



PRESSMEDDELANDE 7 FEBRUARI 2005

## Lunchpausen i fokus på Alla hjärtans dag

Den 14 februari lanserar Lunchfrämjandet *Alla hjärtans lunch* – ett projekt som uppmärksammar lunchpausens friskvårdande egenskaper och som är tänkt att bli ett återkommande evenemang.

I samarbete med Hjärt-Lungfonden har Lunchfrämjandet skapat en speciellt hjärtvänlig rätt som kommer att serveras på lunchkrogar över hela Sverige. Rätten heter *En mustig Wintergryta med smak av aprikos och kanel* och serveras med en fänkålsdoftande spenat och potatispuré och en frisk rödkålssallad.

Lunchrätten är signerad av köksmästaren på Riksdagens restaurang, David Winter, och är en smakrik köttgryta bestående av svenskt fläskkött, rotfrukter, vin och kryddor. Den är tillagad och näringsberäknad så att den ska vara bra för hjärthälsan och samtidigt tilltalande för den traditionella lunchpubliken som ju gärna äter husmanskost.

– Lunchpausen är unik i sin sammansättning för att hålla oss friska, säger Jan Borg, projektledare på Stiftelsen Lunchfrämjandet. Den innehåller avkoppling, gemenskap och en god måltid. Men den är oftast alldeles för kort för att vi ska hinna koppla av och njuta.

Enligt Lunchfrämjandets stora lunchvaneundersökning så tar över hälften av alla yrkesarbetande en lunchpaus som är 30 minuter eller mindre. Samtidigt som längden på lunchpausen krympt de senaste fem åren, speciellt för kvinnor.

– Vi hoppas att flera ska ta sig lite mer tid den här dagen, så att de både hinner sända kärleksfulla tankar till andra och tänka lite på den egna hjärthälsan. Oavsett om de får chans att prova vår specialkomponerade lunchrätt eller prövar på något av de hälsosammare alternativen som allt mer börjar dyka upp på våra restauranger.

Rätten kommer i första hand att serveras på utvalda personalrestauranger runt om i Sverige. Men receptet finns också att hitta på SHR:s hemsida, [www.shr.se](http://www.shr.se), vars medlemmar har möjlighet att tillaga rätten den 14 februari. Tillsammans med fiberriktbröd och lättmargarin innehåller Alla hjärtans lunch totalt 19 g fett med en hälsosam fettsammansättning.

– citat HL

Hjärt-Lungfonden är en opolitisk ideell organisation med syfte att bekämpa hjärt-kärl och lungsjukdom. Fonden är Sveriges största finansierad av oberoende hjärt-kärl och lungforskning. Fonden får inga statliga bidrag utan är helt beroende av gåvor från enskilda och företag.

### För mer information vänligen kontakta:

Jan Borg, projektledare Lunchfrämjandet, 08-566 260 29, [jan@geelmuyden-kiese.se](mailto:jan@geelmuyden-kiese.se)

Ingrid Engellau, Hjärt-lungfonden, 08-xxxx

David Winter, köksmästare på Riksdagens restaurang Sodexho, 070.....

---

Lunchfrämjandet är en stiftelse vars mål är att verka för en positiv lunchkultur i Sverige. Bakom stiftelsen står SHR, DLF, Accor Services/Rikskuponger, Martin Olsson HAB och Svensk Köttinformation