

## GRAEF Experiment: Mit dem Alleschneider und Tipps von Ernährungsberaterin Anja Rimböck weniger Lebensmittel verschwenden

(Arnsberg, November 2021) – Kochen für die ganze Familie geht gesund und nachhaltig. Im Juli startete der Haushaltsgerätehersteller GRAEF den Feldversuch #graefgreenfamily und stattete elf Testfamilien mit dem Feinschneider SKS 700 aus. Fest steht schon jetzt: Das Aufschneiden von Lebensmitteln am Stück reduziert die Lebensmittelverschwendung, verringert den Verpackungsmüll und regt zu neuen Rezeptideen an. Das wundert Ernährungsberaterin Anja Rimböck ganz und gar nicht. Sie verrät, wie die GRAEFgreenfamilys ihre Erfolge noch weiter ausbauen können und welche Nachhaltigkeitstipps selbst für Einsteiger leicht umsetzbar sind – und mit den Küchenhelfern von GRAEF ein Kinderspiel.

### Tipp 1: Die Natur voll ausschöpfen

„Die Natur schenkt uns eigentlich alles, was wir zum Leben brauchen. Wir müssen nur lernen, dies voll auszuschöpfen“, davon ist Rimböck überzeugt. Ihr Tipp: „Wer beim Einkaufen darauf achtet, nur regionale und saisonale Lebensmittel in den Wagen zu legen, hilft dabei, unnötige Transportwege zu vermeiden, und wird gleichzeitig zu neuen Rezeptideen inspiriert. Statt auf exotische Superfoods lieber auf heimische Hidden Champions wie Leinsamen, Hanf- oder Brennesselsamen setzen. Die werden nicht nur hier in Deutschland angebaut, sondern bringen auch Abwechslung in den Speiseplan.“ Trends wie „Nose to Tail“ und „Leaf to Root“ spiegeln genau ihre These: Natürliche Lebensmittel umfänglich nutzen – viele pflanzliche und tierische Lebensmittel lassen sich komplett verwerten. Egal ob Rote Bete, Kohlrabi oder Karotten: „Die Nährstoffe in den Blättern sind häufig noch zahlreicher als im Gemüse selbst.“ So reduziert man nicht nur den Lebensmittelabfall, sondern bringt auch ganz neue Geschmäcke in die Küche: „Der Brokkolistrunk beispielsweise hat eine feine, nussige Note.“ Mit einem der GRAEF Alleschneider in feine Scheiben geschnitten, verleiht er dem nächsten Auflauf einen ganz neuen Geschmack. Blattgrün verwendet die Ernährungsexpertin zum Beispiel für einen gesunden Frühstückssmoothie: „Meine liebste Smoothiemischung besteht aus zwei Handvoll Grün, einem kleinen Apfel, einer Orange, einer halben Zitrone und einer halben Banane, gemixt mit etwas Wasser.“ Mit dem Standmixer von GRAEF ist nicht nur ein gesunder Smoothie im Handumdrehen zubereitet, mit der dazugehörigen To-go-Flasche kann man den leckeren Muntermacher auch unterwegs genießen.

# GRAEF.

[Download Bildmaterial](#)



GRAEF stattete im Juli elf Testfamilien mit dem neuen SKS 700 aus



Ernährungsexpertin Anja Rimböck gibt Nachhaltigkeitstipps für Einsteiger



Leckere Petersilienwurzelsuppe getreu dem Trend „Leaf to Root“

mehr >>

## Presseinformation

### Tipp 2: Von den Sinnen leiten lassen

Beim Einkaufen lässt sich Rimböck oft von ihren Sinnen leiten: „Gerüche von Obst und Gemüse sind auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen meist viel intensiver als im Supermarkt und machen Lust, frische Ware zu kaufen.“ Intuitive Ernährung beginnt also beim intuitiven Einkaufen. Ein weiterer Tipp der Expertin: „Wurst und Käse beim Metzger bzw. an der Käsetheke am Stück kaufen. Hier kann man sich auch beraten lassen und Wurst und Käse vorab probieren. Eine wunderbare Möglichkeit, Lebensmittelabfälle zu vermeiden, die entstehen, weil der abgepackte Käse beispielsweise doch nicht dem Geschmack entspricht. Das passiert häufig bei verpackten Lebensmitteln aus dem Supermarkt. Außerdem kann man an der Theke inzwischen eigene Behältnisse mitbringen und vermeidet so noch unnötigen Verpackungsmüll.“ Weiteres Plus: Die Menge kann selbst bestimmt werden – je nachdem ob man für sich selbst einkauft oder die Großfamilie versorgen will. Der Alleschneider sorgt dann zu Hause für perfektes Schneidgut in der eigenen Lieblichkeitsscheibendicke. Den Einkauf so zu gestalten, bringt am Ende sogar eine Ersparnis im Geldbeutel, denn wer weniger wegschmeißt, muss auch weniger nachkaufen.

### Tipp 3: Prep your Meal

Rimböck weiß: „Frisch kochen ist das A und O für gesunde Ernährung.“ Meal Prepping ist da das Zauberwort. So lassen sich frische Mahlzeiten für die ganze Woche vorbereiten und es fällt leichter, auf Fast Food und Fertiggerichte zu verzichten. Denn auch wenn es mal schnell gehen muss, ist immer eine gesunde Alternative parat. „Preparation“, also Vorbereiten ist angesagt: Mit den passenden Küchenhelfern von GRAEF ein Leichtes. Die Feinschneider helfen im Nu, auch große Mengen frisches Gemüse aufzuschneiden und zu portionieren. Am Abend wandern die Gemüsescheiben dann nur noch in die Pfanne. Und das „Preppen“ fängt schon vor dem Kochen an: „Wirklich bewusst einkaufen ist mein ganz besonderer Tipp für den Gang in den Supermarkt. Vorab den Vorratsschrank checken und überlegen, was man tatsächlich braucht. Nicht neu, aber einfach Gold wert: eine Einkaufsliste. Wer einfach drauflos kauft, läuft schnell Gefahr, zu viel einzukaufen. Dann passiert es schneller, dass Lebensmittel schlecht werden und man sie wegschmeißen muss“, so Rimböck. Wer hier besonders nachhaltig sein möchte, greift auf eine der mittlerweile unzähligen Apps zurück, die den Einkauf unterstützen und mit dem Lebensgefährten oder der Lebensgefährtin geteilt werden können.

Frisch einkaufen, selbst kochen und intuitiv essen – das sind die simplen Geheimnisse einer gesunden und nachhaltigen Ernährung. „Nachhaltige Ernährung beziehungsweise eine nachhaltige Lebensweise generell ist eine Stellschraube, an der wir alle sofort drehen und so einen ganz persönlichen Beitrag für eine bessere Zukunft leisten können“, so Anja Rimböck. Und das fängt bei der eigenen Versorgung an.

# GRAEF.



Frisches Obst und Gemüse am besten regional und saisonal einkaufen



Mit einem Alleschneider können Lebensmittel zu Hause frisch aufgeschnitten werden

mehr >>

## Presseinformation

### Unverbindliche Preisempfehlung

GRAEF SKS 700 Modelle	669,99 €
GRAEF SKS 500 Modelle	349,99 €
GRAEF SKS 100 Modelle	129,99 €

Weitere Informationen zur Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG sind unter [www.graef.de](http://www.graef.de) und auf dem [GRAEF Blog](#) abrufbar. Außerdem ist GRAEF auch in den Sozialen Netzwerken präsent:



#### Über Anja Rimböck:

Anja Rimböck ist zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin auf ganzheitlicher Ebene. Sie bietet eine umfassende, individuelle Ernährungsberatung an, dazu gehört z. B. auch eine dauerhafte Ernährungsumstellung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder dem Wunsch nach Gewichtsreduktion unter Einbeziehung der richtigen Lebensmittel. Dazu gehört die Entwicklung individueller Ernährungspläne und Rezepte, Beratung bei Einkäufen und die gemeinsame Zubereitung von speziellen Gerichten. Zu ihren Tätigkeitsfeldern gehört zudem Unterstützung beim Heilfasten, bei einer Entgiftung oder Darmsanierung sowie Säuglings- und Kleinkinderernährungsberatung. Anja Rimböck hält Vorträge und gibt Workshops zu Themen wie rohköstliche und vollwertig-pflanzliche Ernährung und Zubereitung solcher Lebensmittel. Während ihrer langjährigen Tätigkeit in verschiedenen Facharztpraxen hat sie wertvolle Erfahrungen im Bereich Naturheilkunde, TCM und alternative Heilmethoden gesammelt. Ihr ganzheitliches Konzept rundet sie nun auch mit einem Studium zur Heilpraktikerin und Mentorin für Garten und Natur ab. Nebenberuflich unterrichtet sie als Dozentin an der Volkshochschule Landshut e. V. Ernährung und Hauswirtschaft.

#### Über die Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG:

Die 1920 gegründete Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG aus Arnberg gehört zu den führenden Herstellern von Schneidemaschinen für den privaten und den gewerblichen Gebrauch. 2020 feierte das Familienunternehmen bereits sein 100-jähriges Jubiläum. 100 % Innovation, 100 % Ingenieurskunst, 100 % Nachhaltigkeit und vieles mehr – für das bedeutende Jahr 2020 hatte GRAEF prägnante Botschaften formuliert, die die Philosophie des Familienunternehmens, seine Werte und Errungenschaften perfekt zusammenfassen. So steht das Unternehmen – mittlerweile in vierter Generation familiengeführt – längst nicht mehr nur für höchste Qualität „made in Germany“, sondern auch für verantwortungsvolles und nachhaltiges Wirtschaften.

Die innovativen Produkte aus der Arnberger Manufaktur setzen immer wieder Branchenstandards, insbesondere die Allerschneider für Privathaushalte. Auch mit Messerschärfen, Siebträger-Espressomaschinen, Kaffeemøhlen, Milchaufschäumern, Wasserkochern, Toastern und Waffeleisen sorgt das Unternehmen GRAEF für täglichen, vielseitigen Genuss. National und international sind seine Produkte für hochwertige Verarbeitung, Langlebigkeit, Nutzerfreundlichkeit und durchdachte Formgebung bekannt. Sie wurden vielfach mit den begehrtesten Designpreisen ausgezeichnet und erzielen in Produkttests immer wieder Bestnoten. Seit 2009 wurde GRAEF mehrfach zur „Marke des Jahrhunderts“ gekürt und konnte jüngst den Plus X Award als „Beste Marke des Jahres 2020“ für sich gewinnen. GRAEF sammelte 2020 sogar die meisten Plus-X-Award-Gütesiegel innerhalb seiner Produktgruppe und wurde daher zusätzlich als „Innovativste Marke 2020“ ausgezeichnet.

# GRAEF

### Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®  
Bierstadter Straße 9 a  
65189 Wiesbaden  
[www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de)

#### Laura Trost

E-Mail: [l.trost@public-star.de](mailto:l.trost@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-15

#### Svenja Karolczak

E-Mail: [s.karolczak@public-star.de](mailto:s.karolczak@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-16



DEUTSCHER PRESSESTERN