

FrISChe-Kick und Futter für's Hirn?

konferenz+tagung hat bei Caterern nachgefragt, was sie als „Leichte Kost“ für Kongresse und Tagungen empfehlen.



Mirko Mann (Foto: CHL Photodesign Christian Lietzmann)

Mirko Mann, Optimahl: „Grüne Küche – und ein Smoothie als Auftakt mit Ingwer, der als Kicker wirkt. Dazu empfehle ich einen selbstgemachten Müsli-Riegel mit Gooja-Beeren und Mandeln. Zum Lunch gibt es dann Fisch mit gedämpftem Gemüse. Auf Kohlenhydrate sollte möglichst verzichtet werden. Das macht müde.“

Alexander Schad, aveato: „Ganz oben auf der kulinarischen Agenda stehen natürlich nach wie vor die Klassiker: Bagels, Wraps und Canapés. Kalte Suppen und Salat Appetizer in Weckgläsern serviert schaffen zudem eine kommunikative Atmosphäre und werden sehr gerne bestellt. Derzeit absolut im Trend sind Rezepte mit Quinoa und vegane Speisen. Unsere Renner sind hier der Quinoa Salat, vegane Pausenbrote und unsere vegane Currywurst. Damit alle Tagungsteilnehmer schnell und unbe-

schwert zugreifen können, bleibt Transparenz in Bezug auf die Ausschilderung von Zutaten oberstes Gebot.“

Jutta Kirberg, Kirberg Catering: „In keinem anderen Land gibt es so viele Tagungen, Konferenzen und Kongresse wie in Deutschland. Doch diese sind viel mehr als sach- und ergebnisorientierte Veranstaltungen; sie kreieren Atmosphäre und Emotionen und gehören zu den wichtigsten Führungs- und Marketingtools in Unternehmen. Entsprechend atmosphärisch und zeitgemäß muss die Inszenierung sein, denn das unterstützt die nachhaltige Wirkung. Gerade das Catering kann hier entscheidend punkten. Ab 2017 stellt Kirberg das Catering für Tagungen und Konferenzen der Koelnmesse.

Grundsätzlich gilt: Gute und gesunde Ernährung macht produktiver und rüs-

tet Besucher und Veranstalter für lange Kongresstage. Zunehmend beliebt sind ‚Green Meetings‘ mit Bioprodukten, zuckerreduzierten Getränken, hausgemachten Teedrinks und unkomplizierten leichten Speisen. Denn alle wissen: Das richtige Essen ist gut für die Seele und liefert den FrISChe-Kick für lange Meetings. Es muss Spaß machen und nicht mit dem erhobenen Zeigefinger daher kommen. Dafür sorgen wir.

Ein guter Start in den Tag beginnt bei Kirberg mit einem Muntermacher – beispielsweise unser Liquid Müsli, bestehend aus Obst, Getreide und Milchprodukten. Um die Reserven im Laufe des Tages wieder aufzufüllen, empfehlen wir als leichten Lunch zum Beispiel unsere Pastabar, an der sich jeder Gast sein Essen individuell zusammenstellen kann. Vitamine satt liefert ‚The Buddha Bowl‘ mit allerlei frischem Gemüse, Salat, Spinat, Birne und geröstetem Buchweizen. Für zwischendurch sorgt ein frisch gemixter grüner, roter oder gelber Smoothie für den Brain-Kick.“

Markus Grein, Markus Grein Catering: „Unkompliziertes TrendFood – farbenfroh, leicht, abwechslungsreich. Wir kochen das, was Menschen gerne mögen.“



Alexander Schad (Foto: aveato)



Jutta Kirberg (Foto: Kirberg Catering)

Ulrich Dahlmann, Dahlmann Catering: „Uns ist es immer wichtig, bei Tagungen den Spirit des Unternehmens aufzugreifen und kulinarisch umzusetzen. Dabei haben wir höchste Ansprüche an die Qualität von Produkten und Service. Wir empfehlen zum Beispiel verschiedene Live Cooking Stationen, die eine kulinarische Abwechslung zum Tagungsprogramm bieten, und wo die Speisen vor den Augen der Gäste frisch zubereitet werden. So wird die Pausenzeit aufgelockert und kommunikativ gestaltet.“

Der Trend geht dabei zu leichten und oft vegetarischen oder veganen Gerichten – die schwere Kost ist nicht mehr zeitgemäß. So bieten sich zum Beispiel Salat Bars mit frischen knackigen Salaten und



Markus Grein (Foto: Markus Grein Catering)

leichten Zutaten an, die individuell zusammengestellt werden können. Zusätzlich kann man den Gästen während des Lunchbreaks kleine leichte Walking Lunch Gerichte reichen, damit sie sich in Ruhe ihren Gesprächen widmen können. Beliebt sind auch unsere frischen hausgemachten Limonaden mit belebenden Kräutern sowie frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte aus Saftzentrifugen.“

Thies Bunkenburg, Brunckhorst: „Whapow! Das ist nicht etwa das neue Chakka ambitionierter Motivationstrainer auf Kongressen und Tagungen, sondern unsere Empfehlung für Tagungen und Kongresse. Whapow ist Frozen Superfood Püree –

unter anderem mit frischer und hoch dosierter Premium Spirulina. Spirulina ist eine blau-grüne Mikroalge und extrem reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und vielem mehr. Das Superfood unter den Superfoods. Und damit ein natürlicher Energieversorger für Körper und Geist, den wir gerne als Smoothie oder Eis anbieten. Dieser Greenergizer, wie wir es nennen, sorgt für ein hohes Maß an Leistungs- und Konzentrationfähigkeit und ist hundertprozentig natürlichen Ursprungs.“

Florian Hettler, Dallmayr: „Es sollten vor allem Salate, Gebrilltes oder Gedünstes – Fisch oder Fleisch – angeboten werden.“



Ulrich Dahlmann (Foto: Dahlmann Catering)

Besonders gut eignen sich vegetarische Gerichte, dazu viel Gemüse und frisches Obst. Fett und Zucker sollten minimiert werden.“

Helena Radjeh, FR Catering: „Brainfood – Futter für's Hirn, gibt es das wirklich? Gleich vorweg, man kann sich nicht intelligent essen, aber durch entsprechende, ausgewogene Ernährung können wir unser vorhandenes Potential besser ausnutzen. Und hier beginnt unsere Aufgabe als Caterer. Wir versuchen, die Pausen als ‚Energie-Break‘ zu nutzen. Da meistens wenig Zeit zur Verfügung steht, reichen wir kleine handliche Snacks wie selbstgemachte Müsliriegel, hausgemachte Fruchtbonbons und Nüsse zum Knabbern, leichte Wraps und kulinarische Kleinigkeiten mit wenig Fett und viel Eiweiß, schnell



Thies Bunkenburg (Foto: Brunckhorst)

und unkompliziert. Ergänzt wird das Ganze mit verschiedenen ‚Infused Water‘ und vielen frischen Früchten, um den Körper schnell wieder Energie und Lebensgeister einzuhauchen.“



Florian Hettler (Foto: Dallmayr)

Zum Lunch konzentrieren wir uns auf leichte Gerichte – mal mit, mal ohne Kohlenhydrate –, die allen Ansprüchen von Fleisch-, Fisch-, vegetarischen und veganen Liebhabern gerecht werden soll. Leichte Vorspeisen, helles Fleisch, gedünsteter Fisch, viel Gemüse und knackige Salate werden mit einem fruchtig-leichten Sorbet am Schluss abgerundet. Auch hier bieten sich verschiedene grüne Smoothies, Wässer und aromatische Fruchtschorlen an, um den Durst zu löschen.“

Nachdem die Energie langsam aufgebraucht ist, erwarten wir unsere Gäste zur Nachmittagspause mit einer Auswahl an besten Kräuter-Tees und gezieltem Einsatz



Helena Radjeh (Foto: FR Catering)

von Kaffee – Koffein wirkt erst nach circa 20 Minuten im Körper. Eine ‚duftende‘ Erfrischung wie Zitrone, Orange, Rosmarin oder Pfefferminze in einem Cool Towel gereicht bewirkt Wunder und reicht schon aus, um die Geister wieder wach zu kitzeln.“

Nichtsdestotrotz müssen Körper und Seele auch mal verschlafen. Bei uns machen sie das bei kleinen Portionen hausgemachtem Kuchen im Glas und nicht zu süßem Gebäck. Danach freuen wir uns, die Gäste entspannt auf ihrer Abendveranstaltung wieder zu sehen.“