

Gemeinsam, nah am Leben und (bio)logisch

Klagenfurter Verein ruft gesunden, nachhaltigen Mittagstisch für jedermann ins Leben. Ayurveda-Küche für „gemeinsames, ruhiges und ordentliches“ Essen.

Von Daniela Gross

Der Mittagstisch:
stressfrei, handyfrei,
rauchfrei.



Leckeres aus der Ayurveda-Küche. Die Menüs der Woche sind auch auf der Homepage abzurufen.

Sie decken Ihren Tisch selbst, essen in netter Gesellschaft und räumen das Geschirr selbst ab. Essen wie zuhause bei Mama und doch nicht zuhause. Das ist das Mehrwertpaket im Haus Grasgrün. Aber fangen wird nicht beim Tischabräumen an, sondern ganz von vorne: Nachdem auch die Rote Lasche zugesperrt hatte, standen die

Liebhaber guter Bioküche in Klagenfurt ohne ein solches Lokal da. „Ein Restaurant betreiben wollten wir aber nicht, trotzdem gemütlich und vor allem gut essen“, sagt Elisabeth Pflingstner vom Verein Lebensnah. Und das kann man jetzt von Montag bis Freitag. Im letzten Frühling haben sich die Wege von Ayurveda-Köchin Christine Moltinger und

Pflingstner gekreuzt, und seither steht Moltinger in der Lebensnah-Küche und sorgt für qualitätsvolle und vegetarische Biokost. Der gesunde Mittagstisch ist und bleibt das Hauptziel des Vereins. „Der Mensch ist, was er isst“, meint auch Pflingstner.

Auftanken, zur Ruhe kommen
Sie weiß wie viele ihrer Kollegen am Mittagstisch, wie

wohl man sich den ganzen Tag fühlt, wenn man zu Mittag ordentlich und gesund isst. Dafür wird auch die „Luxusvariante“ an Biozutaten beschafft. Gegründet haben den Non-Profit-Verein übrigens 32 Anhänger der guten Küche. Das sind Unternehmer aus dem Umkreis oder Ärzte aus dem angrenzenden Gesundheitszentrum „Grasgrün“.

Willkommen am Mittagstisch ist aber jeder. Und das an jedem gewünschten Tag. Voraussetzung ist die Anmeldung bis zum Abend des Vortags: „Damit wir den Einkauf kalkulieren können“, sagt die Vereinsobfrau. Doch zurück zum lecker-gesunden Essen: Finanziert wird der gesunde Mittagstisch über die Vereinsmitgliedschaft und den Beitrag für das Mittagessen - „damit hat unsere Köchin auch ein Gehalt“, so Pfingstner. Wer einmal hineinschnuppern will, kann das natürlich; man muss nicht gleich beim ersten Bissen Mitglied sein. Dann aber hat alles seine Ordnung. Egal ob man an jedem Wochentag, nur ein, zwei oder drei Mal die Woche kommen mag, zahlt man zehn Euro für einen Mittagstisch. Auch für Kaffee und Obstsaft ist bestens gesorgt - dafür stehen Spendenöpfe bereit. Pfingstner bringt es auf den Punkt: „Wir wollen uns nicht bereichern, aber

unser Leben und unsere Ernährung bereichern.“

Bekante, Freunde treffen

Und die Mittagsstunde wird auch für angeregte Plauscherl an den Tischen genutzt. Die Synergien ziehen weite Kreise, meint die Vereinsobfrau. Doch damit nicht genug. Der Verein Lebensnah hat noch viel vor - und will auch die weiter Entfernten ganz nah an den Tisch holen: In Zukunft werden noch mehr einheimische Biobauern den Verein beliefern, und auch der Biobauer Erian aus Liebenfels gehört bald fix zum Vereinsangebot. Ab Februar wird er jeden Freitag sein frisch gebackenes Brot, überdies noch Milch, Eier, Topfen, Fleisch und Gemüseboxen nach Klagenfurt liefern. Das kann dann alles nach Vorbestellung beim Haus Grasgrün abgeholt werden. Doch weil der Konsument ungern die Katze im Sack kauft, lädt der Verein vor Lieferungsstart zu einer Verkostung in die Villa (Infos entnehmen Sie bitte der Homepage).

Abholservice

Wen das Essen zwar reizt, er aber doch lieber in seiner eigenen Büroküche zu Mittag isst, der kann sich das Essen, gegen Vorbestellung natürlich, auch abholen. Beliefert wird derzeit die Waldorfschule in Klagenfurt, und Pfingstner stellt „Qualität vor Quantität“, daher wird über Firmenlieferung derzeit noch nachgedacht. Das Motto lautet „Einen Schritt nach dem anderen“. An der schön ausgebauten Villa können sich auch Nichtvereinsmitglieder erfreuen - die Räumlichkeiten sind nämlich (mit oder ohne Küchenfee Christine Moltinger) zu mieten.



„Es geht uns darum, gemeinsam, ruhig, gemütlich und vor allem gut zu essen.“

Elisabeth Pfingstner

Info

Was? Vegetarisches, Vollwert-Biologisches, frisch zubereitet; Menü mit Suppe, Hauptspeise, Salat Wann? Montag bis Freitag von 12 bis 14 Uhr Wo? „Villa Grasgrün“, Hausegasse 5 (hinter dem Haus Grasgrün, August-Jaksch-Straße 64), Klagenfurt Wie oft in der Woche? Das entscheiden Sie selber! Kontakt: www.hausgrasgruen.at, 0699/10221617 (Elisabeth Pfingstner)



„Wir wollen uns nicht bereichern, aber unser Leben und unsere Ernährung bereichern.“

Elisabeth Pfingstner

Küchenfee Christine Moltinger zaubert ein köstliches Dessert,



Gut lachen haben die Vereinsmitglieder bei dem geschmackigen Vollwertessen allemal. Hier trifft man sich zu Mittag auch zu einer geselligen Runde.



Tanja Dusy - Winterküche

Voller Wärme, Kraft und Sinnlichkeit 256 Seiten, mit ca. 250 Farbfotos. Verlag Gräfe & Unzer, € 25,70

Ob drinnen in der warmen Stube, draußen im herrlichen Schnee, ob edles Fest oder Hüttengaudi - für jeden Moment des Winters hat dieses Buch das passende Rezept. Die Winterküche feiert mit 150 Rezepten die kalte Jahreszeit und lädt uns ein, den Winter so richtig zu genießen: Schmackhafte Wintergemüse spielen in Winterantipasti, Winter-

salaten und feinen Beilagen ihre Fülle aus. Cremige Suppen, käse-knusprige Aufläufe, festliche Braten mit Geflügel und Wild verwöhnen uns an kurzen Tagen und in langen Nächten. Heiße Getränke und süße Glückhormone versüßen uns endlos lange Wintermittage - so schmeckt uns der Winter!

Bücher • Fachbücher • Fachzeitschriften

heyn online bestellen www.heyn.at

9020 Klagenfurt, Kramergasse 2-4
T 0463 54249 | F -41
E buch@heyn.at

versandkostenfreie Lieferung

Aus Freude am Buch