



© privat

Unternehmen aufbauen

## Köchin aus Leidenschaft

Andrea Scholdan, SUPPITO

Andrea Scholdan war jahrelang praktizierende Urologin, sie gab ihre Stelle im Spital auf und wurde 5-Elemente-Köchin aus Leidenschaft. Jahrelang war ich Fachärztin für Urologie – das war genau das, was ich machen wollte. Jedoch litt ich schon seit meiner Kindheit unter ständiger Müdigkeit und chronischen Darmbeschwerden, die ich mir einfach nicht erklären konnte. Denn ich pflegte meines Erachtens ein sehr gesundes Leben, vor allem was meine Ernährung betraf: Ich aß viele Vollkornprodukte, Unmengen an rohem Obst und Gemüse sowie Naturjoghurt und trank viel Grüntee. Als ich dann zusätzlich im Jahre 2000 innerhalb kürzester Zeit 30 Hörstürze und einen Tinnitus hatte, wusste ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich machte mich auf die Suche nach den Ursachen meiner Probleme. Einige Untersuchungen später stand fest, dass ich an Zöliakie (Weizengluten Allergie) litt. In einem Bezirksjournal las ich etwas über die Traditionelle Chinesische Medizin und machte mir einen Termin bei einer praktizierenden Ärztin aus, die mich mit Akupunktur behandelte. Die Behandlung wirkte sofort. Um auch meine Darmbeschwerden in den Griff zu bekommen und noch mehr über die Chinesische Medizin zu lernen, suchte ich Susanne Peroutka für eine 5-Elemente-Ernährungsberatung auf. Daraufhin stellt ich meine Ernährung radikal um: Rohkost, Brotmahlzeiten, frischgepresste Säfte, kühlende

Tees und vieles mehr gehörten nun der Vergangenheit an. Ich begann mich von Suppen, Reiscongee, gekochtem Obst, Yin-aufbauenden Lebensmitteln, vielen Gewürzen und heißem Wasser zu ernähren und überwiegend heißes Wasser zu trinken. Nach 6 Wochen hatte ich keine Darmbeschwerden und keinen Blähbauch mehr, ich nahm sechs Kilogramm ab und die Müdigkeit war ebenso verschwunden. Ich war begeistert. Das Konzept dahinter musste ich lernen!

"Es geht darum sich gesund zu essen."

Schließlich entschied ich mich dazu ein Sabbatical zu machen, und absolvierte meine Ausbildung zur 5-Elemente-Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei Susanne. Ich eröffnete eine eigene Ernährungspraxis, um auch andere Menschen mit Ernährung gesund zu machen. Nebenbei begann ich in der Küche zu experimentieren und das Kochen nach den 5 Elementen wurde zu meiner neuen Leidenschaft. Ich bereitete Suppen, Kompott, Eintöpfe und vieles mehr zu, und füllte es in Flaschen und Gläsern ab. Manche Speisen hatte ich wochenlang im Kühlschrank, und sie waren unverändert gut und genießbar. So entstand schlussendlich auch die Idee für die Haltbarkeit der SUPPITO Produkte. Familie, Freunde und Bekannte wurden mit diesen Speisen verwöhnt und unterstützten mich dabei, eine eigene Manufaktur zu gründen. Trotz meiner Leidenschaft habe ich mich über vier Jahre lang dagegen gewehrt, in der Gastronomie selbstständig zu werden. Bis mich mein Mann schließlich davon überzeugt hatte und sagte: Träume muss man leben. 2007 war es dann endlich soweit und ich eröffnete "SUPPITO". Neben meiner Manufaktur habe ich bis heute vier SUPPITO Kochbücher geschrieben, eine hauseigene Gewürzlinie – SUPPITO elements – entwickelt und biete saisonale 5-Elemente-Kochkurse an. Seit September 2019 hat nun meine Tochter Cordula SUPPITO mit dem gesamten Team übernommen und ist mit der gleichen Leidenschaft und Begeisterung dabei. Ich stehe auch weiterhin als Konsultantin und für die Kochkurse zur Verfügung, habe aber jetzt viel mehr Zeit für meine Leidenschaft die ganze Welt zu bereisen. So kommt es auch immer wieder zu neuen Rezepten im SUPPITO Sortiment. [www.suppito.at](http://www.suppito.at)  
Online seit 25.02.2020 (Aktualisiert: 27.06.2022)