

# Hut ab vor „Herrn Thoma“!

Herr Thoma ist wahrlich nicht der „Rohköstler“, aber er ist ein Unternehmer der sehr wohl weiß, was die „natürliche Vitalkost“ (so nenne ich die Rohkost) ist und was sie bewirkt. Aber alles der Reihe nach.

Anfang Februar diesen Jahres bekam ich über XING (das ist eine Business-Internet-Plattform) eine Anfrage von der Firma „roma“ in Burgau, ob ich die „roma-Rohkostköchin“, Frau Kempfer in die kreative Vitalkost einführen könnte? Ich war zuerst mal erstaunt. „Eine Rohkostköchin in einem Unternehmen“, fragte ich mich? Ja, das gibt's, wie ich feststellen konnte. Nach einem Gespräch vereinbarten wir einen Termin im „roma-Unternehmen“. Als ich dort ankam, war ich schon einmal von der modernen Architektur begeistert. Der Marketingleiter, Herr Wachsmann, empfing mich strahlend. Er hatte auch schon Vitalkost-Zeiten erlebt und wußte, wie gut diese Ernährungsform für den Menschen ist. Kurze Zeit später kam Herr Thoma dazu und wir sprachen darüber, wie man Vitalkost kreativ herrichten kann. Er wollte nämlich auch seinen Kunden die das Unternehmen besuchten optisch schöne Vitalkost-Teller anbieten und hoffte darauf, dass sich noch mehr seiner Mitarbeiter – wenn sie einen der schön angerichteten Teller sehen – ebenfalls für diese natürlichen Köstlichkeiten interessierten. Warum?

Herr Thoma erzählte von wertvollen Mitarbeitern, die durch eine schwere Krankheit nicht mehr einsetzbar waren und erinnerte sich daran, dass aus seiner Familie jemand schwer erkrankt war, und sich durch die natürliche Vitalkost von der Krankheit heilte. Im Sonnenhaus von Elke Neu fand er eine Pension, wo er nun seine erkrankten Mitarbeiter hinschickt und diese gesund wiederkommen.

Das hat ihn auch dazu bewogen, in seinem 400-Mitarbeiter-Unternehmen extra eine „Rohkostköchin“



einzustellen. Von seinen Mitarbeitern ernähren sich ca. 20 Personen vorwiegend rohköstlich. Welche Vorteile das bringt, stellt auch Herr Thoma immer wieder fest. Diese Mitarbeiter sind einfach konzentrierter und fitter bei Ihrer Tätigkeit – denn das bekannte „Suppenkoma“ ist für sie ein Fremdwort. Zum Ende des Gespräches vereinbarten wir, dass ich Frau Kempfer, so heißt die Rohkostköchin eine Woche kreativ unterstützend begleiten sollte. Frau Kempfer hatte sogar eine eigene Küche. In Frau Kempfer fand ich eine kompetente Zubereiterin die mit viel Liebe und Engagement den rohköstlichen Wochenplan, die Zubereitung und die Verteilung organisierte. Frau Kempfer bereitete für jeden Mitarbeiter einen Teller zu.

Um satt zu werden entstand so ein mehr als gut gefüllter Teller, wo aber das i-Tüpfelchen fehlte und das war Herr Thoma's Wunsch. Kreativität auf dem Teller. Also überlegten wir wie wir Herrn Thoma's Besucher, Kunden und Mitarbeiter mit kreativer Vitalkost erfreuen können. Mein Vorschlag war, nicht nur einen Teller herzurichten sondern einen kleinen Vorspeise-Teller/Schüssel, einen Hauptgericht-Teller und zum Nachfassen eine größere Schüssel mit der Vitalkost den Mitarbeitern anzubieten. Da Frau Kempfer dies alles alleine zu bewerkstelligen hatte schlug ich vor Keime-/Sprossenteller als Vorspeise zu servieren. Die Keime- und Sprossenzucht bedarf keines großen Aufwandes und ist das Lebendigste überhaupt. Ebenfalls

gab es als Beilage jeden Tag auch Leinsaatcracker immer in einer anderen Geschmacksrichtung. Cracker herzustellen ist auch kein großer Zeitaufwand. Frau Kempfer als gute und fixe Zubereiterin sah darin keine Probleme und so gingen wir guten Mutes ans Werk. Nach einer kleinen Umfrage zum Ende der Woche waren Herr Thoma, seine Mitarbeiter, Frau Kempfer und ich zufrieden – denn das i-Tüpfelchen hat seine Wirkung gezeigt, so dass in der darauf folgenden Woche sich anstatt 20 schon 28 Mitarbeiter für die Vitalkost entschieden. Hilfe bekamen wir auch durch Frau Thoma und Frau Pfaudler, die begeistert mitmachten.



Paprika gefüllt mit Wurzelgemüse im Rosinendressing, dekoriert mit Granatapfelkernen und Feldsalat. Leinsaatcracker mit Kräutern.



Urkost-Lasagne mit Feldsalat, Ruccola, Rettich, Porree, Paprika, Tomaten und Möhrencracker. Alleine optisch ein Hochgenuss.



In einer Soya-Honig-Mischung marinierte Adzukibohnenkeime arrangiert an einem Avocadofächer und garniert mit Dinkelgrashalm.



Ein gemischter bunter Wintersalat mit Weißkohl, Karotten, Paprika, Lauch, Petersilie und Pistazienkerne auf Feldsalat angerichtet.



Optisch sehr schön und einfach zuzubereiten ist dieser Zucchini-Möhren-Tomaten-Olivenspieß mit mariniertem Brokkoli und Porreecracker.



Linsekeimlinge im Schüsselchen, dekoriert mit Feldsalat, Alfalfa und Rotkohlsprossen. Als Dressing gab es den Saft von eingeweichten Datteln.



Fenchelapfelsalat in der Fenchelknolle serviert. Als farblicher Kontrast dazu Möhrensushi, gefüllte Tomate und Green-Cracker, schwarzer Sesam.



Als gelernter Grafik-Designer habe ich so die „Tellertypografie“ entwickelt, das heißt alle Zutaten dekorativ und optisch schön anzuordnen.