Meerrettichstreifen mit dem Apfelessig beträufeln.
- Das Gemüse in der Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell noch etwas heißes Wasser unterrühren, so dass die Suppe eine samtige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Zum Servieren die marinierten Apfelstücke und den Meerrettich auf die Suppe geben.

Pro Portion ca. 90 kcal, E 6 g, F 1 g, KH 17 g

Kurbelt den Stoffwechsel an

KRAUTSUPPE

6 Portionen • Foto Seite 78 • vegetarisch

4 Shiitake-Pilze, 1 Möhre, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, ½ Kopf Weißkohl (700 g), 100 g Zuckerschoten, 80 g Sojabohnensprossen, 1 Lauchzwiebel, 1 Stück Ingwer (2 cm), 1 kleine rote Chilischote, 2 Fleischtomaten, 1 TL Koriandersaat, 1–2 TL Rohrzucker, unraffiniertes Meersalz, Tamari (spezielle süßliche Sojasoße) oder normale süße Sojasoße

- Drei Liter Wasser aufkochen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Shiitake-Pilze putzen und vierteln. Möhre schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, abspülen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, Kerne und Trennwände entfernen. Paprikaviertel abspülen und in Stücke schneiden.
- Weißkohl putzen, vierteln und den Strunk keilförmig ausschneiden. Kohlviertel auf einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen hobeln. Zuckerschoten abspülen und die Schotenenden knapp abschneiden. Sojabohnensprossen in ein Sieb geben und abspülen.
- Lauchzwiebel putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Ingwer ungeschält reiben. Chilischote abspülen, aufschneiden, Kerne und Trennwände entfernen und die Schote hacken. Fleischtomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Haut abziehen, den Stängelansatz entfernen und die Tomaten würfeln.
- Grob gestoßene Koriandersaat, Ingwer, Chili, Rohrzucker und die Kohlstreifen in das kochende Wasser geben und 5 Minuten kochen.
- Pilze, Möhre, Zucchini, Paprika und Zuckerschoten dazugeben und etwa 5 Minuten bissfest kochen. Lauchzwiebel, Sojabohnensprossen und Tomaten dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.
- Die fertige Suppe mit Salz und Tamari oder Sojasoße abschmecken.

Pro Portion ca. 65 kcal, E 4 g, F 1 g, KH 10 g

Tip: Wer abnehmen möchte, sollte ab 16 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen. Von dieser Krautsuppe kann man auch später noch so viel essen, wie man möchte, sagt Andrea Scholdan.