

**Links oben:** Im „Suppito“, im 6. Bezirk Wiens nahe dem berühmten Naschmarkt, ersetzen Laurence Koblinger und Andrea Scholdan, wie sie selber sagen, die kochende Großmutter. **Rechts oben:** „Die Suppe passt ins Leben, sie ist flexibel und verwandelt

sich bei Bedarf, etwa vom Nestwärmer zum Partykracher!“, meint Sonja Riker. **Rechts unten:** Typisch französisch toppt Laura Annaert ihre Suppen gerne mit Brot und Käse. Die Basis bilden hochwertiges Olivenöl, Butter und frische Gewürze.

# Abgebrüht!

## 4 Frauen kochen ihr eigenes Süppchen.

Sie sind Mütter, stehen liebend gern hinterm Herd und sind ganz groß im Geschäft. Nur den Nadelstreif haben sie gegen die Kochschürze eingetauscht: Vier ambitionierte Suppenköchinnen verarbeiten in ihren Küchen mit viel Geschick und Sinn für das Gute traditionelles Wissen, verfeinern es mit einer kräftigen Brise Zeitgeist – et voilà, fertig ist das moderne Märchen!

### VIER FRAUEN, DREI LÄNDER, EINE LEIDENSCHAFT.

Beim Thema Suppe kommen Andrea Scholdan, Laurence Koblinger, Laura Annaert und Sonja Riker zusammen. Die vier erfolgreichen Suppenköchinnen schwingen nicht nur leidenschaftlich gerne die Schöpfkelle. Sie wissen auch vieles über die Qualitäten einer guten Suppe zu erzählen: Gesund, schnell gekocht, einfach aufzuwärmen und leicht zu verdauen ist sie. Trotz ihrer langen Tradition, die kurz nach der Entdeckung des Feuers beginnt, ist sie heute als „gesundes Fast Food“ wieder angesagt. Gerade für Menschen, die viel arbeiten, sich wenig bewegen und so gut wie gar keine Zeit zum Kochen haben, ist die Suppe ein wichtiger Energiespender. All das mache die Suppe zur „idealen Speise“, behaupten die Köchinnen. Überhaupt sei die Ernährung ein Thema, dem gar nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt werden könne. Denn eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes und glückliches Leben. Auch darüber sind sich die vier Frauen einig.

### SONJA RIKERS SUPPENGLÜCK

„Gutes Essen ist viel wichtiger als ein neues Auto oder ein Computer. Klar, es ist nicht zum Nulltarif zu haben, auch wenn uns die Lebensmittelindustrie das häufig suggeriert“, sagt Sonja Riker. Wie ihre Kolleginnen verwendet auch die Münchnerin für ihre Suppen vorwiegend frische, regionale Zutaten, die idealerweise auch noch biologisch erzeugt sind. Auf der Speisekarte ihres „SuSa Suppenladen“ am Münchner Elisabethmarkt finden sich Suppen mit vielversprechenden Namen wie „Alleskönner“, „Bauchwärmer“ und „Weltenbummler“. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei, ob als Eintopf, Cremesuppe oder zum Dessert. „Suppe macht glücklich!“ Davon ist die Mutter einer erwachsenen Tochter überzeugt. Deshalb heißen ihre beiden Kochbücher auch „Suppenglück“ und „Mehr Suppenglück“. In ihrem „alten Leben“, wie sie selber sagt, war Sonja Riker zuerst Physiotherapeutin und später Hörfunkjournalistin. Seit 2006 steht die Suppe im Mittelpunkt ihrer Recherchen. „Das Kochen

ist eine lebendige und handwerkliche Arbeit und somit ein idealer Ausgleich für den hektischen Alltag“, sagt sie. Vor drei Jahren eröffnete sie gleich neben ihrem Suppenladen ein zweites Geschäft: „SuSa Süße Sachen“. Dort spielen Mehlspeisen die Hauptrolle. Wie für die Suppen wählt Riker auch die Zutaten für ihre süßen Leckereien mit Bedacht. Schließlich steht die Nachhaltigkeit und damit Kriterien wie die Herkunft und Qualität der Zutaten bei ihr an erster Stelle. „Und auch der Service muss stimmen“, ergänzt die herzliche Perfektionistin. „Wenn Körper, Seele und Geist zufrieden sind, bleibt der Mensch gesund. Gutes Essen leistet dabei einen wichtigen Beitrag.“

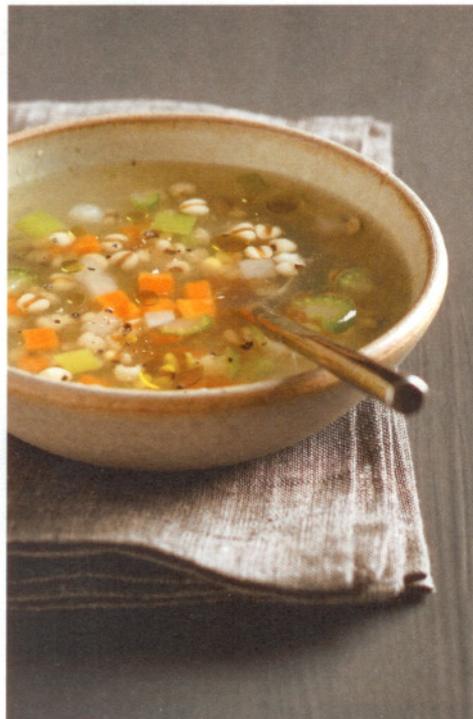
### LAURA ANNAERTS BUNTE KÜCHE

„In vielen Fällen ist unsere Nahrung mit Herbiziden und Pestiziden verunreinigt. Industriell gefertigte Lebensmittel enthalten künstliche Geschmacksstoffe und vieles mehr. Das kann dem Körper schaden“, erklärt Laura Annaert. Sie ist davon überzeugt, dass eine bewusste Ernährung auch dazu beitragen kann, die Menschen wieder stärker mit der Natur zu verbinden, sie zu erden. Früher war Laura Annaert Tänzerin und Model. Vor zehn Jahren entschied sich die Französin und Mutter zweier Töchter für einen anderen Weg. Sie eröffnete eine Kochschule für Kinder und Erwachsene mit dem stimmigen Namen „Atelier Mamanchef“ im französischen Städtchen Saint-Cloud. Gleichzeitig ist Annaert Chefredakteurin eines Mehlspeisen-Magazins. Bald wird sie über ihre Ernährungsphilosophie auch in einer eigenen TV-Show sprechen. Einfach, gesund, abwechslungsreich und frisch – so muss Essen bei Annaert schmecken. Die Suppe liebt sie besonders. „Suppen sollten von Kindesbeinen an ein Teil unserer Ernährung sein – denn sie sind gesund und schmackhaft“, sagt sie. Reste zu verkochen ist für Laura Annaert eine willkommene Herausforderung. Während sie das Rustikale und Günstige liebt, dürfen Qualität und Geschmack auf keinen Fall zu kurz kommen. Vor allem schätzt die Köchin aber die unendlich vielen Möglichkeiten der Zubereitung. „Ob mit Gemüse,

LOKAL-TIPP:  
**WO GUTE  
 SUPPE AUF SIE  
 WARTET**



**Suppe im Glas:** Andreas Schäfer nutzt das Internet, um seine biologisch erzeugten Suppenkreationen im Glas frei Haus zu liefern. Selbstverständlich ohne Konservierungsstoffe, Glutamat oder Geschmacksverstärker – einfach ordern und genießen. [www.suups.de](http://www.suups.de) / **Suppenwirtschaft:** Hier wird qualitativvolles Slow Food schneller serviert als Fast Food. Man könnte auch sagen, hier stimmt die Balance zwischen Kohlehydraten und Ballaststoffen, zwischen „gesund“ und Geschmack. [www.suppenwirtschaft.at](http://www.suppenwirtschaft.at)



**Praktisch:** Wer Suppe auf-tischen möchte, muss nicht unbedingt selbst den Kochlöffel schwingen. Die Suppito-Suppen gibt es auch im Glas zum Mitnehmen oder – ganz bequem – ins Haus geliefert. Für alle anderen haben die Suppen-Maestras mit viel Liebe ihre besten Rezepte in Buchform zusammengestellt. Nachkochen lohnt!



So werden Sie zum Suppenprofi: Rezepte zum Nachkochen auf [www.freude.sonnentor.com](http://www.freude.sonnentor.com)

Fisch, Muscheln, Huhn oder Käse, ob mit Brotkrümeln oder gerösteten Samen garniert: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt“, schwärmt sie. Kochen und Essen machen Spaß. Das will Annaert vermitteln. „Mit dem Essen spielt man nicht“, diesen Satz wird man in ihrer Kochschule nicht hören. Ganz im Gegenteil. „Eine gute Mahlzeit soll nicht nur die Geschmacksnerven, sondern auch die Fantasie anregen“, sagt Annaert. Und so versucht sie, Kinder spielerisch an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen. Ihr Tipp: Kochen nach Farben, das gefällt Groß und Klein.

**GESUNDE KÜCHE BEI ANDREA SCHOLDAN & LAURENCE KOBLINGER**

Nicht weniger bunt geht es im Wiener Suppito zu. Hier stehen Andrea Scholdan und Laurence Koblinger hinterm Herd. „Wir kochen jährlich 35.000 Liter hochwertige Suppe. Das hätten wir uns vor sieben Jahren nicht träumen lassen“, sagt die 54-jährige Andrea Scholdan lachend. Die gelernte Medizinerin kam aus gesundheitlichen Gründen auf die Suppe. Nach jahrelangem Magen-Darm-Leiden gesundete die Mutter einer Tochter mithilfe des Wissens über die chinesische Fünf-Elemente-Ernährungslehre, bei der warme Suppe eine wichtige Rolle spielt. Kurzerhand ließ sie sich zur Ernährungsberaterin aus-

bilden, arbeitete in Profiküchen und erzählte ihrer Freundin Laurence Koblinger bei einem Abendessen von ihrem Plan: Statt in der Klinik zu kurieren, könnte man den Menschen doch durch ausgewogene und gesunde Ernährung Gutes tun. Koblinger, die gerade ihre Kunstgalerie verkauft hatte und selbst auch eine Tochter hat, war begeistert von der Idee, ein Suppenlokal zu eröffnen. „Als gebürtige Französin, aufgewachsen im Gastronomiebetrieb der Eltern, wurde mir die Leidenschaft zum Kochen praktisch in die Wiege gelegt“, scherzt sie. Leicht sei der Weg in die Selbstständigkeit dennoch nicht gewesen. Und auch das große Geld lasse immer noch auf sich warten, versichern die beiden Freundinnen. Doch: „Die vielen zufriedenen Kunden im Suppito und die große Freude beim Kochen sind es allemal wert!“

Diese Freude an ihrem Beruf ist wohl eine weitere Gemeinsamkeit, welche die vier geschäftstüchtigen Suppenköchinnen teilen. Wahrscheinlich ist sie auch ein wichtiger Grund für ihren Erfolg. Schließlich ist die bekannteste Zutat für eine wirklich wohlschmeckende Suppe nicht umsonst eine große Portion Liebe. — MARTINA WEINBACHER

*Suppenfreude im Internet*  
 SuSa Suppenladen: [www.susaonline.de](http://www.susaonline.de) / Atelier Mamanchef: [www.mamanchef.fr](http://www.mamanchef.fr) / Suppito: [www.suppito.at](http://www.suppito.at)