



NIE WAR ES LEICHTER

Fünf Tipps für zeitsparendes Kochen und gesunde Ernährung

Statt Zutaten komplette Rezepte kaufen – Kochen kostet Zeit, schon lange bevor man in der Küche steht. Doch es geht auch anders: Gericht aussuchen, Einkaufszettel schreiben, Zutaten im Supermarkt suchen – diese Schritte nimmt Kochhaus seinen Kunden ab. Die Filialen sind wie begehbare Kochbücher eingerichtet. Rund um wechselnde Rezeptvorschläge sind alle nötigen Lebensmittel angeordnet. In Berlin, Hamburg, Frankfurt, München, Münster und Regensburg gibt es Kochhäuser. Wer anderswo wohnt, kann online Sets fürs Selbstkochen bestellen, die dann gekühlt geliefert werden. Mehrere junge Firmen werben mit dieser Idee: HelloFresh, Kochzauber und Schlemmertüte bieten deutschlandweit »Kochbox«-Abos, KommtEssen liefert in 30 Städten. Alle Anbieter betonen, dass sie leichte Rezepte zusammenstellen, die sich schnell kochen lassen. Doch das hat seinen Preis. Um Interessenten nicht zu verschrecken, rechnen die Anbieter vor, was ein Gericht pro Portion kostet: »Ab unter 4 Euro pro Portion« (KommtEssen), »Ab 4,45 Euro pro Gericht« (HelloFresh).
www.kochhaus.de / www.hellofresh.de / www.kochzauber.de / www.kommtessen.de / www.schlemmertue.de

Gesundes ins Büro – An Werktagen fällt es besonders schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Der Zeitdruck ist groß oder die Auswahl eingeschränkt.

Das beklagen viele Erwerbstätige in Umfragen. Obstkisten für den Arbeitsplatz schaffen eine Alternative zu ungesunden Snacks. Viele lokale Biokisten-Anbieter bringen mittlerweile Früchte ins Büro. Bundesweit liefern Bringmirbio (für 5 bis 20 Personen) und Fruitful Office (individuelle Angebote nach Firmengröße).
www.bringmirbio.de / www.fruitfuloffice.de

Bringdienst statt Supermarkt – Die Wocheneinkäufe im Internet bestellen? Die Anzeichen verdichten sich, dass der Onlinehändler Amazon im Lauf dieses Jahres seinen Lebensmittel-Lieferdienst Amazon Fresh nach Deutschland bringt. Schon seit einiger Zeit experimentieren hier konkurrierende Anbieter mit solchen Angeboten: einerseits Supermärkte wie Rewe, Kaiser's Tengelmann (Bringmeister) und Edeka. Andererseits reine Onlineanbieter wie Mytime.de, Lebensmittel.de und Food.de. Selbst die Deutsche Post betreibt mit Allyouneed einen Internetsupermarkt. Bei allen Anbietern am Computer einen virtuellen Einkaufswagen. Doch die Unterschiede sind groß, was Sortiment, Entwicklung und Liefergebiete angeht. Alle Anbieter berechnen den Zerservice extra, rund fünf Euro pro Lieferung bei den günstigsten. Die meisten versenden ihre Waren deutschlandweit, dafür aber zum Teil recht langsam. Bei drei Internetsupermärkten liefern eigene Fahrer den Einkauf aus. Daher lassen sich die Liefertermine bis

Gesundes ins Büro – An Werktagen fällt es besonders schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Der Zeitdruck ist groß oder die Auswahl eingeschränkt.

Das beklagen viele Erwerbstätige in Umfragen. Obstkisten für den Arbeitsplatz schaffen eine Alternative zu ungesunden Snacks. Viele lokale Biokisten-Anbieter bringen mittlerweile Früchte ins Büro. Bundesweit liefern Bringmirbio (für 5 bis 20 Personen) und Fruitful Office (individuelle Angebote nach Firmengröße).
www.bringmirbio.de / www.fruitfuloffice.de

Kochrezepte sind eine App des Bundeslandwirtschaftsministeriums: Zeig mir deine Reste, und ich suche dir ein passendes Gericht! Die »kreativen Kochideen

<http://label-online.dellabel-app/> / <http://tinyurl.com/l66dbb8>

(Alle Apps gratis für Android und iOS)