



## #stayhomeandcook – Zu Hause bewusst und lecker genießen

Berlin, 16. April 2020

**Was esse ich heute? Die aktuelle Situation bedeutet auch in Sachen Ernährung eine große Umstellung. Während wir sonst gerne mal in der Kantine oder im Restaurant nebenan gegessen haben, so schwingen wir momentan öfter selbst den Kochlöffel. Die perfekte Gelegenheit also, unseren Kochalltag bewusster zu gestalten, denn gerade jetzt ist eine ausgewogene Ernährung wichtig und hält uns fit. Wir haben ein paar Tipps für das Kochen zu Hause zusammengestellt.**

### 1. Für die richtige Stimmung sorgen

Beim Kochen ist vor allem eines wichtig: der Spaß! Tatsächlich sind laut einer Umfrage<sup>1</sup> von [HelloFresh](#) und Innofact 84 Prozent der Österreicher der Meinung, dass Kochen Spaß macht. Und der Spaßfaktor erhöht sich beim Kochen noch durch zusätzliche Nebenbeschäftigungen: 64 Prozent hören beispielsweise gerne nebenher Musik, 48 Prozent tauschen sich mit Partner oder Familie über den Tag aus und 18 Prozent trinken beim Kochen gerne ein Glas Wein.



### 2. Bewusst einkaufen und planen

Wer bewusst einkaufen möchte, sollte sich vor jedem Supermarktbesuch die folgende Frage stellen: Wann verwende ich die Lebensmittel und für was? Um hier den Überblick zu behalten, hilft eine gute Planung, beispielsweise mit dem HelloFresh Wochenplaner. Aber auch während des Einkaufs gibt es einiges zu beachten: Bei Gemüse, das wir später zu einer Suppe verarbeiten, reicht das Exemplar mit Druckstelle vollkommen aus – so wird man ganz einfach zum Lebensmittelretter. Immerhin über die Hälfte der Österreicher hat ein schlechtes Gewissen dabei, nach länger haltbaren Produkten ganz hinten im Regal zu greifen (52 %), und ein Drittel, wenn sie die gutaussehende Paprika der unförmigen vorziehen (33 %)<sup>2</sup>. Und für alle, die stressige Tage vor sich haben, ist Meal Prepping das richtige Stichwort: Direkt größere Mengen zubereiten, die Speisen einfach einfrieren und bei Bedarf wieder auftauen.

### 3. Was wir aus unseren Vorräten machen können

Nudeln und Reis haben wir wahrscheinlich gerade zur Genüge zu Hause. Aber schon wieder Pasta mit Tomatensoße? Sowohl Nudeln als auch Reis sind einfach zuzubereiten und lassen sich mit vielerlei Zutaten kombinieren. Wer etwas Abwechslung zu „gewöhnlichen“ Nudeln





oder Reis sucht, kann hier auf Alternativen aus Vollkorn, Dinkel oder Linsen setzen – oder einfach mal ein neues Rezept ausprobieren:

- [Würzige Linsen-Bolognese](#)
- [Schnelle Tortellini-Suppe](#)
- [Zitronige Pasta mit Zuckerschoten](#)
- [Linsenauflauf mit braunen Champignons](#)

#### 4. Nachhaltig und ausgewogen kochen mit HelloFresh

Für alle, die auf der Suche nach neuer Inspiration sind, in Zeiten wie diesen jedoch möglichst nicht das Haus verlassen möchten, sind Kochboxen die perfekte Lösung. HelloFresh bietet eine große Auswahl an leckeren Gerichten, entweder mit Fleisch oder auch vegetarisch. Zudem gibt es kein langes Anstehen im Supermarkt mehr, denn die Box wird bequem bis vor die Haustür geliefert. Damit keine Lebensmittel verschwendet werden, ist alles genau portioniert und grammgenau abgewogen. Auch bei den Verpackungen setzt HelloFresh auf [Nachhaltigkeit](#): Es ist nur das verpackt, was verpackt werden muss. 80 Prozent der Verpackungen sind recyclebar und die Box besteht zu 100 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen. Das ist Genuss mit gutem Gewissen!

#### 5. Reste sinnvoll verwerten

Übriggebliebene Lebensmittel, die noch essbar sind, gehören nicht direkt in den Müll, denn sie lassen sich noch zu vielerlei Leckereien verarbeiten. Weichgewordenes Obst eignet sich beispielsweise perfekt für gesunde [Smoothies](#), Chutneys oder leckere [Marmeladen](#). Gemüsereste bilden eine



gute Basis für Suppen, [Aufläufe](#), [Cremes](#) oder [Dips](#). Ein Tipp für Feinschmecker: Übriggebliebene Kräuter zu Kräuterbutter verarbeiten oder sie auf der Heizung trocknen und mit Meersalz zu einem leckeren Gewürzsalz mischen.

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter [presse@hellofresh.de](mailto:presse@hellofresh.de).

<sup>1</sup> Methodik: Befragt wurden 3.103 Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz – 1.029 Männer und Frauen im bevölkerungsrepräsentativen Verhältnis in Österreich. Durchgeführt wurde die Umfrage im September 2019 durch das Marktforschungsinstitut Innofact.

<sup>2</sup> Methodik: Befragt wurden 3.026 Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz – 1.015 Männer und Frauen im bevölkerungsrepräsentativen Verhältnis in Österreich. Durchgeführt wurde die Umfrage im Mai 2019 durch das Marktforschungsinstitut Innofact.

**Pressekontakt**

Judith Schwarzer

PR Managerin DACH

Saarbrücker Straße 37a

10405 Berlin

+49 (0)30 403668899

judith.schwarzer@hellofresh.de

www.hellofresh.at

**Über HelloFresh**

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckerer Rezepte. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Frankreich und Schweden ein Team von über 5.000 Mitarbeitern. Im Geschäftsjahr 2019 lieferte HelloFresh mehr als 280 Millionen Mahlzeiten und zählte im vierten Quartal 2019 rund 3 Millionen aktive Kunden weltweit. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse.

[www.hellofresh.at](http://www.hellofresh.at)