

# Die Magie der Suppe

*Sonja Riker* weiß, was im Winter guttut: eine Suppe. Sie wärmt den Bauch und regt wie kein anderes Essen mit ihren Aromen die Sinne an. Sie macht einfach glücklich

**A**us dem großen Edelstahltopf steigt Wasserdampf auf. Winzige sardische Nudeln (Fregola Sarda) gleiten in den Topf. Eine kleine Schweißperle läuft an meinem Rückgrat zwischen den Schulterblättern nach unten. Vom Schleppen der Gemüsesteigen aus dem Lager, die sich jetzt auf der Theke stapeln. Durch die Tür kommt die Morgendämmerung in den kleinen Laden gekrochen und hüllt sich um den Berg frisch geschälter glänzender Karotten. Es ist still. Einatmen. Ausatmen. In diesem Takt flitzt der Schäler übers Gemüse. Eine Straßenbahn fährt vorne am Markt vorbei, morgens, ohne Menschen drin ist das Geräusch der Tram hell und leicht. Am Fenstersims, draußen, sammeln sich kleine Schneeflocken. An solchen Tagen wird die Karotten-Maronen-Suppe dicker und sämiger, es braucht mehr frisch gehackten Ingwer und weniger Flüssigkeit als an Winter-Föhn Tagen, wenn sich der Rollsplitt ohne Schnee an den Schuhsohlen festhakt. Zwiebel und Ingwerschalen fliegen in die Spüle, auf dem Herd stehen vier Töpfe, Suppe, die rund 100 Menschen satt macht, der fünfte Topf hängt noch in der Warteschleife.

Karotten-Maronen-Suppe mit Salbei, Tafelspitzsuppe mit Marktgemüse, italienischer Wintereintopf mit Fregola Sarda, Parmesan und Rucola, Spinatknödel in Rinder-Vanille-Bouillon und die Tagessuppe: Champignonrahmsuppe mit geröstetem Pumpernickel. Die Zwiebeln schmoren mit dem Ingwer im Rapsöl, das würzig-scharfe Aroma verteilt sich über der Küchenzeile. Zwei Hände voll getrocknete Tomatenflocken, gehackte Karotten und Staudensellerie glänzen im warmen Olivenöl. Mit Rotwein und Gemüsebrühe abgelöscht köcheln sie schließlich friedlich vor sich hin. Meine Hände riechen nach frisch gehacktem Rosmarin und Thymian. Die ersten Schulkinder schlendern draußen vorbei, der

Fischlaster fährt auf den Parkplatz, die Blumen – Brigitte kommt vom Großmarkt und winkt durch die Scheibe.

Der Suppentag schaltet in den zweiten Gang. Gurgelnd verschlingt der Pürierstab die weich gekochten Karotten, der Standmixer heult auf. Dampfend landet der Tafelspitz auf dem Schneidebrett, frisch geputzter Fenchel, Sellerie, Karotten, Lauch und Spitzkohl haben jetzt Platz in der Fleischbrühe, die seit zwei Stunden auf dem Herd steht. Die Spinatknödel wandern noch einmal durch meine feuchten Hände, bevor sie im Salzwasser untertauchen. Noch schimmern die Champignons matt weiß in der Kiste. Die Küchenmaschine hobelt ratternd das Fünf-Kilo-Parmesanstück in grobe goldene Späne.

Lebendiger Reichtum: Das ganze Leben schwimmt in diesen Suppentöpfen: Festes, Flüssiges, Farbiges, Salziges, Süßes, Scharfes und manchmal ein Hauch Bitterstoff. Aber wie das so ist mit dem (Suppen-)Glück, es ist flüchtig und lässt sich nicht einfach wieder aufwärmen. Doch genau solche Suppenstunden wie an diesem Wintervormittag halten mich am Kochlöffel. Helfen durch lange, harte Arbeitstage, körperliche Schwerstarbeit und Hindernisse. Denn die Suppenwelt dreht sich wieder. Niemand kämpft heute mehr mit der Ursuppe, dem grauen Getreidebrei, mit dem sich die Steinzeitmenschen den Bauch gewärmt haben. Auch die Streitfrage bei Hofe, was eigentlich in den Suppentopf gehört, um sich vom „gemeinen Volk“ abzugrenzen, hat sich erledigt. Und obwohl Benjamin Thompson bekannt als Graf Rumford versucht hat, mit seiner Erbsen-Graupen-Pampe den Armen buchstäblich „das Maul zu stopfen“, wurde im 19. Jahrhundert auf höchster Ebene wieder über die Suppe gestritten. Ein französischer Feinschmecker sprach sich in seiner Zunft gegen die Suppe aus. Sein Argument: Ein gutes Buch brauche kein Vorwort, ein gutes Essen also auch keine Suppe. So verschwand die Suppe aus der gehobenen Küche,

blieb einzig als „dünnes Rinnsal“, bis im deutschen „Struwelpeter“ der Suppenkaspar das ganze Elend auf den Tisch brachte: Erziehung und Essensverweigerung! An dieser tödlichen Kombination musste die Suppe in Deutschland zugrunde gehen. Auch der hilflose Versuch französischer Gourmetköche gegen Ende des 19. Jahrhunderts, der Suppe mit feinsten Hummercreme und aufwendigsten Fasanen-Fonds wieder in den Topf zu helfen, war umsonst. Selbst wenn sich in Deutschland Mitte des 20. Jahrhunderts die Suppe als Vorspeise in gutbürgerlichen Haushalten am Topfhenkel festklammerte, Großmutter's Eintöpfe nicht totzukriegen waren: Stundenlang Rinderbrühe köcheln und Gemüse schnipseln war passé. Frauen sollten, wenn es nach Alice Schwarzer ging, besser ihr eigenes Süppchen in der Chefetage von Unternehmen kochen, als ihr Schicksal beim Zwiebelschneiden zu beweinen. Ruck, zuck sollte das Essen auf den Tisch, und die boomende Nahrungsmittelindustrie hatte darauf nur eine ernüchternde Antwort: die Suppentüte. Aber jetzt, jetzt gibt es Licht am Horizont. Im globalisierten Zeitalter wandern Suppenfans durch den Cyberspace und verraten, in welchen Ecken der Welt noch echtes Gemüse im Suppentopf landet und Cremesuppen ohne Trockenei und Geschmacksverstärker aufgeschlagen werden.

Es gibt Tage, da ist die Bauchwärmersuppe zuerst aufgegessen, an anderen der Seelen-tröster oder der Energiespender. Diese Überschrift haben meine Suppen auf der Speisekarte. Denn für mich ist das Magische am Suppekochen und -essen das Gefühl, das daraus entsteht. Jeden Tag anders, immer wieder neu. Ein Topf, gute Zutaten, feine Gewürze und frische Kräuter. Was für ein Glück.

*Die Autorin betreibt einen Suppenladen auf dem Elisabethmarkt in München-Schwabing. Für ihr 2010 im Kunstmann-Verlag erschienenes Kochbuch „Suppenglück“ bekam sie den deutschen Preis des „Gourmand World Cookbook Award 2010“*

Das ganze Leben schwimmt in diesen Töpfen: Festes, Flüssiges, Farbiges, Salziges, Süßes, Scharfes und auch Bitteres