

Andrea Suwa

Lust auf Bio

Wer viel vor der Kamera steht, muss fit sein. Die Schauspielerin Andrea Suwa hat da ein Geheimrezept: viel Bewegung und Kochen mit Bio-Produkten. »eve« schaute ihr dabei über die Schulter.



Auf der RTL-»Wache«: Andrea Suwa als Polizeimeisterin Katharina Richter (2.v. links)

Ein funkelnder Blick aus smaragdgrünen Augen huscht prüfend über das opulente Gemüse- und Obstregal. Ingwer, Blumenkohl, Möhren und Orangen, alles da. »Oh, Okraschoten, Topinambur! Was kocht man denn damit?«, entfährt es dem dazugehörigen, wohlgeformten Mund, der dazu ein fröhliches Lachen freigibt.

Es gehört Andrea Suwa und Millionen kennen es. Die junge, zierliche Frau mit der blonden Mähne lächelte für Magazine, Mode, Seife oder Pralinen und bringt heute als Polizistin so einige Männer auf »der Wache« aus der Fassung. Seit drei Jahren spielt sie in der RTL-Serie (donnerstags, 22.15 Uhr) den hübschen, helfenden Engel in Gestalt der Polizeimeisterin Katharina Richter, die vom Kollegen Daniel van Eck angebetet wird. Der charmante Holländer kann zwar im Film nicht bei ihr landen,

privat aber sind sie und der vier Jahre jüngere Aram van de Rest seit zwei Jahren ein Paar.

Bio statt Fast Food

»Die Wache« hat der Schwäbin aus Schwäbisch Gmünd nicht nur einen netten Typen beschert, sondern bei ihr auch das Interesse an Bio-Kost geweckt. Nach fünf Jahren Model-Leben aus dem Koffer gibt es bei Andrea jetzt Feng-Shui statt Fast Food und anstatt Fototrips nach Los

Angeles einen gemütlichen Einkaufsbummel im dennree-Bio-Supermarkt in Köln. Der liegt gleich um die Ecke und Andrea schätzt die angenehme, schöne Atmosphäre, das breite Warenangebot und die leckeren Backwaren. »Mein Kollege von der »Wache«, Alexander Kiersch, hat mich mit Bio angesteckt«, erzählt Andrea Suwa offenherzig beim Interview mit »eve«. »Alexander ist Veganer, kauft viel im Bio-Laden und legt auch sonst viel Wert auf einen gesunden Lebensstil.«



Der feste Schauspieljob in Köln ermöglichte der 31-Jährigen außerdem eine Wohnung mit gemütlicher Wohnküche und in den dreifreien Tagen die Zeit und Muße zum Selberkochen. »Es macht einfach Spaß, wenn du siehst, was da in den Kochtopf kommt«, freut sich die quirlige Genießerin, schnuppelt ihre Bio-Möhren und hackt Zwiebeln, während sie gekonnt mit der Kamera kokettiert. Zwar ist zurzeit Jamie Oliver, der junge Spitzenkoch aus England, Andreas und Arams Rezeptfavorit, aber heute, auf die Schnelle, gibt es ein leckeres Möhren-Blumenkohl-Süppchen aus der liebevoll zusammengestellten Rezeptkladde. In ihr hat sie querbeet alles versammelt, was schmeckt. »Ich hab' einfach viel Lust, Neues auszuprobieren.« Ein Bekenntnis, das bei der Suwa nicht nur für Rezepte und Ausflüge in die Welt der Bio-Produkte steht. Dahinter steckt eine große Portion Lebenshunger, die sie vorantreibt und trieb. Weg vom Lehramtsstudium mit den Fächern Sport und Mathematik und dem geliebten Heimatdorf bei Schwäbisch Gmünd, hinein in einen Bravo-Modell-Wettbewerb, bei dem der »blonde Engel« 1992 den ersten Platz machte: ab in ein spannendes Model-Leben in der Großstadt und in die Welt der Schönen und weiter

»Ein netter Kollege hat mich mit Bio angesteckt«

in eine Karriere als Schauspielerin und Moderatorin. Sie streifte für die Vox-Reisereise »Rund ums Mittelmeer«, spielte u.a. in den Serien »Motorradcops«, »Balko« und »Verbotene Liebe« und landete schließlich auf der »Wache«.

Ländliche Wurzeln

Regelmäßig jedoch zieht es sie zurück ins ländliche Schwaben, wo der Stiefvater Most von eigenen Äpfeln macht, die Mutter Marmelade aus dem Gartenobst kocht. »Meine ländlichen Wurzeln sind

sicher auch ein Grund, warum ich mich jetzt Bio-Produkten zuwende. Denn ich bin ja eigentlich so aufgewachsen«, blickt sie zurück. »Die Ente für den Braten haben wir vom Bauern geholt, und beim Fleisch

wusste man auch, wo's herkommt.« Auch Schauspiellehrerin Kristina Walter inspirierte Andrea Suwa zu ganzheitlich-gesunden Genüssen. »Sie trank, bevor wir mit dem Unterricht anfangen, immer so einen ayurvedischen Geisttee.« Yogi-Tees gibt's bei Andrea Suwa jetzt zum Frühstück und erfrischen die Schauspielerin beim Dreh. Obst und Gemüse wird hauptsächlich im Bioladen gekauft; bei anderen Bio-Produkten gilt die Devise: nicht immer, aber immer öfter. [emp](#)



Das Rezept für die Möhren-Suppe finden Sie auf Seite 31.

Gewinnen mit eve



10 Sets Yogi-Tees & Yoga-Buch von Golden Temple zu gewinnen!

Topinambur-Rezepte gesucht!

Topinambur, Pastinaken und andere Wurzelgemüse gehörten zu den Grundnahrungsmitteln, bis sie durch die Kartoffel verdrängt wurden. Heute wird Topinambur von Feinschmeckern wiederentdeckt und vor allem in Südfrankreich kultiviert. Bei uns sind die braun-violetten Knollen mit dem nussartigen Geschmack im Naturkosthandel im Angebot. Nur in Südbaden gehört Topinambur noch zu den alltäglichen Gemüsen. Schicken Sie uns Ihr Rezept. Kennwort: Topinambur

Teilnahmemöglichkeiten per Post, Internet und E-mail und -bedingungen siehe Seite 48.



Andrea Suwas Fitness-Tipps

- ➔ Ich würze viel mit frischen Kräutern, die ich selbst ziehe.
- ➔ Salz setze ich sparsam ein und verwende nur Meersalz, am liebsten »Fleur de Sel«.
- ➔ Gemüsebrühe koche ich auf Vorrat und friere sie ein.
- ➔ Zum Braten benutze ich nur noch gutes Olivenöl, z.B. von byodo.
- ➔ Zucker ist bei mir tabu. Nur ab und zu eine Cola erlaube ich mir.
- ➔ Ich trinke viel Wasser und ayurvedischen Tee, den ich mir in der Thermoskanne mit zum Drehort nehme.
- ➔ Mein Tag beginnt mit einer Atemübung am offenen Fenster oder auf der Terrasse.
- ➔ Ich fahre viel Fahrrad und steige Treppen, statt mit dem Lift zu fahren.