

# ESSEN HOCH ZWEI

© // PEXELS/COTTONBRO STUDIO

**ESSEN ALS FUNKTION?  
NAHRUNG, UM DIE LEISTUNG  
VON HERZ, HIRN UND STOFF-  
WECHSEL ZU VERBESSERN?  
WAS ZUERST WENIG LUSTVOLL  
KLINGT, IST UNTER DEM  
HASHTAG FUNCTIONAL FOOD  
EIN TREND, DER SATT UND  
GLÜCKLICH MACHT, DIE  
GESUNDHEIT FÖRDERT UND DAS  
STRESSEMPFINDEN REDUZIERT.**

**D**u bist, was du isst. Dieser logische Befund über den gnadenlosen Zusammenhang von kulinarischem Input und körperlichem Output verfestigt sich immer mehr in den Köpfen unserer Gesellschaft. Ja, es ist sinnvoll, sich bewusst zu ernähren. Und es ist mittlerweile auch richtig schick geworden. Gerade die jüngeren Generationen zeigen vor, wie's geht. Zum Frühstück werden keine süßen Cornflakes, Croissants oder Muffins bestellt, stattdessen gibt's mit Haferbrei, Nüssen und frischem Obst gleich mal einen Energiekick für den Tag. Mittags verzichten sie zum Business-Lunch auf Fleisch, essen stattdessen lieber leichten Fisch oder Rote Beete-Carpaccio mit Ziegenkäse, schließlich hält das auch am Nachmittag geistig fit. Und abends nach dem Workout im Fitnessstudio belohnen einige sich nicht mehr mit einem guten Burger, Pommes und Cola, sondern mit einer Bowl und einem Green Smoothie, um den Körper in seiner Regeneration besser zu unterstützen. Ob da der Genussfaktor auf der Strecke bleibt? Ganz und gar nicht!

#### **FUNCTIONAL FOOD FUNKTIONIERT**

Der Begriff der funktionellen Lebensmittel ist wissenschaftlich nicht exakt definiert. In Amerika sind nach wie vor hochdosierte

Proteinshakes und künstlich mit Nährstoffen und Vitaminen angereicherte Produkte sehr populär. Aber auch dort entwickelt sich der Trend jetzt immer mehr in Richtung natürlicher Lebensmittel wie Nüsse, Obst, Gemüse und diverse Superfoods, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe unterschiedlichste positive Wirkungen auf unseren Körper ausüben. Beispielsweise Quinoa, das glutenfreie Korn der Inka, ist eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle und gibt uns langanhaltende Energie, die vor Heißhungerattacken und Müdigkeitsanfällen schützt. Rote Beete wird für ihre entzündungshemmende und blutbildende Wirkung geschätzt, Lauch ist eines der wenigen Lebensmittel mit hohem Insulingehalt und wirkt daher förderlich auf die Darmflora. Auch Leinsamen mit seinen Omega-3-Fettsäuren wird in Functional-Food-Küchen aufgrund seiner regulierenden Wirkung auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel gerne eingesetzt.

Mit ein wenig Wissen über die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte und ihre Wirkung sowie dem Know-how für die richtige, gesundheitsfördernde Zubereitung ist Functional Food in praktisch jeder Küche sofort ein- und umsetzbar. Die Nachfrage ist bereits groß, rund 270 Millionen Euro betrug der weltweite Umsatz mit funktionellen Lebensmitteln im Jahr 2021, Tendenz weiter stark steigend.

#### **KOMPLETT ORGANISCH**

Hippokrates, der Begründer der wissenschaftlich orientierten Medizin, soll einst im antiken Griechenland philosophiert haben: Lasset Nahrung Eure Medizin sein! Diesen

## // MYINDIGO ÖSTERREICH & DEUTSCHLAND

22 Jahre nach der Eröffnung des ersten *my Indigo* Restaurants hat sich die Restaurantkette diesen August einem Relaunch unterzogen. Die herrlichen Bowl-Variationen sind geblieben, können jetzt aber mit entsprechenden Toppings noch besser und noch individueller auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes abgestimmt werden.



## // PAIDO SODA ZÜRICH

Natürlich gehören auch Getränke ins Functional Food-Segment, wie beispielsweise *Paído Soda*. Das Erfrischungsgetränk aus der Kategorie low carb ist leicht, voller Vitamine und überzeugt im Geschmackstest. Ideal für alle, die sich bewusst und gesund ernähren möchten, und mit nur 20 Kalorien ist *Paído Soda* auch für Sportler die perfekte Erfrischung.

© // SOULKITCHEN GROUP/MY INDIGO; PLAIÐO; PLAIN KITCHEN VIENNA



Ansatz hat sich der Amerikaner Matthew Guelke in San Francisco, zu Herzen genommen und vor mittlerweile 17 Jahren die Restaurantkette *The Plant Cafe Organic* gegründet. Hier werden ausschließlich Speisen mit Produkten angeboten, die für die Gesundheit des Körpers förderlich sind. „In meinen 20ern lebte ich in einem ländlichen Gebiet außerhalb Tokios und studierte Kampfkunst“, erzählt CEO Matthew Guelke, „in dieser Zeit erkannte ich den starken Zusammenhang zwischen der Nahrung, die ich zu mir nahm und der Stärke und Wachsamkeit meines Körpers. In Japan habe ich verstanden, dass es beim Essen nicht nur um Geschmack geht, sondern dass es jeden Aspekt des Lebens beeinflusst – Gesundheit, Ausdauer und Geist.“

So vielfältig wie die Aspekte des Lebens zeigt sich auch das Speisenangebot des *Plant Cafe Organic*. Hier treffen die moderne kalifornische Küche und asiatisch inspirierte Aromen aufeinander und vereinen sich zu einem Gaumenfeuerwerk. Die Auswahl reicht von frisch zubereiteten Säften, Salaten, Sandwiches, gesunden Getreidegerichten und Pasta, Geflügel und frischen Meeresfrüchten bis hin zu hausgemachtem Bio-Gebäck und Desserts. Besonderes Highlight: Hausgemachte Smoothies, die in der Speisekarte sogar mit dem jeweiligen Anteil an pflanzlichen Proteinen ausgelobt werden. „Wir möchten gleichermaßen Fleischesser wie auch Vegetarier und Veganer ansprechen“, erklärt Guelke, der in seinen Restaurants hauptsächlich zu Produkten in bester Bio-Qualität greift. „Nachhaltigkeit ist für uns auch ein ganz wichtiges



## // PLAIN WIEN

Immer mehr Ex-Fußballer entdecken die Gastronomie: Rubin Okotie kickte früher in Österreich, Deutschland, Belgien und China, bevor er seine Begeisterung für vegane Burger und bewusste Ernährung in ein Lokal packte. Das *Plain Vienna* verspricht gesundes, bekömmliches Essen, das nicht schwer im Magen liegt.



Thema. Unsere Bio-Zutaten stammen von örtlichen Bauernhöfen. Das bedeutet, dass die Lebensmittel den geringsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck haben und mit 100%iger Sicherheit frei von GVO, synthetischen Chemikalien, Hormonen oder Antibiotika sind. Und nahezu alles, was wir im *Plant Cafe Organic* anbieten, wird in unseren Küchen selbst hergestellt, um Qualität und Frische zu gewährleisten.“

### WAHRHAFTIGE KÜCHE

Eine weitere Restaurantkette in den USA, die sich auf Functional Food spezialisiert hat, ist die *True Food Kitchen* mit insgesamt 45 Standorten quer durch das gesamte Bundesgebiet. Hinter dem Projekt stehen zwei erfahrene Experten ihres Fachs, der Gastronom Sam Fox aus Phoenix, Arizona, und der renommierte Arzt Dr. Andrew Weil, bekannt für seine entzündungshemmende Ernährungspyramide. „Beim *True Food Kitchen* Konzept geht es nicht darum, Gerichte anzubie-

ten, mit denen man Gewicht verliert oder Fett vermeidet, sondern hier werden mit sorgsam ausgewählten Lebensmitteln Gerichte zubereitet, die dem Körper dabei helfen, eine optimale Gesundheit zu bewahren“, sagt Dr. Andrew Weil. „So beugt man Entzündungen im Körper vor und versorgt ihn gleichzeitig mit Energie und reichlich Vitaminen, Mineralien, essenziellen Fettsäuren, Ballaststoffen und schützenden Phytonährstoffen.“

Robert McCormick, oberster Küchenchef der Restaurantkette, verwandelt die wissenschaftlichen Erkenntnisse von Dr. Andrew Weil in schmackhafte Gerichte. „Wir bieten Klassiker wie Burger, Sandwiches, Bowls und Pizzen, aber legen größten Wert auf die Zusammenstellung der Zutaten und kombinieren sie immer mit reifem Gemüse und Obst, sodass ihr Geschmack voll und ihre Nährstoffe reichhaltig sind.“ Produkte wie Süßkartoffeln, Blumenkohl, Edamame, Fenchel, Artischocken, Chili-Schoten und natürlich

//  
**LANSERHOF**  
SYLT

Die absolute Premium-Adresse in Sachen gesunde Ernährung. Küchenchef Dietmar Priewe ist die kulinarische Galionsfigur auf Sylt und steckt selbst ganz tief drin in diesem so bedeutenden Thema. Sein großes Wissen über die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und ihre Wirkung auf den menschlichen Körper setzt er in großartige, kreative Gerichte um. Nach dem Essen hat hier niemand hat das Gefühl, er hätte gerade auf etwas verzichten müssen.



**GÄSTE DÜRFEN NICHT DAS GEFÜHL HABEN, SIE MÜSSEN AUF ETWAS VERZICHTEN.“**

DIETMAR PRIEWE, LANSERHOF RESORT SYLT, DEUTSCHLAND

viele unterschiedliche Samen sind fester Bestandteil im Menü. Die Burger werden in Leinsamenbrötchen serviert, dazu gibt es Grünkohlsalat oder Süßkartoffel-Hash. Der Pizzateig darf vor der Verarbeitung über 48 Stunden lang rasten, damit er maximal bekömmlich ist. „Heute ist es auch wichtig“, ergänzt Robert McCormick, „auf die Unverträglichkeiten unserer Gäste Rücksicht zu nehmen. Wir fragen bei jeder Bestellung nach und bei Bedarf bereiten wir für diese Gäste eine für sie gut verträgliche Variante frisch zu. Jeder Gast soll mit dem Gefühl nach Hause gehen, heute seinem Körper etwas Gutes getan zu haben.“

**VOLLER ENERGIE**

Auch in Europas Küchen wird Functional Food immer populärer. Als Pioniere auf diesem Gebiet gelten unter anderen die exklusiven Lanserhof Resorts aus Österreich, die es mittlerweile auch in Deutschland gibt. Sie gehören zu den führenden Health Resorts der Welt und

setzen mit dem im Sommer 2022 eröffnete Resort auf Sylt gerade neue Maßstäbe. Für das kulinarische Wohl der Gäste ist dort Sternekoch Dietmar Priewe verantwortlich. Er weiß aus ganz persönlicher Erfahrung, wie bewusste Ernährung Körper und Geist gesünder und leistungsfähiger machen. „Ich hatte früher deutlich mehr Kilos auf den Rippen als heute, hatte aber nie das Gefühl zu viel zu essen. Das Problem war, dass ich als Chefkoch den ganzen Tag über immer mal dort und da gekostet habe. Dazwischen gab es dann noch ein paar Kaffees. Auf diese Art habe ich meinen Blutzuckerspiegel immer schön hochgehalten. Mein Körper hatte gar keine Zeit, die zugeführte Nahrung zu verbrennen, weil dann schon wieder die nächste Portion kam. Als sogar die Kochjacke in Größe XL anfang zu spannen, beschloss ich, meine Ernährung radikal umzustellen. Und je mehr ich mich in der Folge mit den Produkten, ihren Nährstoffen und ihrer Wirkung auf den Körper beschäftigte, umso mehr

Spaß fand ich daran, mich in dieses Thema weiter zu vertiefen.“

Mit Priewes Ernährungsumstellung stieg auch die geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit wieder. Er begann Sport zu betreiben und nimmt heute sogar an Radmarathonrennen teil. Hauptberuflich entwickelt er aber seit einem Jahr auf Sylt die Lanserhof Energy Cuisine weiter. „Das Charakteristische an diesem Konzept ist, dass wir nur die besten Produkte mit den besten Nährstoffen und der höchsten Sonnenenergie verwenden. Alle Zutaten müssen so frisch wie möglich sein, am besten direkt aus der Region, und sie werden so schonend wie möglich zubereitet. Auch das hochwertige Fleisch wird nur leicht und sachte angebraten. Auf blähen- de Produkte wie Zwiebel, Knoblauch oder auch Kohl verzichten wir. Und industriell gefertigte Produkte wie beispielsweise Jus-Pasten und hoch verarbeitete Öle sind für uns ein absolutes No-Go.“

Was aber auf jeden Fall frühmorgens für jeden Lanserhof-Gast bereitsteht, ist ein frisch gepresster Weizengrassaft. „Das ist ein Glas voller Nährstoffe, die pure Energie“, schwärmt Priewe. Darüber hinaus arbeitet er sehr gerne mit Roter Beete, mit jungem Mangold, hochwertigen Schaf- und Ziegenkäsen und mit gekeimten Samen. Im Brotkorb liegt fermentiertes Buchweizenbrot, ganz ohne Hefe und Sauerteig. In Zukunft möchte der Lanserhof-Chefkoch den Fokus noch stärker auf Ballaststoffe legen, denn davon nimmt fast jeder Mensch zu wenige mit der Nah-



**OHNE MAUTNER SCHMECKT'S NACH NIX.**



mautner-fooderservice.at

© // LANSERHOF

//  
**THE PLANT CAFE ORGANIC**

SAN FRANCISCO

In den Straßen von San Francisco stößt man immer wieder auf interessante kulinarische Konzepte. Bestes Beispiel ist *The Plant Cafe Organic* von Matthew Guelke. Hier wird im krassen Gegensatz zum amerikanischen Klischee größter Wert auf gesunde und bewusste Ernährung sowie Nachhaltigkeit gelegt. Ausgezeichnet mit dem Real Leaders Impact Award 2023.



//  
**FOOD BY PROSPER**

BERLIN

Prosper Tientcheu Makwagna war Fußballer in Kamerun, hat danach eine Ausbildung zum Ernährungscoach und Gesundheitsberater gemacht und schließlich seine Leidenschaft fürs Kochen in ein Gastrokonzept gegossen. Functional Food ist genau sein Ding und seine gesunden Bowls, Burger und Sandwiches sind heiß begehrt in der großen Shopping Mall Bikini Berlin.

rung auf. Und er probiert viel mit frisch gepressten Gemüsesäften, die er in seine Gerichte einarbeitet. „Unsere Gäste sollen beim Essen nicht das Gefühl haben, sie müssten auf etwas verzichten. Deswegen ist es uns sehr wichtig, dass jedes Gericht wirklich lecker aussieht, lecker schmeckt und dazu auch noch gesund ist.“

**SCHNELLER BOOSTER**

Der konzeptionelle Gegenentwurf zur Küche eines luxuriösen Health Resorts heißt Fast Food, oder wie in diesem konkreten Fall "Premium Fast Food for health, energy & inner beauty". So definiert sich nach erfolgtem Relaunch die in Deutschland und Österreich ansässige Restaurantkette *my Indigo*, die bereits seit 2001 mit ihren Bowls eine gesunde und schnelle Alternative zum klassischen Burger bietet. „Unser Ziel ist es“, erklärt Gründer und Geschäftsführer Heiner Raschhofer, „das gesamte Wohlbefinden unserer Gäste durch ein gesundes, natürliches und hochwertiges Angebot schnell und unkompliziert zu

**„BEIM ESSEN GEHT ES NICHT NUR UM GESCHMACK, SONDERN AUCH UM GESUNDHEIT UND GEIST.“**

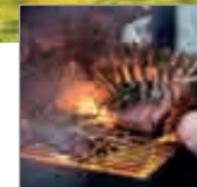
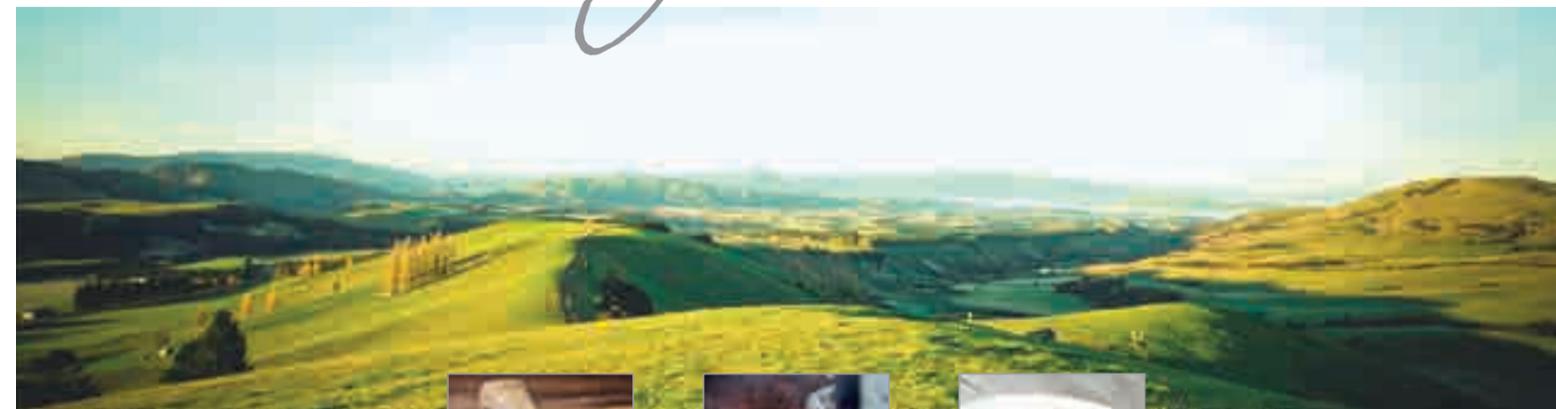
MATTHEW GUELKE, CEO, THE PLANT CAFE ORGANIC, SAN FRANCISCO

steigern.“ In der Praxis werden für die Zubereitung der Bowls ausschließlich bestes Bio-Fleisch aus artgerechter Haltung, saisonales Gemüse von Landwirten aus der Region und frische Zutaten ohne künstliche Zusätze verwendet. Darüber hinaus können Gäste ihre Bowls je nach Vorliebe mit individuellen Toppings in den Kategorien "health", "energy" und "inner beauty" verfeinern. Für die innere Schönheit kann man unter anderem Bienenpollen wählen, die reich an Vita-

minen, Spurenelementen, Enzymen und Mineralstoffen sind und die Haut sozusagen von innen pflegen.

„Functional Food ist schon immer ein ganz wichtiger Bestandteil unseres *my Indigo*-Konzepts“, sagt Heiner Raschhofer, „aber man muss eben auch wissen, wie man die jeweiligen Produkte einsetzt, damit sie auch tatsächlich diese Wirkung entfalten, die man sich von ihnen erwartet. Beispielsweise wird Kurkuma wegen seiner antioxidativen und entzündungs-

**INTER**  
*gusto*  
Ihr Spezialist für kulinarischen Genuss



© // THE PLANT CAFE ORGANIC / GABRIEL MILLOS; FOOD BY PROSPER;



## // TRUE FOOD KITCHEN

USA

Es mutet im Land des organisierten Fast Foods fast etwas missionarisch an, eine Restaurantkette zu starten, die sich auf gesunde Ernährung und Functional Food spezialisiert. Aber das auf der entzündungshemmenden Ernährungspyramide von Dr. Andrew Weil aufbauende Gastrokonzept ist zweifellos ein Erfolg. Die Gerichte sehen lecker aus, schmecken lecker und sind obendrein auch noch gesund. 45 Mal in ganz Amerika!



hemmenden Wirkung seit einiger Zeit sehr gehypt. Aber nur wenige wissen, dass der menschliche Körper Kurkuma nur dann optimal verwerten kann, wenn er gemeinsam mit schwarzem Pfeffer und hochwertigem Öl verarbeitet wird. Das ist der Grund, warum bei *my Indigo* Kurkuma nur in Form einer selbst hergestellten Kurkuma-Paste verarbeitet wird. Auch Kaffee ist so ein Thema. Viele glauben, ein Espresso hält wach und damit geistig fit. Wir im *my Indigo* vertrauen lieber auf Bullet-proof Coffee“, sagt Heiner Raschhofer. „Dieser Kaffee mit Butter und MCT-Öl ist ein richtiger Energiebooster und steigert nachweislich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Mein ganzes Team schwört darauf.“

### GESUNDER KICK

Bewusste Ernährung ist natürlich auch für Profisportler ein ganz großes Thema, schließlich ist der Körper ihr Kapital. Es verwundert daher nicht, dass ausgerechnet zwei ehemalige Fußballprofis mit Functional Food ins Gastrobusiness eingestiegen sind. Dem ehemaligen österreichischen Nationalspieler Rubin Okotie kam die Idee dazu während seines Engagements in der chinesischen Hauptstadt Peking. Und als er auf einer USA-Reise das erste Mal einen veganen Burger verkostete, war für ihn endgültig klar, in welche Richtung sein eigenes Lokal gehen sollte. Im Jänner 2019 eröffnete er gemeinsam mit seiner Frau Vanessa, einer Ernährungsberaterin, in Wien das *Plain Vienna* und bietet gesundes Soulfood wie Bowls, Bagels und Suppen, aber auch klassische und vegane Burgervariationen. Genuss ohne Reue lautet das Motto. Ganz ähnlich präsentiert sich das Angebot im *Food by Prosper* in der bekannten Shopping Mall *Bikini Berlin*. Hinter dem Konzept steht der ehemalige Profifußballer Prosper Tientcheu Makwagna, der aus Kamerun nach Berlin kam, um nach seiner Sportlerkarriere als Personal Trainer, Ernährungscoach und Gesundheitsberater durchzustarten. Seine Bowls, Salate und Burger sind so konzipiert, dass die verwendeten Lebensmittel einander ergänzen und ihrer Wirkung potenzieren, darunter natürlich Quinoa, Lauch, diverse Nüsse, Leinöl, Ingwer, Avocado, grüne Bohnen und Rote Beete.

Functional Food hat also in den letzten Jahren ganz klar den Sprung aus der gastronomischen Nische auf die große kulinarische Bühne gemeistert. Das Potenzial ist riesig und die Nachfrage wächst kontinuierlich. Die ideale Gelegenheit, ein wenig über die eigenen Ernährungsgewohnheiten nachzudenken und daraus Motivation für neue gastronomische Ideen zu gewinnen. ■

© // TRUE FOOD KITCHEN / JESSICA ATTIE



# KARTOFFEL INSPIRATION

KARTOFFELPRODUKTE FÜR JEDEN KOCH UND JEDE KÜCHE. AVIKO BRINGT IMMER FRISCHE IDEEN AUF DEM TISCH.

### SuperCrunch Fresh 7 mm Feinschnitt



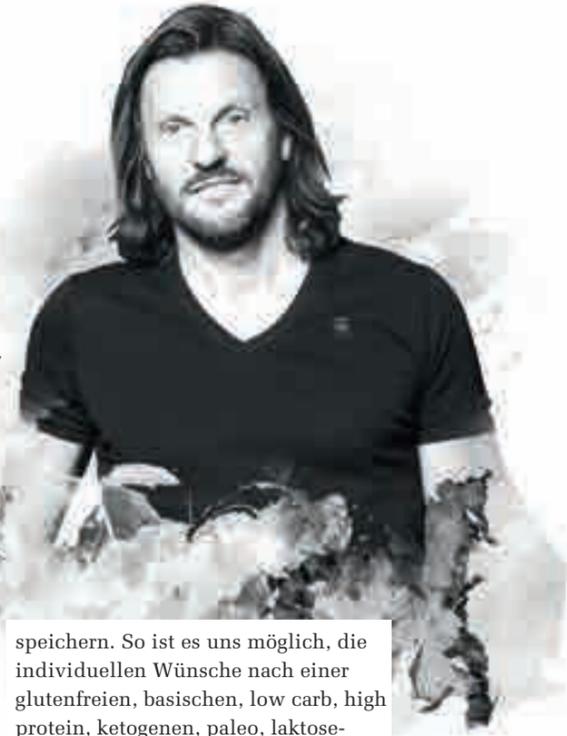
Pommes die sich in nur 2 Minuten und 30 Sekunden lecker-goldgelb und knusprig zubereiten lassen. Perfekt für den Lieferservice, da sie ganze 30 Minuten warm und knusprig transportfähig sind.

### Gratins Cream & Cheese



Portions-Gratins von Aviko: edle und moderne Beilagenvariante, vegetarische Vorspeise oder Tellermitte, ideal für Events, Buffets und Banqueting. Fix und fertig zum regenerieren und servieren.

# „ANFANGS WURDEN WIR AUSGELACHT.“



**HEINER RASCHHOFER, GRÜNDER DER PREMIUM FAST FOOD-KETTE MY INDIGO, ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG, VERÄNDERTES BEWUSSTSEIN UND BIO-HACKING ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR GESUNDHEIT.**

## Wie kam es zur Idee, gesundes Fast Food anzubieten?

— Ich war beruflich schon immer viel unterwegs und habe mir nur selten Zeit für ein gutes Essen genommen. Am einfachsten und schnellsten war es für mich, zum nächsten Fast Food Lokal zu fahren. Irgendwann kam dann der Moment, an dem ich mich fragte, warum es nicht auch gesundes Fast Food gibt. Auf meinen beruflichen Reisen nach Asien habe ich dann die Bowls für uns entdeckt und das schließlich in ein gastronomisches Konzept gepackt. Im Jahr 2001 feierten wir die Eröffnung des ersten *my Indigo* Restaurants in Salzburg.

## Wie war die Resonanz?

— Versetzen Sie sich gedanklich zurück in das Jahr 2001. Plötzlich öffnet ein Fast Food Restaurant, in dem es weder Burger noch Cola gibt, stattdessen asiatische Bowls und Kombucha. Rauchen im Lokal ist auch nicht erlaubt. Da wurden wir von der Konkurrenz anfangs ausgelacht, aber wie man sieht, war unser Weg goldrichtig. 2023 zählt *my Indigo* schon 18 Standorte in Deutschland und Österreich, und mit unserem soeben erfolgten Relaunch heben wir unser Konzept auf ein neues Level.

## Welche Neuerungen bringt der Relaunch?

— Die Einstellung zu Ernährung im Allgemeinen hat sich deutlich ver-

ändert. Die Menschen essen heute viel bewusster und beschäftigen sich auch viel mehr mit diesem Thema. Vor 20 Jahren waren wir mit unseren Bowls nahezu allein auf weiter Flur, heute sind Bowls Mainstream. Also haben auch wir uns weiterentwickelt und das Konzept des Bio-Hackings integriert.

## Können Sie uns Bio-Hacking kurz erklären?

— Beim Bio-Hacking geht es darum, das eigene biologische System zu verstehen und mit gezielten Maßnahmen das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern. Wir von *my Indigo* wollen unsere Gäste dabei mit unserer Super Natural Kitchen im Bereich der Ernährung unterstützen. Aber Achtung: Die eine gesunde Ernährung gibt es so ja nicht. Jeder Mensch ist von seinem Körperbau und von seinem Nährstoffverbrauch individuell. Wer auf einer Baustelle körperlich hart arbeitet, muss sich ganz anders ernähren als jemand, der den ganzen Tag im klimatisierten Büro vorm Computer sitzt. Daher setzen wir mit unserem Relaunch ganz gezielt auf individualisierte Gerichte.

## Wie funktioniert das im täglichen Betrieb?

— Die Bestellung läuft digital über eine App oder am Terminal im Restaurant. Hier kann jeder Gast seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse

speichern. So ist es uns möglich, die individuellen Wünsche nach einer glutenfreien, basischen, low carb, high protein, ketogenen, paleo, laktosefreien, vegetarischen oder veganen Ernährung zu berücksichtigen. Dieses System garantiert also, dass jeder Gast bei *my Indigo* genau die Bowl bekommt, die er für seine gesunde Ernährung benötigt.

## Digitales Ordersystem – eher was für die junge Generation?

— Natürlich ist unsere Zielgruppe eher jünger und urban, aber in den letzten zwanzig Jahren sind unsere Gäste mit uns mitgewachsen. Waren früher hauptsächlich die unter 35jährigen bei uns, ist unsere Kundenschaft heute viel breiter. Das Thema der bewussten gesunden Ernährung ist in allen Altersschichten angekommen. Und mit dem Smartphone oder auf einem digitalen Terminal zu bestellen, ist für die allermeisten heute überhaupt kein Problem. ■

H E I N E R  
R A S C H H O F E R

Der Salzburger ist ein Multigastronom par excellence. Früh im Hotel der Eltern in der Branche sozialisiert, realisiert er bis heute unzählige Projekte. Seit 2005 sind sie alle in der *Soulkitchen Group* zusammengefasst, zu der die Ketten *my Indigo* mit 18 und *Glorious Bastards* mit 5 Standorten gehören. Außerdem sind *the naked indigo*, *Szene Lokal* und *Rosstründ* im Portfolio.

© / SOULKITCHEN GROUP / RASCHHOFER

Unser weltweites Netzwerk

Für Ihre lokalen Bedürfnisse



Sie möchten Ihren Kunden nur **das Beste** bieten? Wir denken genauso. Daher offerieren wir Ihnen Geflügel und Garnelen **von exzellenter Qualität.**

  
**PaulsenFood**

[www.paulsen-food.com](http://www.paulsen-food.com)