

# „Nachhaltig, gesund & köstlich.“

Unterwegs im nbh-Speisewagen: Ab September bringt der [Mobile Mittagstisch](#) der Nachbarschaftshilfe (nbh) auf Wunsch die Bowls von Organic Garden direkt nach Hause. Als Mittagessen im Home Office, nach der Schule oder für alle als moderne Alternative. „Für eine Ernährung der Zukunft, die gleichzeitig gesund für Mensch und Umwelt ist“, so Organic Garden. Ein Gespräch mit Holger Stromberg – Starkoch, Ernährungsexperte und ehemals Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Aktuell verantwortet er bei der Organic Garden AG die Rolle des CCO (Chief Culinary Officer).

## **nbh: Herr Stromberg, was macht die Bowls so wertvoll als Mittagessen?**

Holger Stromberg: Unsere Organic Garden Bowls sind gesunde Fit- und Sattmacher, die richtig gut schmecken. Wir glauben, dass Essen köstlich, gesund und nachhaltig sein sollte. Deswegen bestehen unsere Mittags-Bowls beinahe ausschließlich aus Bio-zertifizierten Zutaten, sind beinahe ausschließlich pflanzenbasiert und liefern extra viel Energie. Unser Team aus Ernährungswissenschaftlern und Köchen plant bei der Kreation unserer Bowls das Optimum an Mikro- und Makronährstoffen.

## **Sind bei der Entwicklung der Bowls Elemente der Sporternährung mit eingeflossen?**

Sportler achten auf eine ausgewogene Ernährung, die ihnen die Energie und Power gibt, die sie brauchen, um das Beste aus sich herauszuholen. Aber auch im Alltag ist eine bewusste Ernährung essentiell, um sich fit und vital zu fühlen. Wir haben die Bowls so zusammengestellt, dass sie alle wichtigen Nährstoffe enthalten und man so nicht in das bekannte Mittagstief fällt.

## **Kann man sie bis zum Abend aufbewahren und enthalten sie dann immer noch alle wertvollen Nährstoffe?**

Ja, unsere Bowls können auch noch am Abend und sogar am nächsten Tag gegessen werden. Einen Richtwert gibt dabei das Mindesthaltbarkeitsdatum, das auf jeder Bowl vermerkt ist. Oft sind unsere Produkte und Speisen aber auch länger haltbar als angegeben. Falls man also mal heute oder morgen nicht dazu kommt, die Bowls gleich zu essen und sie kaltstellen muss, dann schaut und riecht man am besten vor dem Probieren. So möchten wir möglichst viele Menschen ermutigen, uns bei der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung zu unterstützen.



### **bürozeiten**

montag bis freitag  
8 - 12 uhr  
montag bis donnerstag  
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe  
sozialdienste  
pflagedienste  
in den gemeinden vaterstetten,  
zorneding und grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28  
85598 baldham  
telefon 0 81 06 / 3 68 46  
telefax 0 81 06 / 36 84 84  
[www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de)  
info@deine-nachbarschaftshilfe.de

kreissparkasse  
münchen starnberg ebersberg  
iban:  
DE95 7025 0150 0000 5590 96  
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank  
zorneding  
iban:  
DE93 7016 9619 0000 2343 38  
bic: GENODEF1ZOR

postbank  
münchen  
iban:  
DE83 7001 0080 0212 1408 02  
bic: PBNKDEFF

### Warum sind die Bowls auch gesund für die Umwelt?

Wir stellen die Bowls nach unserem Organic Garden-Ernährungskonzept zusammen. Das bedeutet: Mindestens 85 Prozent pflanzliche und maximal 15 Prozent tierische Zutaten. Diese Ernährungsweise ist nicht nur gesund für uns Menschen, sondern schützt auch unseren Planeten. Und: Wir verwenden Lebensmittel ganzheitlich 'from leaf to root', also von der Wurzel bis zum Blatt, sodass nichts im Abfall landet. Ein Großteil der Zutaten für unsere Bowls stammt von lokalen Erzeugerpartnern und hat so keine langen Transportwege hinter sich. Da wir die Bowls selbst produzieren und auch ausliefern, gibt es auch hier kaum Umweltbelastungen durch Lieferwege.

### Wer entwickelt die Bowls und wo werden sie produziert?

Die Bowls werden in unserem 'Food Lab', also unserer kreativen Testküche, von unseren Köchen, Produktentwicklern, Ernährungswissenschaftlern und mir in Hergolding entwickelt, bis die Rezepturen perfekt sind. Dann werden sie in unserer Produktionsstätte in Pastetten hergestellt. Von dort aus finden sie dann den Weg zu unseren Kund:innen nach Hause.

### „Food Lab“ klingt sehr innovativ. Vermutlich dürfen wir uns auf immer neue Kreationen freuen?

Ja. Seit Kurzem haben wir bereits neun Bowl-Varianten im Sortiment: sieben herzhaftes Mittags-Bowls und ganz neu auch zwei Frühstücks-Bowls. Falls man sich also nicht entscheiden kann, ob süß oder lieber salzig: am besten beides probieren!

### Vielen Dank!

### Information zum Bestellvorgang gibt es

- online auf [www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de)
- oder am Telefon im Ressort T. 08106-3684-71 oder -73



September 2022  
Fotos: Mike Meyer, Organic Garden

kreissparkasse  
münchen starnberg ebersberg  
iban:  
DE95 7025 0150 0000 5590 96  
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank  
zorneding  
iban:  
DE93 7016 9619 0000 2343 38  
bic: GENODEF1ZOR

postbank  
münchen  
iban:  
DE83 7001 0080 0212 1408 02  
bic: PBNKDEFF

### bürozeiten

montag bis freitag  
8 - 12 uhr  
montag bis donnerstag  
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe  
sozialdienste  
pflagedienste  
in den gemeinden vaterstetten,  
zorneding und grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28  
85598 baldham  
telefon 0 81 06 / 3 68 46  
telefax 0 81 06 / 36 84 84  
[www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de)  
info@deine-nachbarschaftshilfe.de