

Medienjob und gesunde Küche

Frische Anregungen für das gesunde Abendessen der Kreativbranche

Hamburg/Berlin, 17. November 2010 – Nachdem das iPad zum Jahresbeginn mit viel Lob aus der Medienbranche bedacht wurde, ist es inzwischen zum dauerhaften Begleiter der Medienmacher geworden. Im Agenturalltag, wie auch im Privaten ist das mobile "Notebook" für Hanna (24) aus Berlin „der ultimative Alleskönner“. „Nachdem ich meine letzten Mails für den Tag gecheckt habe, suche ich mir am liebsten was Leckeres zum Ausklang des Tages mit der EatSmarter App“, erklärt die PR-Managerin. Nach ihrer anspruchsvollen Tätigkeit bei einer Berliner NGO, streift Hanna gerne durch die Innenstadt und lässt sich inspirieren.

Auf Ihrem Weg zwischen Arbeitsplatz und gemütlichem Abend auf dem Sofa haben wir Hanna über die Schulter auf Einkauf, Kochtopf und iPad geschaut. Ein kleiner Ausschnitt aus einem Tag mit dem iPad und kulinarischen Experimenten.



1 Wir treffen Hanna, als sie gerade ein Abendessen für sich und ihren Freund mit der kostenlosen Eat Smarter App sucht. Die Auswahl ist riesig und die Entscheidung fällt schwer.



2 Die Pilze sehen appetitlich aus! Sie entscheidet sich für ein Pilzgericht und wählt einige Pfifferlinge und Steinpilze aus.



3 Die experimentierfreudige Hanna hat sich für das "Schnelle Filetguisach" entschieden, aber...

4 ... variiert lieber aus der reichhaltigen Gemüseauswahl, weil sie vegetarisch lebt.



5 Immer wieder schaut Hanna auch nach anderen Rezepten...

6 ... und sucht sich weitere frische Zutaten zusammen.



7 Um den Geschmack abzurunden, sucht sich Hanna noch ein paar ausgefallene Gewürze ...

8 ... und trifft dabei eine Arbeitskollegin. Ein kurzer Plausch zum Feierabend ist natürlich Pflicht!



9 Weiter in der Nudel-Abteilung fällt die Auswahl nicht so leicht.



10 Hanna wählt grüne Bandnudeln und checkt noch einmal die Zutatenliste aus dem Rezept. Jetzt fehlt nicht mehr viel!

11 Statt der Gemüsebrühe aus dem Rezept, entscheidet sie sich für Sojaraum zum Kochen. Mit etwas Jogurt wird das eine leckere Pilzsoße geben.



12 Hanna braucht kein Kochbuch mehr! Kaum zu Hause schaltet sie das iPad mit der App an.

13 Zuerst schneidet sie Zwiebeln in Würfel und Lauchzwiebeln zu Scheiben.



14 Jetzt schnell nach Hause. Hanna hat jetzt richtig Appetit und freut sich darauf die Zutaten zu verarbeiten.

15 Hanna hat jetzt alle Zutaten zusammen.



16 Anschließend gibt sie die Zwiebeln in einen Topf und dünst diese an.

17 Hanna rührt gelegentlich die andünstenden Zwiebeln um ...



18 Nachdem alle Zutaten angedünstet sind, rührt sie mit etwas Jogurt und Sojaraum alles zu einer cremigen Soße.

19 Und schon ist es soweit, mit wenigen Handgriffen hat Hanna eine leckere und gesunde Mahlzeit gezaubert. Jetzt kann die Entspannung auf dem Sofa beginnen!



20 ... und putzt nebenbei die Pilze, welche sie anschließend in Scheiben zerteilt.



21 Nach und nach gibt Hanna die geputzten Pilze in den Topf und lässt diese sanft anschmoren.



Über EAT SMARTER

EAT SMARTER ist ein neuartiges Ernährungskonzept, dessen Inhalte seit Januar 2010 auf www.eatsmarter.de kostenlos abrufbar sind. Die Seite bietet über 1.500 gesunde und leichte Rezepte zum Nachkochen, sowie einen redaktionellen Teil mit zahlreichen Ernährungs- und Expertentipps rund ums Thema gesünder essen und abnehmen. Alle Rezepte haben den EAT SMARTER Food-Check bestanden, der jedes Gericht auf Kriterien wie Fett, gesättigte Fettsäuren, Eiweiß/Proteine, Ballaststoffe und Kalorien untersucht. Unterstützt wird EAT SMARTER von einem Team aus Ernährungswissenschaftlern und der Starköchin Cornelia Poletto. Durch den exklusiven Mobile-Service kann EAT SMARTER auch auf verschiedenen Handy-Typen empfangen werden, zusätzlich gibt es eine Applikation für iPhone und iPad. Abgerundet wird das Ernährungskonzept durch das neu erschienene EAT SMARTER Magazin. Gründer des Unternehmens mit Sitz in Hamburg ist Verleger Dirk Manthey.

Weitere Informationen
Zusätzliche Informationen und Bildmaterial stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

EAT SMARTER Pressebüro
Robert Wittge
mfactory
Schönhauser Allee 159
10435 Berlin
fon: +49 (0) 30 / 75 63 70 87
fax: +49 (0) 3222 / 99 60 069
mobil: +49 (0) 176 / 70 50 61 82
mail: presse@eatsmarter.de
web: www.eatsmarter.de