

Denise bäckt im Kreis – heiß!

TEXT VON ANITA KATTINGER

DER JÜNGSTE ERFOLG hat auch Trend-Bäckerin Denise Pözelbauer überrascht: Ihr Weingebäck nach einem Geheimrezept der Fünf-Elemente-Lehre muss sie für ihre Fans sogar in die Schweiz verschicken. Pözelbauers Rezepte haben klingende Namen wie „Currybaguette mit schwarzem Sesam & Galgant“ oder „Rote Rüben Baguette mit Vollrohrzucker“. Die smarte 29-Jährige hat schon zahlreiche Lorbeeren für ihre außergewöhnlichen Rezepte eingeharbt – nicht zuletzt einige Slow-Food-Preise. Die Wiener, Badener und Wiener Neustädter rennen ihr die Backstube in Brunn an der Pitten schon seit geraumer Zeit ein. Über zu wenig Kundschaft kann auch Andrea Scholdan nicht klagen: Die ehemalige Schulmedizinerin kocht seit 2007 mit Geschäftspartnerin Laurence Koblinger in ihrem Suppengeschäft „Suppito“ in Mariahilf Gesundes ein. Auf den ersten Blick sind sich die Gäste gar nicht sicher, ob sie nun Essen oder Medizin bestellen: Finden sich doch kreative Namen wie „Krautsuppe, spicy, köstliche Waffe gegen ungeliebte Fettpölsterchen“ oder „Süßkartoffel-Ingwersuppe, süß-scharf, macht glücklich und wärmt“ auf der Speisekarte für die Take-away-Produkte. Warum die beiden Damen so erfolgreich sind? Sie kochen nach den chinesischen Lehren wie schon vor tausenden Jahren.

Durch unsere Nahrung nehmen wir laut Traditioneller Chinesischer Medizin Qi Energie zu uns. Wir sind also, was wir essen. Alle Lebensmittel und unsere menschlichen Organe werden den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. In jeder Mahlzeit sollten alle Elemente vertreten sein. Je nach den individuellen Bedürfnissen muss auf die thermische Wirkung des Gerichts geachtet werden: Ein Glaserl Rotwein kann ganz schön wärmen, dafür kann ein Erdbeeryoghurt ganz schön erfrischend sein. Wer leicht fröstelt, sollte daher statt eines kühlenden Erdbeeryoghurts lieber einen wärmenden Mohn-Dinkel-Kuchen essen. Der Geschmack – sauer, bitter, süß, scharf oder salzig – ist ebenso



mit der koreanischen Haubenköchin Sohyi Kim in Wien ein prominentes Beispiel dafür, aber es geht auch anders: „Zurück zu den Wurzeln. Weg von Tiefkühlkost, weg von der Mikrowelle. Auch ein Hirschgulasch mit Preiselbeeren ist Fünf-Elemente-Küche. Das Element Erde ist das Fett, Metall sind Zwiebel, Kümmel und Hirschfleisch, Feuer ist der Paprika, das Element Wasser ist Salz“, erklärt Scholdan.

Immer schön der Reihe nach

Die Fünf-Elemente-Küche orientiert sich an den Wandlungsphasen der Natur. Jede Phase bringt eine andere Phase hervor: Holz ist Brennstoff für Feuer, Feuer bringt Erde (Asche) hervor, Erde enthält Metall, Metall belebt Wasser, und Wasser lässt Holz wachsen. Somit ist der Kreis wieder geschlossen. Im Kreis oder im Zyklus kochen bedeutet, dass man die einzelnen Zutaten in der Reihenfolge der Elemente verwendet. Scholdan kocht jedoch nicht im Kreis: Warum ein Gewürz lieblos ins Wasser werfen, wenn es angeröstet viel besser schmecken würde? Denise Pölzelbauer bäckt hingegen im Kreis. Bei ihr endet jedes Rezept stets mit Feuer. Nämlich in jenem Ofen, den sie in fünfter Generation beheizt. ///

Weitere Infos unter
www.baeckerin.at
www.suppito.at
www.kimkocht.at



Laurence Koblinger (Bild links) und Andrea Scholdan verwöhnen die Gäste des Suppito mit Speisen, die nach der Fünf-Elemente-Küche zubereitet werden.

„Weg von Tiefkühlkost, weg von der Mikrowelle. Auch ein Hirschgulasch mit Preiselbeeren ist Fünf-Elemente-Küche.“

Andrea Scholdan, Suppito, Wien



Suppito mit Biss

„2 Frauen, 5 Elemente, 44 neue Rezepte“, Andrea Scholdan, Laurence Koblinger, av Buch, ISBN 978-3-7040-2423-7 19,90 Euro www.avbuch.at

rezept-tipps



Tomate-Bruschetta-Salbei (3 Stück) von Denise Pölzelbauer

Vor dem Backen einen Vorteig ansetzen: 50 dag Wasser, 2 dag Salz, 25 dag Dinkelflocken. Diesen Teig ein paar Stunden stehen lassen, so wird das Baguette saftiger. Dann in eine Rührschüssel folgende Zutaten geben:

HOLZ:
 20 dag Dinkel-Vollkornmehl, 4 dag Hefe, 4 dag Bio-Dinkel-Back (eine Art Dinkelmehl), getrocknete Tomaten

FEUER:
 3 dag Bruschetta-Gewürz

ERDE:
 3 dag Ghee (besondere Art von Butterschmalz)

METALL:
 Salbei

FEUER:
 auf Sicht bei 180 Grad 15 Minuten backen



Karotte-Ingwer-Reis-Suppe (ca 2 l) von „Suppito“

Wärmende, magenfreundliche Wohlfühl-suppe. Besorgen Sie diese „Elemente“:

ERDE: 5 mittelgroße, grob zerkleinerte Karotten, grob zerkleinerter Knollensellerie, 1 EL Butterschmalz 2 EL Safranwasser, 1/8 l Kokosmilch

METALL: 3 EL kalt gewaschener Basmati Reis, 1 grob zerkleinerte Zwiebel, 1-2 TL frisch geriebener Ingwer, 1 EL gemörsertes Kümmel

HOLZ:
 3 EL frisch gehackte Petersilie

FEUER:
 ca. 1 l heißes Wasser, 1 Prise Zitronenschale

WASSER:
 unraffiniertes Meersalz nach Geschmack

Butterschmalz erhitzen, Gemüse, Reis, Safranwasser und Gewürze (außer Salz, Pfeffer, Petersilie) zufügen, umrühren und mit heißem Wasser bedecken. Zugedeckt weich kochen, mit Kokosmilch pürieren, nach Bedarf mit Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen. Mit Petersilie bestreut servieren.