

Neue Power mit Ingwer-Shots und Kochschule

Durch die Übernahme baute sich Andrea Stallmann ein zusätzliches Standbein auf



Manchmal muss man sein Glück lange suchen. Manchmal aber kommt es einfach, ohne dass man auch nur geahnt hat, worin das Glück liegt.

So ähnlich ist es bei Andrea Stallmann gelaufen. Die engagierte Diätassistentin und Ernährungsberaterin ist bereits seit 2009 selbständig. So lange berät sie schon Menschen und Unternehmen in Sachen gesunder Ernährungsweise. Dabei hat sie sich kontinuierlich weitergebildet, etwa in Ernährungspsychologie oder Onkologie. Wenn sie davon berichtet, ist sie kaum zu bremsen, denn so viele spannende Projekte hat sie in ihrem Beruf erlebt. Und mindestens ebenso viele hat sie noch in der Pipeline.

Zu ihrer Klientel zählen überwiegend Sportler*innen und gesundheitsbewusste Menschen, die ihre Ernährung optimieren möchten, oder Unternehmen, die ihr betriebliches Gesundheitsmanagement verbessern wollen. Aber auch Personen, denen der Arzt zu einer Ernährungstherapie rät, gehören zu ihrem Kundenkreis.

Die Nachfrage wuchs kontinuierlich und so stieß Andrea Stallmann allmählich an ihre Grenzen des Wachstums: „Ich konnte jetzt gar nicht mehr machen, der Tag hat ja nur 24 Stunden und ich habe immer mehr Anfragen gehabt. Größer werden ging nur noch, wenn ich Mitarbeiter*innen einstelle.“ Doch dazu brauchte sie die passenden Räumlichkeiten. Ein Herzensanliegen war es Andrea Stallmann ohnehin, die Ernährungstherapie unmittelbar mit dem Kochtopf zu verbinden: „Ich wollte schon

Best Practice Nachfolgerin

Unternehmen	Abenteuer Küche
Nachfolgerin	Andrea Stallmann
Branche	Kochschule
Übernahme	2021
Beschäftigte	1

<https://praxis-essgenuss.de/kochschule/>

immer eine Kochschule aufbauen, das war mein Traum. Aber es war schwierig, Räume zu finden, wo ich beraten und etwas in der Küche zeigen kann.“

Die passende Kochschule in Meerbusch gab es schon viele Jahre. Die Vorbesitzerin dachte bereits an den Ruhestand und dann kam auch noch Corona hinzu. Und so stand der Zufall Pate für Andrea Stallmann: „Ich habe den Hinweis auf die Kochschule von mehreren Seiten bekommen, die alle sagten: ‚Schau dir das doch mal an‘. Ich hatte eigentlich nie vor, eine fertige Kochschule zu übernehmen. Aber so kam die Kochschule dann zu mir und ich konnte gar nicht widerstehen.“

„Es war schon immer mein Traum, eine Kochschule zu haben, um den Menschen gesunde Ernährung nicht nur in der Theorie zu vermitteln, sondern auch ganz genussvoll in der Praxis zu zeigen.“ Andrea Stallmann

Und weil die erfahrene Ernährungsberaterin ein feines Gespür für gute Gelegenheiten hat, fiel die Entscheidung nicht schwer. „Die Gespräche mit der Vorgängerin liefen gut und wir waren uns sehr schnell einig“, Andrea Stallmann sagte zu und machte sich an die Arbeit. Mitten im Lockdown der Corona-Pandemie war an Veranstaltungen zwar nicht zu denken, aber aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Unternehmerin, nutze sie die Zeit und stellte ihre Kochschule auf solide Beine.

Sie sorgte für ein angenehmes Ambiente, das zu ihrem persönlichen Stil passt und arbeitete an der Inneneinrichtung. Parallel dazu entwarf sie eine Digitalisierungsstrategie, um für einen künftigen Lockdown mit Online-Kochkursen gewappnet zu sein. Dazu zählte der neue Internetauftritt sowie ein Großbildschirm mit interaktivem Display zur Demonstration vor Ort. Außerdem hat sie eine moderne Waage zur Körperfettbestimmung angeschafft. Sie liefert wichtige therapeutische Daten und ist noch dazu ein unterhaltsamer Bestandteil eines Kochkurses, wenn die Teilnehmenden die Probe aufs Exempel machen.

Anschließend konnte es Andrea Stallmann kaum erwarten, endlich loszulegen: „Ich habe natürlich eine Menge vor mit der Kochschule. Hier sollen meine Patienten die Theorie mit der Praxis verbinden können und erleben, dass gesundes Essen auch gut schmecken kann.“ Doch dabei wird es nicht bleiben. Mit ihrer Kochschule hat Andrea Stallmann den perfekten Rahmen für große Feiern und Firmenevents geschaffen. Und wo kann man Theorie und Praxis besser umsetzen als bei einem selbst gekochten Essen – lecker und trotzdem gesund – in einer gemütlichen Küche mit einem selbstgemixten Ingwer-Shot.

Rezept Ingwer Shot nach Andrea Stallmann:

- 1 Stück Ingwer (am Anfang vorsichtig dosieren – wird sehr scharf)
- 1 Stück Kurkuma
- Frisch gepresster Zitronen- oder Orangensaft
- Etwas Pfeffer

Alles pürieren und frisch trinken. Schenkt Power und wärmt angenehm 😊