Smartes Einfrieren, cleveres Vorkochen

Markus Wiegleb

Quelle: istock.com by Getty Images / BravissimoS

Idee und Beschreibung: Ideen zur gesunden Ernährung gab es viele. Grüne Smoothies, Vollwertkost, vegane Ernährung. Alles Themen, welche einen enormen Auftrieb in den Medien erlebt haben und am Ende dann doch irgendwie an der Praxistauglichkeit scheiterten. Ansätze wie „Low Carb“ führen zu extremen Handeln wie „Ich esse jetzt nur noch Salat“ und werden alsbald ebenso verworfen wie die eingangs erwähnten Konzepte. Aber warum eigentlich? Sie erfordern ein hohes Maß der Umgewöhnung. Der Einzelne kann womöglich seine Ernährung umstellen, seinen Alltag jedoch nicht. Am Ende macht sich Frustration breit, dass es wieder nicht geklappt hat. Warum holt man den Verbraucher nicht dort ab wo er steht? Beim Convinience Food! An dem Fertigessen ist per se nichts Schlechtes zu erkennen, wäre das vorgekochte Essen nicht so ungesund. Hier soll die Idee ansetzen: Ein Ratgeber wie man sich sein eigenes Tiefkühlessen herstellen kann, könnte die Menschen sanft zu einer neuen Art der Ernährung führen. Kann man Paprika einfrieren? Wie schaffe ich es, dass es hinterher auch noch nach etwas schmeckt? Welche Gewürze eigenen sich zum Einfrieren? All das sind Fragen die ein solcher Ratgeber klären könnte. Nicht zuletzt könnte ein solcher Ansatz dabei helfen, dass in den Haushalten weniger weggeschmissen wird. Wie oft ist mir schon der Stangensellerie matschig geworden, nur weil ich es wieder nicht geschafft habe ihn in den Entsafter zu stecken. Hätte ich ihn in einen Eintopf geworfen und anschließend eingeweckt, wäre das vielleicht nicht passiert und ich könnte mich nun an einem kommenden Herbstabend über die wohlige Wärme einer selbst kreierten „Dosensuppe“ freuen.
Auch Familien könnten ein solches Konzept umsetzen, ermöglicht es doch, dass man mit den Kindern zusammen ihr Lieblings-„Fertigessen“ kochen kann. Anstatt aus der Dose kommen die Ravioli nun aus dem Weckglas. Auch bereits eingefrorenes Tiefkühlgemüse ließe sich neu zusammenstellen und so bereits fertig gemischt für den Auftritt im Dampfgarer vorbereiten.

Zielgruppe: Familien, Berufstätige, Alleinstehende

Einzigartigkeit der Idee: Vielleicht nicht einzigartig aber es könnte einem alten Konzept neuen Pfiff verleihen. Es holt die Menschen dort ab wo sie stehen und erlaubt eine einfache Integration in den Alltag. Das weniger Lebensmittel weggeworfen werden, weil Sie gezielter eingesetzt werden ist ein zusätzliches Plus. In meinem Bekanntenkreis kenne ich jedoch niemanden, der dies so praktiziert...