

Die Lehre der fünf Suppen

NEUES LOKAL *Quereinsteigen ist gerade ziemlich angesagt. Suppen auch und die Lehre der fünf Elemente ebenfalls. Das Beispiel einer schönen Quersumme.* FLORIAN HOLZER

Wenn man hört, dass jemand in seinem früheren Beruf total unglücklich war und deshalb begann, Suppen nach der chinesischen Lehre der fünf Elemente zu kochen, ist das normalerweise ein erstklassiger Anlass für den akuten Fluchtreflex. Außer bei Andrea Scholdan, denn einerseits ist ihre Geschichte dann doch viel zu interessant, als dass man nicht zuhören wollte, außerdem eröffnete sie vor kurzem den wahrscheinlich hübschesten Suppenladen der Stadt, und drittens schmecken ihre Suppen einfach wahnsinnig gut. Trotz der fünf Elemente oder wegen oder egal.

Andrea Scholdan war Ärztin, erfolgreich und dynamisch, merkte dann aber irgendwann, dass sie ihr Job nicht nur fertig, sondern auch krank machte. Schulmedizin schlug nicht so wirklich an, weshalb sie Rat bei der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) suchte und fand, sich mit der Lehre der fünf Elemente beschäftigte (Essen und Gesundheit sind bei TCM quasi untrennbar miteinander verbunden – wie weise) und eine Ausbildung als Ernährungsberaterin machte. Die Öffentlichkeit konfrontierte Scholdan mit ihren Suppen erstmals bei Sohyi Kim, die dieser Lehre nämlich auch sehr viel abgewinnen kann und in deren damals neuem Küchenstudio erstens diesbezügliche Kochkurse abgehalten wurden und zweitens auch die Suppen zu kaufen und zu essen waren.

Seit vorigem Herbst richtete Scholdan gemeinsam mit Laurence Koblinger ein eigenes Geschäft ein: eine äußerst großzügig dimensionierte Superküche mit einer Bücherwand und einem großen Tisch. Das Suppito sei aber kein Lokal, wird Scholdan nicht müde zu erwähnen, man holt sich die Suppen, Currys, Chilis und Torten, oder man lässt sie sich bringen, vor Ort essen ist – einstweilen, wie sie sagt – noch nicht möglich. Schade.



Superküche in Andrea Scholdans Suppenküche Suppito / Foto: Corn

Suppen haben in der 5-E-Lehre einen sehr wichtigen Stellenwert, die Suppito-Suppen werden je nach Jahreszeit und vorhandenen Zutaten variiert, momentan sind eher „wärmende“ Rezepte dran. Die Gerichte sind milchfrei, fast zur Gänze glutenfrei und zu 95 Prozent biologisch. Sie werden in überaus

hübsche Flaschen und Gläser gefüllt, zuhause sollte man noch eine „Frische-Information“ (Kräuter, Olivenöl, Zitronensaft ...) beifügen. Das Gemüsecurry mit nicht weniger als 19 Zutaten ist schlichtweg köstlich (€ 13,- für 0,7 Liter), die Tomaten-Kokos-Suppe besitzt in den Büros rundherum bereits Kultstatus (€ 6,-), die Roterüben-Suppe ebenso, und die galgantwürzige Bohnencreme ist sowieso nur gut. Von Montag bis Mittwoch wird das Suppito-Programm auch in ganz Wien zugestellt (€ 5,-), ein paar schöne Weine bekommt man im Laden ebenfalls. Und das, obwohl nach TCM bis zum 13. Februar eigentlich noch hartes Fasten angesagt wäre. Doch auch Spaß muss sein, wie der Chinese sagt.

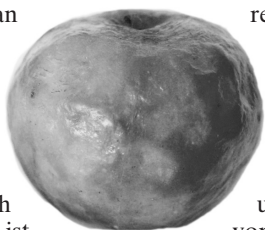
Resümee: Ein weiterer Suppenladen, diesmal allerdings mit 5-Elemente-Benefit und außerdem sehr schön und sehr gut.

Suppito, 6., Girardigasse 9, Tel. 0664/213 91 09, Mo–Mi 9–19 Uhr, www.suppito.at

WIEDER AM MARKT Alles wird gut

Das Lustige an ayurvedischen Internetseiten ist, dass man beim besten Willen nichts versteht, weil da halt doch recht viel indisch ist.

Was man aber trotzdem rauslesen kann, ist, dass die indische Stachelbeere Amara ganz unvorstellbar gesund ist und quasi gut für alles Gute, schlecht für alles Schlechte: Erhält die Jugendlichkeit, gibt den Sinnen Kraft, beseitigt Lepra, Hämorrhoiden, Narkose, Fieber, Herzkrankheiten, Ano-



rexie, Kopfweg, Husten, Milzvergrößerung, Heiserkeit, Ödeme, Gelbsucht, Erbrechen und Gedächtnisstörungen. Abstand vom Genuss dieser

Frucht soll man nehmen, wenn man durch übermäßigen Geschlechtsverkehr, Weingenuss oder giftige Substanzen abgemagert ist. Schade. Dazu muss man sagen, dass die Amarafrucht irrsinnig sauer und adstringierend schmeckt.

Amara, um € 6,50/kg bei Ayurveda Coast, 4., Naschmarkt Stand 600.

Foto: H. Corn



Falter⁵ KULTUR FÜR GENIESSER

Kaffeehäuser in Wien Der kulinarische Wegweiser zu über 100 der besten Wiener Kaffeehäuser gibt Auskunft über Einrichtung und Atmosphäre, kulinarisches Angebot, aufliegende Zeitungen und Klientel, Preise, Adressen und Öffnungszeiten.

Jetzt bestellen www.falter.at (bookshop), T: 01/536 60-926, F: 01/536 60-935, E: service@falter.at oder in Ihrer Buchhandlung.

SIDEORDERS The 5th Element

Bei der 5-Elemente-Küche geht es im Wesentlichen darum, Harmonien herzustellen und individuelle Bedürfnisse zu bedienen, um Krankheiten zu vermeiden. Im Lokal geht das schwer, doch die Lehre ist so vielfältig, dass da auch in der Gastronomie sehr viel davon umsetzbar ist. Zum Beispiel hier:

Gesundes, 2., Lilienbrunnngasse 3,
Tel. 219 53 22, Mo–Sa 9–15 Uhr,
www.gesundes.at

Wiens erstes 5-E-Restaurant und wahrscheinlich auch das radikalste: nur biologisch, nur vegan, kein Alkohol, Nikotin und Kaffee. Klingt ziemlich öd, ist es aber nicht; außerdem extrem hübsches Lokal, kleiner Einkaufsbereich.

Kim kocht, 9., Lustkandlgasse 4 u. 6,
Tel. 319 02 42, Mi–Fr 18–24 Uhr,
www.kimkocht.at

Sohyi Kim hat mit ihrem Mini-restaurant Wiens Gastronomie wirklich beeinflusst. Seit fünf Jahren kocht sie nach der 5-E-Lehre und stellt damit unter Beweis, dass die Lehre und faszinierende Esserlebnisse kein Widerspruch sind.

Hollmann Salon, 1., Grashofgasse 3
(Heiligenkreuzerhof),
Tel. 961 19 60 40, Mo–Fr 11.30–22,
Sa 10–22 Uhr,
www.hollmann-salon.at

Eins der schönsten und interessantesten Lokale der vergangenen Monate. Alfred Stadler, früher Koch im Mattes, später Mitbegründer eines 5-E-Convenience-Projekts (Feeeeel good, gescheitert), kocht hier wundervoll und bodenständig. Besonderheit: Tiere werden zur Gänze verarbeitet.



WEIN – Im Mittelburgenland gibt's derzeit zwei Tendenzen: Internationalisierer, die hier versuchen, kalifornischen Cabernet zu machen, und die Traditionalisten. Zu Letzteren zählt auch das junge Weingut Fuchs in Neckenmarkt, der Blaufränkisch 2005 besticht durch knackig-frische Himbeerfrucht. Ein herrlicher, rassiger Zwischendurch-Blaufränkisch.
Preis: € 6,-
Bewertung: 4/5 (sehr gut), bei Weingut Fuchs, Mühlackerweg 15, 7311 Neckenmarkt, Tel. 02610/435 72