

Die gute alte Suppe kommt als zeitgemäßes Trend-Gericht zu neuen Ehren: Im neuen Gewand, in neuen Büchern und in höchst erfolgreichen Suppenlokalen, die seit einiger Zeit auch hierzulande wie die Schwammerln aus dem Boden schießen.



# Suppa!

„Suppen wärmen, gehen schnell, und man ist nach dem Essen nicht so müde.“



**N**ur eine Mutter, die frisch kocht, ist noch besser als wir“, sagt Andrea Scholdan im Brustton der Überzeugung. Knapp vier Jahre ist es her, dass die frühere Urologin gemeinsam mit Laurence Koblinger nahe dem Wiener Naschmarkt einen Suppenladen eröffnet hat, genauer gesagt: eine Suppenmanufaktur. Hier entstehen hausgemachte Suppen, gekocht nach der chinesischen Fünf-Elemente-Küche, milch-, weizen- und glutenfrei sowie sechs Wochen im Kühlschrank haltbar. Um 6,50 Euro pro halben Liter im vakuumverpackten Glas bekommt man im „Suppito“ etwa Sellerie-Birnen-Suppe („befeuchtet die Schleimhäute“), Petersilien-wurzel-Lauch-Suppe („eine Vitamin-C-Bombe, die Wärme und Energie spendet“) oder Klassische Kürbis-suppe („beruhigt den Magen“) und kann, während man zuhause oder im Büro sein Süppchen aufwärmt und auslöffelt, auch noch in dem beruhigenden Gefühl schwelgen, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Vom ersten Tag an, sagt Andrea Scholdan, hätten die Leute dem „Suppito“ die Tür eingerannt. „Das ist uns buchstäblich in der Hand explodiert“, lacht sie. Inzwischen kochen Scholdan und Koblinger an vier Tagen die Woche 1.200 bis 1.300 Liter Suppen und Eintöpfe. Als Qualitätssiegel darf zweifellos gelten, dass auch Luxusrestaurants wie das Wiener „Steirer-eck“, das „Fabios“ oder die Drei-Hauben-Köchin Lisl Wagner-Bacher ihre Mitarbeiter mit „Suppito“-Suppen verköstigen.

**Ur-Essen.** Suppen boomen – und mit ihnen Suppen-Kochbücher und vor allem Suppenlokale, die wie Schwammerln aus dem Boden schießen. Der Trend ist aus dem angloamerikanischen Raum herübergeschwappt. Sonja Riker zum Beispiel – ehemals Journalistin und seit 2006 Betreiberin des höchst erfolgreichen Münchner Suppenladens „Susa“ – ließ sich von Londoner und New Yorker „Soup Kitchens“ zu ihrem eigenen Lokal (samt Berufswechsel) inspirieren: „In den winzigen Läden bestellten die Gäste, meist müde und grau vom Alltagsstress, ihre Suppe und reichten später lächelnd und gestärkt ihre leeren Schüsseln über die Suppentheke zurück.“ Suppen, so Riker, seien einfach die perfekte Methode, um der „Pizza-Pasta-Falle im Alltag zu entkommen“.

Die Suppe neu ist der gelungene Gegenentwurf zur Schnell-schnell-Küche aller Vielbeschäftigten, die zu meist doch nur auf Sandwiches, Joghurts oder eine rasche Pasta hinausläuft. Aber was ist mit den gesunden Vollkornweckerln, die Büromenschen mittags so gerne zu sich nehmen? „Auf Dauer wird man mit Weckerln eigentlich überkalorisch unterversorgt. Die vielen

Körndeln brauchen lange, bis sie verdaut sind, und in der Zeit entziehen sie dem Körper die Energie, die man eigentlich durch das Weckerl bekommen wollte“, sagt Andrea Scholdan, die es als Ärztin wissen muss und selber aufgrund ihrer jahrzehntelangen schweren Darmprobleme auf die Suppe gekommen ist. „Suppen wärmen, sie gehen schnell, und man ist nach dem Essen nicht so müde wie wenn man etwas Kaltes gegessen hat.“ Letzteres liegt daran, dass Suppen – aufgrund ihrer breiigen Konsistenz – schon so gut wie halb verdaut sind. Das macht sie sehr bekömmlich, weil sie sofort Energie abgeben. „Die Leute haben sich lange genug krank gegessen und kommen jetzt zurück auf die Suppe als Ur-Ernährung“, so Scholdan.

Es ist allerdings noch nicht lange her, dass Suppen als die Dickmacher Nummer eins verschrien waren, wie auch Ingrid Haslinger in ihrer Suppen-Kulturge-schichte „Dampf stieg aus dem Topf hervor“ berichtet. Die Imageprobleme, mit denen die Suppe von den 1950er-Jahren bis in die Zeit des Schlankheitswahns des ausgehenden 20. Jahrhunderts zu kämpfen hatte, hat sie abgeworfen und ist als optimales, modernes Wellness-Gericht wieder auferstanden. Wichtig dabei: gute, qualitätsvolle Ingredienzien, am besten bio und selbst gemacht. Damit ist die Suppe zum Fastfood der Slowfood-Familie geworden und kann jetzt plötzlich auch wieder vom gemütlichen Teil ihres ehemals alt-backenen Images zehren: Eine psychologische Grund-lagenstudie, auf die sich das „Deutsche Suppeninstitut“ beruft, hat ergeben, dass mit selbst gemachten Suppen Begriffe wie familiäre Nähe, Wärme und Gemeinschaft assoziiert werden. Warum sie dann auch in Single-Haushalten so einen Boom erlebt? Ganz einfach: „Hier findet eine Selbstbemutterung statt.“

– JULIA KOSPACH

## Supperias – die besten Adressen

**Soup Kultur:** Wipplingerstraße 32, 1010 Wien. [www.soupkultur.at](http://www.soupkultur.at): Die Mutter aller Wiener Suppenküchen, wo neben Suppen vor allem auch auf verschiedenste Salate gesetzt wird.

**Suppito:** Girardigasse 9, 1060 Wien. [www.suppito.at](http://www.suppito.at): Hier werden Suppen, Eintöpfe und Süßes nach den Fünf Elementen produziert und zum Mitnehmen nach-hause verkauft. Hauszustellung in ganz Wien.

**Zuppa:** Schwarzspanierstraße 22, 1090 Wien. Tel. 01/405 85 00. Täglich drei verschiedene Suppen und ein Eintopfgericht. Außerdem: getoastete Sandwiches und Salate.

**SuppenWirtschaft:** Servitengasse 6, 1090 Wien. [www.suppenwirtschaft.at](http://www.suppenwirtschaft.at): Vier Suppen sowie Currys und Salate, die im Wochenrhythmus wechseln. Zwischen 17 und 18 Uhr zur Happy Hour gibt's alles zum halben Preis.

**Suppenbar:** Alser Straße 21, 1080 Wien. [www.suppenbar.at](http://www.suppenbar.at): Ein vollkommen unprätentiöser Laden in der Nähe der Universität, wo alle Suppen, Currys und Salate vor Ort gegessen oder mitgenommen werden können.

**Fresh Soup and Salad:** Wipplingerstraße 1, 1010 Wien. [www.fresh.at](http://www.fresh.at): Das klas-sische „Soup Kitchen“-Konzept aus Suppen, Currys und Salaten im Designer-Styling. Neuerdings gibt es auch eine Dependence im dritten Bezirk.

**Lena & Laurenz:** Zollergasse 4, 1070 Wien. [www.lenaundlaurenz.at](http://www.lenaundlaurenz.at): „Essgeschäft“ nennt sich das Lokal, das der schnellen Jause neues, biologisch und ernährungs-technisch wertvolleres Leben einhauchen will: Suppen, Sandwiches, Säfte, Pasta.



INGRID HASLINGER. „Dampf stieg aus dem Topf hervor“ (Mandelbaum Verlag; € 24,90).



SONJA RIKER. „Suppen-glück – Ein Suppenkoch-buch von Sonja Riker“ (Kunstmann; € 20,50).



SCHOLDAN/KOBLINGER: Suppito mit Biss. 2 Frauen, 5 Elemente, 44 neue Rezepte (AV; € 19,90).



SUPPENTOPF-PIONIERE. Laurence Koblinger (l.) & Andrea Scholdan brachten den gesunden Suppentrend mit „Suppito“ nach Wien.