



rethink® Userstories:
Sprouts,
eat well – feel good

„Eat well – feel good“

Die Idee von Louise und Bettina, den Charakter eines Fast-Food-Restaurants mit dem Anspruch an gesunde Lebensmittel zu verbinden, kann man sich in Dresden mittlerweile an zwei Standorten anschauen. „Sprout bietet unkomplizierte, schnelle und gesunde Speisen die dem Körper gut tun und ihn nähren, statt zu belasten“ bringt es Louise auf den Punkt.

Beide hatten vor ihrer Selbständigkeit einen festen Job, kannten Stress ziemlich gut. Sproutfood entstand als Idee aus dem eigenen Bedürfnis heraus, gerade in stressigen Zeiten oder auf Reisen schnell und unkompliziert den Zugang zu wirklich nahrhaftes Essen zu bekommen.

2015 wurde zunächst der Businessplan geschrieben, Zuliefere gesucht und die Finanzierung auf die Füße gestellt – alles neben den ‚normalen‘ Berufen in der Freizeit. „Am Anfang lebt man ein Stück in einer Blase; man hat keine Referenzen – alles ist Schätzung und Wunsch und die Realität sieht dann total anders aus – teilweise viel positiver als gedacht, teilweise aber auch ernüchternder.“ Fasst Louise die Erfahrungen der ersten Jahre zusammen.

Der Weg stimmt und ihr Erfolg gibt ihrer Idee Recht: seit 2016 sind beide Vollzeit in die Selbständigkeit eingestiegen und seit dem 01.03.2018 gibt es einen weiteren Standort in der Zentrum Galerie im Food Bereich: den Sprout Pop Up Store!

„Wir hatten von Anfang an den Traum, dass es irgendwann ganz viele Sprouts geben wird!“ so Luise. Der Um- und Aufbau in der Centrum Galerie sei eine riesiger Kraftakt gewesen. Dennoch sei dieser zweite Standort ein ganz wichtiger Schritt für sie und ihr Team gewesen: „Denn jetzt haben wir den Beweis; unser Konzept ist stimmig und beliebig übertragbar. Ob Organisation, Lieferkette oder Umsetzung vor Ort – es läuft alles wie am Schnürchen und das macht Mut für die weiteren Schritte.“



SPROUT
EAT WELL - FEEL GOOD



Es gibt eine gesunde Frischetheke aus der man sich seine ganz eigene Bowl zusammenstellen kann. Abgerundet wird das Angebot mit Salat, Smoothies, hausgemachten Limonaden und Dessert. Die Kennzeichnung macht es allen Kunden ganz leicht Allergene zu erkennen – ob Gluten, Laktose, Nüsse oder Soja.

Ab dem späten Frühjahr wollen sie zudem raus auf die Strasse. Mit dem Lastenbike sollen Smoothies und kleine Leckereien für die Hand auch auf der Strasse an belebten Punkten zur Mittagszeit angeboten werden. „Wir können es kaum erwarten, bis das Lastenrad endlich da ist und die Möglichkeit es erst einmal zu mieten und unsere Idee einfach auszuprobieren, ist super!“

Sproutfood verarbeitet überwiegend Bio-Lebensmittel und bevorzugt regionale Lieferanten. Dabei achtet Sprout auch darauf, überwiegend Gemüse und Früchte der entsprechenden Jahreszeit zu verwenden. „Das ist den Kunden manchmal schwer zu erklären – deshalb erweitern wir ab und zu unser Angebot, versuchen es aber im Rahmen zu halten.“ Denn, so Luise weiter, mache es Sinn sich nicht nur mit der Kleidung den Jahreszeiten anzupassen sondern auch mit der Ernährung. „Wir brauchen im Winter mehr Fett und mehr Proteine und im Sommer dann mehr leichte Gemüse und Früchte mit höherem Wassergehalt.“

Leider sei Ernährung, vor allem gute bewusste Ernährung immer noch ein Elitentema und das sei einfach schade, denn Ernährung in all seinen Facetten und Auswirkungen gehöre doch mitten in die Gesellschaft hinein.

Vielleicht ist das Lastenrad ein erster kleiner Schritt, um genau das zu erreichen: In einem Minimum an Zeit, ein Maximum an Nährstoffen – mitten Drin!

