

EINE KELLE WOHLBEFINDEN

JOURNALISTIN **SONJA RIKER** ERÖFFNETE AUF DEM MÜNCHNER ELISABETHMARKT EINE SUPPENKÜCHE. DAMIT ÄNDERTE SICH NICHT NUR IHR JOB, SONDERN AUCH IHR ESSVERHALTEN

„ Ich esse jeden Tag Suppe. Aber erst, wenn im Laden alles vorbereitet ist und ich die Muße habe. Es geht so viel verloren, wenn man nur nebenbei und gehetzt isst; so viel Unzufriedenheit, Unwohlsein und schlechte Laune entstehen dadurch. Wenigstens einmal am Tag sollte man sich doch, gemeinsam mit der Familie, dem Liebsten, hinsetzen und in Ruhe eine Mahlzeit genießen. Und sich generell mit dem, was man auf dem Teller hat, beschäftigen. In meinem Laden ‚SuSa – Suppe, Saft & Gewürze‘ versuche ich, mit den Jahreszeiten zu gehen. Gemüse kaufe ich regional und saisonal: Im Herbst feiern wir Kürbis, Kartoffeln und alles, was Erntedank zu bieten hat. Im Winter gibt es viel ‚altmodisches‘ Gemüse, Steckrüben, rote Bete, Spitzkohl. Ich muss nicht mitten im Winter Tomaten vom anderen Ende der Welt haben, die nach nichts schmecken. Mein Geschmack hat sich durch die Arbeit mit Zutaten verändert. Ich stelle mir jetzt Fragen wie: Was unterscheidet einen besonderen Kuchen von einer o8/15-Backmischung? Wie muss eigentlich eine gute Praline schmecken? Essen ist so etwas Tolles. Wenn ich mir die Zeit dafür nehme, dann möchte ich auch, dass es lecker ist. Bevor ich schlechte Schokolade esse, esse ich keine. Früher habe ich auch mal eine Tafel in mich reingestopft. Das passiert jetzt fast nicht mehr. Vielleicht auch, weil ich heute generell zufriedener mit meinem Leben bin. Beim Essen sollte man sich wohlfühlen. Kalorien-



Kochen als Beruf(ung): Sonja Riker ist froh über den Jobwechsel

zählen finde ich bedrückend. Viel besser ist es, ein Gespür für sich zu entwickeln. Jeder ist anders und isst anders. Wenn man Heißhunger auf was Süßes hat, dann hat das einen Grund. Genauso gibt es Tage, an denen man zu müde oder zu erschöpft ist zum Essen. Dann lieber erst mal schlafen.“

Sonja Rikers Kochbuch: „Suppenglück“ (Kunstmann). www.susaonline.de