

## PRESSEMITTEILUNG

### **www.kochplaner.de, die automatisierte Koch- und Einkaufsplanung jetzt online und kostenlos**

Heidelberg, 03.04.2009

#### **Der Kochplaner erstellt dem Nutzer innerhalb wenigen Minuten seinen persönlichen Wochenspeiseplan incl. Einkaufsliste**

Hierbei berücksichtigt der Kochplaner automatisch die saisonale Küche, Personenzahl, persönliche Vorlieben und Abneigungen, die zur Verfügung stehende Kochzeit und eingegebene Lieblingsrezepte. So kann durch ein geschicktes Rezept-Mix, cleveres Vorkochen von Speisen, Großeinkäufe, Verzicht auf Fertiggerichte Zeit und Geld eingespart und wieder mehr Spaß am Kochen gewonnen werden.

Lt. Nestle Studie 2009 ernähren sich 85 % der Menschen in Deutschland anders, als sie eigentlich möchten. 57 % der Frauen gaben an, sich intensiv mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Für viele ist eine vernünftige Ernährung jedoch ein Zeitproblem.

„Doch eine gesunde Ernährung mit einem knappen Zeit- und Geldbudget muss kein Widerspruch sein.“, sagt die Gründerin von Kochplaner.de, Dipl. Betriebswirtin Kirstin Kahlich, Mutter von 2 Kindern.

Sie folgt mit ihrer Idee vom Kochplaner den Ratschlägen aus vielen Veröffentlichungen zum Thema Organisation des Haushalts und des Familienalltags:

Es „empfiehlt sich mindestens ein wochenweise festgelegter Essensplan. Sie wissen, was Sie einkaufen müssen, das tägliche Nachdenken entfällt – und wenn Sie die Kinder in die Planung einbeziehen, findet jeder mindestens einmal pro Woche etwas auf dem Teller, was ihm schmeckt, und ist ein wenig toleranter gegenüber weniger geliebten Speisen.“ (Zitat: [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de) Regina Hilsberg „Zeitmanagement im Familienalltag“):

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ist in der Bevölkerung vorhanden, der Kochplaner unterstützt die Haushalte dies in die Praxis umzusetzen.