

Das Mittagessen wird .. heiß!

Was koche ich mittags, was esse ich mittags? Diese Frage beschäftigt uns täglich. Mirjam Griesser aus Mieming und Mag. Sonja Heppke aus Landeck haben dem Magenknurren gemeinsam den Kampf angesagt und ein Gesamtpaket für die gesunde Mittagspause geschnürt.

„Vor zwei Jahren ist die Idee geboren, vor einem Jahr sind wir an die Planung und Umsetzung gegangen“, erklärt Mirjam Griesser, die in Mag. Sonja Heppke bei einem gemeinsam absolvierten Ernährungstrainerkurs in Dornbirn ihre bevorzugte Geschäftspartnerin kennenlernte. „Man steht oft beim Arbeiten vor der Entscheidung: Kantine oder Sandwich? Beides ist oft nicht ideal, außer man hat die super Kantine, die jeden Tag ein

super schmackhaftes und gesundes Essen kocht“, schmunzelt Mirjam. „Und warmes Essen wird vom Körper einfach besser aufgenommen, als z.B. ein Brot oder ein Sandwich“, ergänzt Sonja, die Ernährungstrainerin und auch Fastenbegleiterin ist. Daraufhin setzten sich die beiden zusammen, um eine geeignete Warmhalteform zum Mitnehmen zu finden. Mirjams Mann Christian ist als Unternehmer in Asien tätig und konnte so die Verbindungen zu dortigen Produzenten herstellen. „Es werden eigentlich fast alle am Markt erhältlichen Warmhalteboxen in Asien hergestellt. Wir suchten uns die passende Größen aus (Anm. gibt es jetzt mit 450 und 650 ml Fassungsvermögen) und überlegten uns das Design.“ In leuchtendem Türkis mit pinkem Logo präsentiert sich »All4Lunch«

nun in Zukunft den KundInnen. „Der Behälter aus doppelwandigem Edelstahl hält bis zu 10 Stunden luftdicht verschlossen heiß und bis zu 20 Stunden kalt (z.B. Obstsalat). Dazu gibt es ein Universalbesteck in einer eigenen Hygienebox, eine Stoffserviette und eine Tragetasche aus Baumwolle – alles in Türkis und Pink. Nicht zu vergessen das Wichtigste – unser selbst entwickeltes Rezeptheft mit einigen gut vorzubereitenden Eintöpfen, Currys oder Chilis, die den Körper mittags mit allem versorgen, was er braucht“, verweist Mirjam auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. „Das heißt, man kocht den Eintopf am Abend, wärmt morgens die Portion auf, die man mittags essen will, gibt sie in den Behälter und kann das Gericht dann ohne Wartezeiten genussfertig essen.“ Die Vorteile liegen für Mirjam Griesser und Mag. Sonja Heppke auf der Hand: „Gerade, wenn man unter Allergien leidet oder sonstigen Unverträglichkeiten – hier weiß ich einfach,



(Falls Sie dann trotz der guten Vorschläge einmal vielleicht keine Zeit zum Vorkochen haben: Tipps für Ihre Mittagspause gibt es auch auf den folgenden Seiten ...)

Mirjam Griesser (l.) und Mag. Sonja Heppke wollen mit ihrem Produkt auch Babys, Schüler, Sportler auf Berg- oder Skitour, Angler oder Auto- und Zugfahrer bei längeren Reisen mit Essen versorgen ...

was drinnen ist und kann mein Mittagessen so gestalten, dass es mich lange satt hält und mir genügend Energie gibt für die Aufgaben am Nachmittag. Außerdem spart man Geld, weil selbstgekochte Speisen deutlich günstiger sind und man vermeidet Müll, der sonst beim Kauf von Fast Food und verpackten Imbissen entsteht.“ Die beiden Neo-Unternehmerinnen könnten sich auch vorstellen, Workshops zum Thema gesunde, ausgewogene Ernährung etwa in Schulklassen anzubieten. »All4lunch« ist ab Februar bei Amazon und in Innsbruck bei Sonnentor erhältlich, weitere Infos auf www.all4lunch.at



Christian Griesser (o.) hat die Tauglichkeit von »All4Lunch« auf der Skitour schon ausprobiert ... Am Foto u.: Linseneintopf mit Kichererbsen (Rezept auf: www.all4lunch.at)



Foto: All4Lunch