

Wer keine Zeit fürs Dressing hat, kann es praktisch verpackt fertig kaufen.

Sonnenblumenkerne über den Salat gestreut, machen diesen noch wertvoller.

Käse und Trauben sind eine wertvolle Kombination aus zellschützenden Stoffen und Kalzium.

Birnenbrot zum Dessert: Süß und dank der Birnen auch noch gesund.

Gut für die Nerven: Blinis mit Lachs.

Zwischen Fast Food und Restaurant gibt es eine gesunde Mitte: die Lunchbox zum Mitnehmen. Ob für den Manager oder das Schulkind – der Inhalt wird an die Bedürfnisse angepasst.

Text: Marianne Botta Diener  
Fotos: Claudia Linsi, Fabian Unternährer (Porträts)  
Styling: Janine Neining

# Zum Zwölfi



**René Allemann, 39, CEO der Branders Group AG in Zürich.**

Der Chef von 18 Mitarbeitern wählt sein Essen bevorzugt nach den Kriterien Genuss und Qualität aus. Allerdings widmet er der Nahrungsaufnahme in seinem Tagesablauf eher wenig Zeit. In der Regel isst René Allemann nur zweimal pro Tag. Häufig geht er ins Restaurant. Obwohl in den schicken Büroräumen am Zürcher Bellevue eine funktionstüchtige Küche steht, isst der Chef hier meist nur Früchte. Ohne Kaffee und Salat (allerdings nicht in Kombination) geht bei ihm gar nichts.

**Unser Tipp:** Etwas Aufwand muss man für den gesunden Lunch schon leisten, aber in zehn Minuten ist diese Box

bestückt. Es gibt Salat mit Kürbis und Sonnenblumenkernen. Das versorgt den Körper mit Aminosäuren, die wichtig für den Muskelaufbau sind, ausserdem liefern sie ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und die Nerven-Vitamine der B-Gruppe. Die Oliven dienen als geschmackliches plus. Die Sauce ist fertig gekauft. Dazu empfehlen sich Blinis mit Lachs. Der Fisch versorgt mit Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Nerven und die Netzhaut sind. Zum Dessert dürfen es Trauben, Tete-de-Moine-Röschen und ein Stück Birnenbrot sein. Trauben enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe und zellschützende bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe. Die Birnen im Birnenbrot liefern die Vitamine A, B1, B2 und C sowie Mineralstoffe, Kalzium und Magnesium. Dadurch wirken die herbstlichen Früchte blutdrucksenkend und fettabbauend.

## ERNÄHRUNG

Die perfekte Lunchbox



### Sabrina Bürgi, 21, Studentin an der Pädagogischen Hochschule Bern.

Unkompliziert und lecker ist – kaum verwunderlich – das Ernährungsmotto der jungen Studentin, die Pasta über alles mag und gerne mal vor dem

Damit der Blutzucker konstant bleibt: Das Pittabrot ist mit Feta und Gemüse gefüllt.



Powerfrüchte: Orangenschnitze mit Granatapfel dekoriert.

Die Pektine im Apfel senken den Cholesterinspiegel.

Computer oder Fernseher isst. Je nach Lust und Gewissen geniesst Sabrina Bürgi Kuchen und Früchte. Nur Thunfisch kommt ihr nie auf den Teller. **Unser Tipp:** Pittabrot mit Gemüse und Feta. Wer Brot mit dieser Kombination isst, verhindert das Schwanken des Blutzuckerspiegels. Das sättigende Eiweiss im Feta und Gemüse wirkt sich nämlich positiv auf den Blutzucker aus. Neben

dem Vitamin C ist die Orange ein guter Lieferant für Folsäure. Äpfel enthalten cholesterinspiegelsenkende Pektine. Bei Lust nach Süßem ist ein Mohrenkopf eine gute Alternative. Die gute Nachricht für alle Figurbewussten: Der Mohrenkopf hat weniger Kalorien als viele andere Desserts, da er nur aus hauchdünner Schokolade und Eiweiss-Zuckerschäum besteht.

Vitamin-Snack: Gemüsestengel kann man auch fertig geschnitten kaufen.



Für die gute Laune: Schoko-Truffes

Beef-Chips sind praktisch und sie sind eine gute Ergänzung zu den Rübli-Kartoffelpuffer

### Josef Schantel, 51, Buschauffeur, Bern.

Regelmässig essen ist als Chauffeur nicht so leicht. Deshalb greift Josef Schantel zwischendurch gerne auch mal zu Fast Food, doch eigentlich schätzt er den Genuss. Nicht nein sagen kann er beim Anblick von Brot.

**Unser Tipp:** Die Beef-Chips von der

Migros sind ideal zum Mitnehmen und machen garantiert keine schmutzigen Finger! Fleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für das Nervenvitamin B12. Bereits ein geringer Mangel dieses Vitamins kann zu Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen führen. Dazu gibt es Karotten, Radieschen, Peperoni mit – am Vorabend – selbstgemachten Rübli-Kartoffelpuffer und

Quark. Damit nimmt man die Vitamine C und E zu sich, die als Antioxidantien die Gehirndurchblutung unterstützen. Das Kalzium im Quark ist wichtig für die Nerven und Muskeln. Die Truffes dürfen sein. Schokolade erhöht den Serotoninspiegel und macht gute Laune. Ob dafür eher der Geschmack oder gewisse Inhaltsstoffe verantwortlich sind, ist noch nicht geklärt.

### Sabrina Herr, 8, ist Primarschülerin in Horgen

Sabrina mag tatsächlich keine Coca Cola. Vorbildlich sind auch ihre Vorlieben: Sie isst gerne Früchte und Karotten. Zum Znüni hat sie oft ein Darvida oder ein Farmer-Riegel dabei. Sabrina liebt Geräturnen und spielt gerne draussen. Wer sich so viel bewegt, muss auch ausreichend essen.

**Unser Tipp:** Ein Sandwich mit Rührei, das morgens frisch zubereitet wird. Das körpereigene Glückshormon Serotonin wird dann produziert, wenn Eiweisse und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis gegessen werden. Hier stimmt es perfekt. Wenn die Mutter sich auch noch künstlerisch betätigen will, kann sie die Rübli und Gurkenstängelchen zu lustigen Figuren schnitzen. Das Kasein und das Kalzium im Käse überziehen die Zähne mit einer Art Schutzschicht gegen den Angriff von Kariesbakterien. Ein perfekter Abschluss der Mahlzeit – wenn da nicht noch das Dessert wäre: ein Pudding mit Fruchtsalat. So ein Sweetie pro Tag darf bei Kindern sein.

Styling: \* Janine Neiningen von der Saisonküche hat die Lunchboxen zusammengestellt und dabei an ihre Hauswirtschaftslehrerin in der Primarschule gedacht, die den Kindern das Rübli als geschnitztes Krokodil näher brachte.

Macht Spass zu essen: Gemüsestengel samt Rübli, das zum Krokodil wird.



Käse nach dem Essen ist gut für die Zähne.

Gute Idee: Pudding mit Fruchtchen anreichern.

Eiweisse und Kohlenhydrate in Kombination auf dem Sandwich mit Rührei.

Süsse Freunde: Gummibärchen



Mandeln sind ein Powerpaket und stärken die Nerven.

Griechischer Salat kann man gut vorbereiten, ausserdem ist er leicht und wertvoll zugleich.



Statt Kuchen: Selbstgetrocknete Früchte.



**Carole Massarotti-Brook, 46, aus Riggisberg, ist Wirtschaftsinformatikerin und Mutter von zwei Kindern.**

Als berufstätige Mutter muss Essen bei Carole Massarotti unkompliziert sein. Die Zeit ist für sie ein knappes Gut. Manchmal verzichtet sie deshalb aufs Frühstück, aber in der Regel isst sie drei grosse Mahlzeiten und zwischendurch etwas Obst. Ohne Brot, Salat und Süsses kann die Vielbeschäftigte nicht sein.

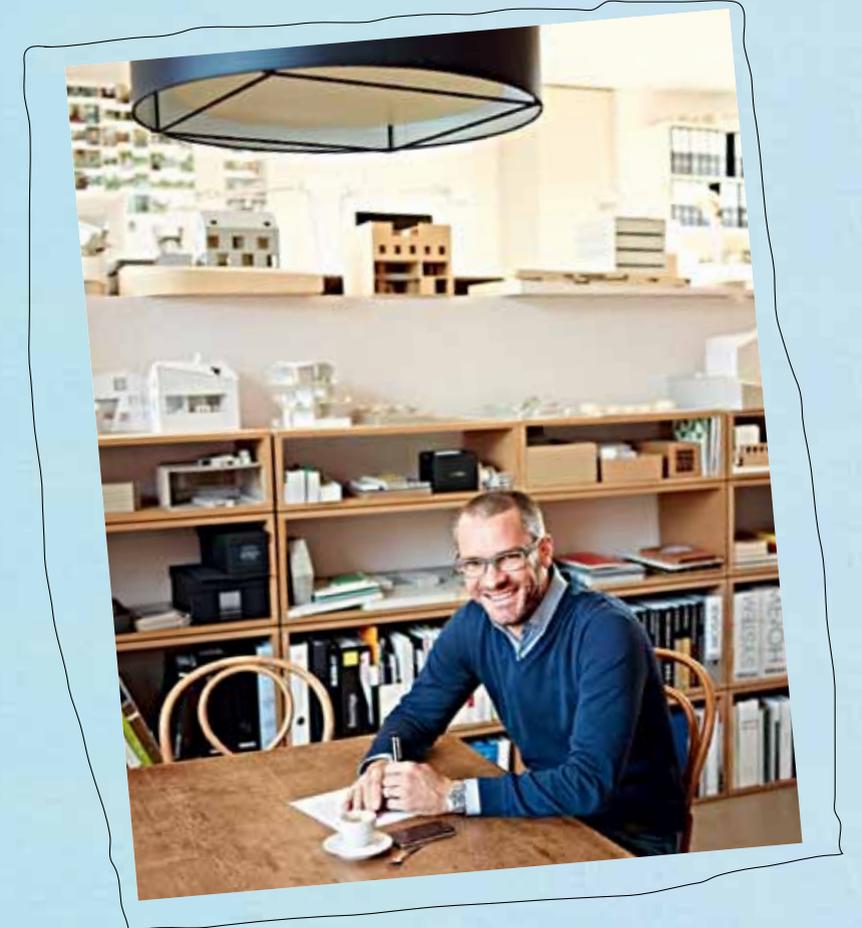
**Unser Tipp:** Ein griechischer Salat, der schon am Vorabend vorbereitet werden kann. Eiweiss wie er in Feta enthalten

ist, ist wichtig für Fingernägel, die Haare und das Bindegewebe. Logisch also, dass dieser wichtige Baustein mit der Nahrung zugeführt werden muss. Als Alternative zu Schokolade oder Kuchen gibt es für die berufstätige Mutter selbstgemachte Früchtechips. Sie enthalten bioaktive Substanzen, die die Zellen vor dem Angriff freier Radikaler (entstehen bei Stress) schützen. Einfach einige Früchte in in 2-4 Millimeter dicke Scheiben hobeln, kurz in Zitronenwasser einlegen und sie dann auf dem Blech bei 40 Grad im Ofen trocknen. Der süsse Vitamincocktail wird ergänzt durch Mandeln, die enthalten Vitamin E (wichtig für die Gehirndurchblutung), Vitamin B2 für die Nerven und Magnesium für die Entspannung. Das perfekte Powerpaket für den Mittag.

**Dominic Schmid, 35, Architekt in Winterthur.**

Die Orte, an denen Dominic Schmid tagsüber isst, listet er in der Reihenfolge auf: 1. Vor dem MAC. 2. Stehend im Büro. 3. Unterwegs im Auto. Seine Ernährungsdevise « Genuss und Qualität sind wichtig», soll nicht im Widerspruch dazu stehen. Wenn das Essen auch noch unkompliziert ist, umso besser. Auf Fleisch möchte der Architekt kaum verzichten, bei Früchten sagt er hingegen öfters nein.

**Unser Tipp:** Spiessli mit Mozzarella, Cherrytomaten und gebratenen Hackfleischkugeln. Das Fleisch liefert Eisen, das für die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussend ist. Je röter das Fleisch, umso mehr Eisen liefert es. Kalzium im Mozzarella stärkt die Nerven. Zum Dessert gibt es einen Brownie, dessen Schokolade und Baumnüsse Magnesium liefern, das entspannend wirkt. Das Enzym Bromelain in der Ananas regt den Stoffwechsel und die Hautdurchblutung an.



Schönmacher Ananas: Das Enzym der Frucht ist gut für die Hautdurchblutung.

Selbst der Brownie enthält noch Gesundes: Nüsse und Schokolade.

Fleisch in Kombination mit Käse liefert Eisen und Kalzium.

Die Lunchbox setzt sich aus verschiedenen Grössen zusammen. Erhältlich bei Migros.