

"WAS KOCHEN WIR HEUTE?" MIOKIO LIEFERT DIE ANTWORT



Story anhören
KI generiert 0:00

Zusammenfassung: +



Mittwochabend, 18:30 Uhr: Fernanda hat gerade fertiggekocht, die Küche riecht nach frisch gekochtem Essen. Alle sitzen zusammen am Tisch, trotzdem ist niemand wirklich zufrieden. Ihre Tochter mag keine Champignons, ihr Sohn verzieht schon beim Anblick des Brokkolis auf seinem Teller das Gesicht. Fernanda ist frustriert. Sie hat sich so viel Mühe gegeben, ein gesundes Abendessen zu kochen. "Was kochen wir heute?" Diese Frage sorgt in vielen Familien täglich für Diskussionen, meistens genau dann, wenn schon alle hungrig sind.

„Diese Frage hat jeden Tag für Stress gesorgt. Wir wollten sie einmal pro Woche gemeinsam beantworten und danach Ruhe haben.“
Mitgründerin Fernanda



Aus diesem Alltagsproblem ist MioKio entstanden, ein spielerischer Essensplaner für Familien mit Kindern von etwa 5 bis 14 Jahren.

DREI FARBEN, EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT

Das Prinzip von MioKio ist einfach: Am Küchentisch legt die Familie ihre Mahlzeiten der Woche mit bunten Lebensmittelkarten auf einen Wochenplaner. Grün steht für Gemüse, Gelb für Kohlenhydrate, Rot für Eiweiß. Wer alle drei Farben kombiniert, bekommt automatisch eine ausgewogene Mahlzeit. Das Prinzip funktioniert unabhängig davon, wie groß eine Familie ist.



In 3 einfachen Schritten Zum entspannten Familienessen



MioKio-Board spielen

Setz dich mit deiner Familie zusammen und legt gemeinsam den Wochenplan fest. Der Wochenplaner führt euch spielerisch durch den Prozess.



App öffnen

Fotografiere das fertige Board oder plane direkt in der MioKio-App. Alle Mahlzeiten werden automatisch gespeichert.

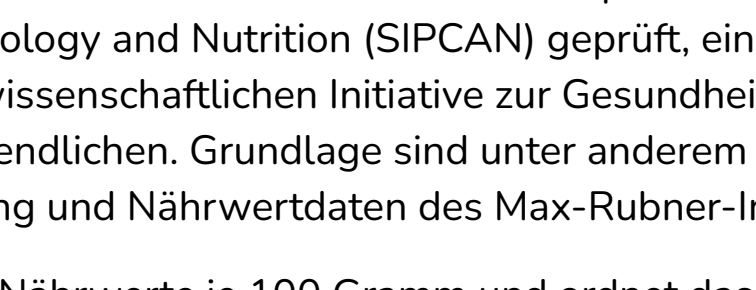


Einkaufen & Genießen

Die App erstellt automatisch deine Einkaufsliste. Nichts vergessen, kein Stress – einfach einkaufen und kochen!



App kostenlos herunterladen



Ist der Plan fertig, genügt ein Foto mit der kostenlosen **MioKio App**. Sie erkennt die Karten und erstellt daraus sofort die Einkaufsliste für die ganze Familie. Dazu kommen Challenges, etwa eine Woche lang jeden Tag Gemüse zu essen oder ein tägliches Trinkziel zu erreichen. Wer sie erfüllt, sammelt in der App Punkte. Eltern behalten dabei die Kontrolle: Sie sehen den Fortschritt und haben die Einkaufsliste jederzeit griffbereit.

Jetzt mehr über MioKio lesen

"STRESSFREI UND GESUND KOCHEN"

Auch wenn **MioKio** spielerisch wirkt, sehen die Gründer(innen) es nicht zum Zweck der Unterhaltung. "Bei uns ist der Essensplaner das Mittel, der Zweck ist, dass wir stressfrei und gesund kochen." Genau dieser Zweck steht für Fernanda im Zentrum:

„Wer will schon immer alleine alles planen? So kann man das zusammen als Familie machen, und das macht sogar Spaß.“
Mitgründerin Fernanda



MIO UND KIO ZEIGEN, WAS GESUND IST

Zwei Figuren begleiten Kinder durch das Spiel: Mio, der Gemüse liebt, und Kio, eine Pflanze, die ständig Wasser trinken will. Der Gedanke dahinter: Erklärt ein Elternteil, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht, überzeugt das Kinder oft wenig. Kommt derselbe Hinweis von einer Spielfigur, wirkt er anders und bleibt eher hängen. So entwickeln Kinder spielerisch ein Gefühl für gesunde Ernährung.

Wer ist Kio? Jetzt entdecken

GEPRÜFT, NICHT NUR GUT GEMEINT



Die Ernährungsinhalte von **MioKio** wurden vom Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition (SIPCAN) geprüft, einer unabhängigen wissenschaftlichen Initiative zur Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Grundlage sind unter anderem die EU-Health-Claim-Verordnung und Nährwertdaten des Max-Rubner-Instituts.

Jede Karte zeigt Nährwerte je 100 Gramm und ordnet das jeweilige Lebensmittel in eine vereinfachte Kategorie ein: täglich, ab und zu oder selten. Dazu kommen Symbole, etwa ein Apfel als Symbol für eine Vitaminbombe oder eine kleine Fabrik als Hinweis auf industrielle Fertigung. Eine begleitende Anleitung erklärt alle Symbole im Detail.

EINMAL PLANEN STATT JEDEN TAG NEU DISKUTIEREN

Mit dem Essensplaner legen Familien einmal pro Woche gemeinsam die Mahlzeiten fest, statt jeden Tag neu zu diskutieren. Sie kaufen gezielt ein, statt mehrmals unter Zeitdruck. Und sie werfen am Ende der Woche deutlich weniger Lebensmittel weg. Das spart Zeit, Nerven und Geld. Fernanda bringt den Kindergedanken dahinter auf den Punkt: "Das Schöne daran: Kinder, die mitplanen dürfen, essen auch mit. Und ganz nebenbei lernen sie, was ihrem Körper guttut."

Jetzt MioKio auf Instagram folgen

EIN TEAM AUS VORARLBERG

Hinter **MioKio** steht ein vierköpfiges Gründerteam aus Vorarlberg: Thomas und Sebastian, Fernanda und Oliver. Entstanden ist die Idee als Spin-off der FHV Vorarlberg University of Applied Sciences, begleitet von Startup Vorarlberg auf dem Weg zum fertigen Produkt.

„Wir sind überzeugt, dass MioKio den Familienalltag spürbar erleichtert. Und die Kinder lernen ganz nebenbei, was gesundes Essen ausmacht.“
Thomas

AB SOFORT ERHÄLTLICH

MIOKIO IST JETZT VERFÜGBAR!
ENTDECKEN SIE UNSERE SPANNENDE VORARLBERG EDITION

MioKio ist ab sofort exklusiv bei Sutterlüti in Vorarlberg erhältlich. Die App gibt es kostenlos im **App Store** und im **Google Play Store**. Nach dem Pilotmarkt Vorarlberg ist die Ausweitung auf den gesamten DACH-Raum geplant.

Aus einer Idee ist inzwischen ein fertiges Produkt geworden. Im zweiten Teil dieser Story-Reihe erzählen wir, was der eigentliche Antrieb hinter MioKio war und wie dieser Weg genau aussah. Der dritte Teil blickt nach vorne und zeigt, wohin sich MioKio weiterentwickeln wird. Geplant ist unter anderem ein digitales Kochbuch, in dem Familie und Freunde ihre liebsten Rezepte teilen können.

Ermöglicht durch starke Partner

VORARLBERG EDITION

Für Familien in Vorarlberg – unterstützt von regionalen Unternehmen.

Ernährungsinhalte wissenschaftlich geprüft durch SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben

Ein herzliches Dankeschön

Aber es gibt noch viele weitere Menschen und Organisationen, denen wir von Herzen danken möchten:

NACH OBEN

Produziert von Russmedia Digital GmbH für **MioKio**

Texte: Laura Juliane Fitsch - Fotos & Videos: Laura Juliane Fitsch, generative AI Illustrations, MioKio

Dieser Artikel wurde im Auftrag des werbetreibenden Unternehmens erstellt und ist urheberrechtlich geschützt.

Du bist auf der Suche nach einer einzigartigen und effektiven Möglichkeit, deine Botschaft zu präsentieren? Kontaktiere uns.

Mitwirkende schreiben anerkennen Inhalten

©2026 VOLAT | Datenschutzerklärung und Cookies