

Gesunder Salat auf den Schreibtisch

ESSEN Zwei ehemalige PR-Beraterinnen schnippeln Gemüse aus der Region und bringen dann die Salate direkt ins Büro. Martha's Salad bietet leichte, aber trotzdem reichhaltige Verpflegung über Mittag.



Séverine Götz und Sabrina Zbinden bereiten Salate zu und liefern sie direkt am Arbeitsplatz ab.

Bild: CLA

VON CLARISSA ROHRBACH

Schnell ein trockenes Sandwich am Schreibtisch verdrücken, ein hoch unbefriedigendes Mittagessen, das bei vielen Berufstätigen zum Alltag gehört. Auch Sabrina Zbinden (30) und

Séverine Götz (28) verpflegten sich jahrelang mit mickrigen Brötli oder fantasielosen Salaten, als sie noch in der PR-Branche tätig waren. Bis sie genug davon hatten. «Will man etwas Leichtes, aber trotzdem Gesundes und Ausgefallenes essen, fehlt in Zürich

einfach das Angebot.» Ihre Idee: frische, reichhaltige Salate, auch zum Selberzusammenstellen, die sie direkt ins Büro liefern. Ein idealer Service für Werktätige, die zwar wenig Zeit haben, aber auf ihre Ernährung achten.

Und so hängten die beiden jungen Frauen ihren Job an den Nagel und gründeten Martha's Salad. Der Name ist eine Hommage an eine Bäuerin, die sie bei einer Kalifornienreise trafen. Bei Martha konnten sie ihren Salat direkt am Stand mit Gemüse vom Feld zusammenstellen.

Und so schnippeln nun die beiden Freundinnen jeden Morgen die Zutaten aus der Region. «Wir haben schon immer gerne gekocht, aber hier geht es vielmehr um die richtige Kombination der Geschmäcker.» Dabei hat ihnen der Jungkoch Pascal Schmutz, «Gault Millau»-Entdeckung des Jahres 2011, geholfen. Es entstanden spezielle Mischungen, wie Cicorino-Salat kombiniert mit Melone und Antipasti im mediterranen Salat oder Linsen mit Zitronen-Ricotta im vegetarischen Salat. Die grosszügigen Portionen sind ab 15 Franken erhältlich mit Zuschlag für zusätzliche Zutaten wie Poulet, Rohschinken oder Forelle. Auch Sandwiches, Wraps und Suppen bietet der E-Shop an.

Die Salate kommen dann, zusammen mit Brot und einem Dressing nach Wahl, in hübschen Lunch-Boxen aus rezykliertem Material. «Umweltgerecht zu arbeiten, ist für uns eine Selbstverständlichkeit.» Und dass viel Liebe und Effort in diesen Salaten steckt, das schmeckt man.

www.marthassalad.ch

WIE BEKÄMPFE ICH EINE POLLENALLERGIE?

RATGEBER

«Ich habe eine Pollenallergie und suche Tipps, um dagegen anzukämpfen», schreibt «Tagblatt»-Leser Felix Gröbli.



Dr. Rudolf Andres von der Dr.-Andres-Apotheke, Stadelhofen, weiss Rat.

Die Allergie auf drei Ebenen bekämpfen: schützen, reinigen und behandeln. Auslöser des Heuschnupfens sind Pollen

von Bäumen, Blumen und Gräsern. Vor allem an sonnigen und trockenen Tagen ist die Pollenkonzentration in der Luft sehr hoch. Die Pollenkörner dringen durch Augen, Nase und Rachen in unseren Körper ein. Darum der erste und wichtigste Tipp: Schützen Sie sich vor den Pollen, indem Sie im Freien eine Sonnenbrille tragen, Ihre Haare zusammenbinden oder eine Kappe tragen. Das Auftragen einer Nasensalbe verhindert das Eindringen der Pollen in die Nasenschleimhaut. Tagsüber ist die Pollenkonzentration am höchsten, halten Sie deshalb die Fenster geschlossen, und lüften Sie abends nur kurz. Pollenschutzgitter sind feine Netze, die am Fenster angebracht werden und Ihr Zuhause vor Pollen schützen. Spülen Sie die Nase mit Kochsalzlösungen, damit reinigen Sie Ihre Nasen- und Rachen-

schleimhäute. Wenn Sie nach Hause kommen, sollten Sie Gesicht, Hände und Haare waschen sowie die Kleider wechseln. Pollen bleiben an feuchten Kleidern gut haften, trocknen Sie deshalb in der Pollensaison die Wäsche nicht im Freien. Wenn Sie unter einer Pollenallergie leiden, können Sie diese gezielt behandeln. Geschwollene, juckende Augen lassen sich mit Augentropfen behandeln, für verstopfte Nasen gibt es Nasentropfen mit abschwellenden und antiallergischen Wirkstoffen und bei Atemschwierigkeiten Inhalationssprays. Wenn jemand unter mehreren Symptomen leidet, empfiehlt sich eine systemische Behandlung mit antiallergischen Tabletten. Diese wirken während 24 Stunden zuverlässig.

@ expertenrat@tagblattzuerich.ch

Schweizer Wein im «Einfach»

An der Rämistrasse/Oberdorfstrasse 2 wurde die Lounge «Einfach» eröffnet. Der Fokus liegt auf Schweizer Produkten, darunter Schweizer Weine von jungen Winzern und Schweizer Bier. Auch bei den Apéro-Häppchen handelt es sich um Schweizer Spezialitäten, darunter Steinbock-Salsiz und natürlich Käse.

Offen: Mo–Sa: 16 bis 24 Uhr
www.einfach.co



Neue Wein-Lounge «Einfach».

Bild: PD