



PRESSEINFORMATION

Die Fitnessküche für zu Hause:

MediaMarkt zeigt, wie gesunde Ernährung Spaß macht

Vösendorf, am 14. Februar 2018 – Die einen verzichten in der heute beginnenden Fastenzeit auf Fleisch, die anderen auf Süßigkeiten und manche entsagen dem ein oder anderen Laster – doch wie auch immer man die kommenden 40 Tage gestaltet: Mit dem nahenden Frühling steigt auch der Wunsch, etwas für den Körper und das eigene Wohlbefinden zu tun. Wie man dabei auch noch Spaß haben kann, zeigt MediaMarkt mit den Tipps und Tricks für die gesunde Fitness-Küche.

Eine der liebsten Haushaltstätigkeiten der Österreicher ist das Kochen. Gute Voraussetzungen also, um den Vorsatz der gesunden Ernährung in die Tat umzusetzen und selbst den Kochlöffel zu schwingen. Mit den passenden Küchenhelfern macht das auch gleich doppelt so viel Spaß – und gelingt darüber hinaus auch im Handumdrehen.

Pasta-Party? Aber bitte mit Vollkorn.

Bewusste Ernährung schließt Spaghetti, Penne und Fettuccini keinesfalls aus. Wie uns die mediterrane Küche beweist, sind auch Nudelgerichte hin und wieder erlaubt – und wenn sie dann noch aus gesundem Vollkorn sind, darf mit gutem Gewissen geschlemmt werden. Übrigens können die liebsten Pasta-Variationen ganz einfach selbst gemacht werden – und damit weiß man auch gleich, was drinnen ist. Mit automatischen Nudelmaschinen ist das Mischen, Kneten und Formen von Nudeln ein echtes Kinderspiel, zum Beispiel in Form des [Philips Pastamaker](#).

Mehr als heiße Luft: Knusprige Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse.

Pommes, frittiertes Fleisch und gebackene Leckereien stehen vermutlich auf keinem Diätplan. Dabei muss man auch darauf nicht verzichten: Die modernen Heißluftfritteusen machen es möglich. Speisen werden anstatt mit Fett oder Öl mit einem Strom aus heißer Luft zubereitet – dadurch sind Lieblingsgerichte gewohnt knusprig, aber deutlich fettärmer. Zusätzlich sind die Geräte energiesparend, leicht zu reinigen und vielseitig einsetzbar, wie zum Beispiel der [Philips Airfryer](#) beweist.

Kulinarische Dampfplauderei: Niedrige Temperaturen, voller Geschmack.

Schonende Zubereitung bei vollem Geschmack. Das verspricht die Methode des Sous-Vide-Garens, bei der Speisen in einem Kunststoffbeutel eingeschweißt und unter Vakuum im Niedrigtemperaturbereich zubereitet werden. Dadurch bleiben Fleisch, Fisch und Gemüse saftig und voller Geschmack, während wertvolle Inhaltsstoffe erhalten werden. Garen im Dampf gehört nämlich zu den schonendsten Arten, Lebensmittel zu verarbeiten – und ist zudem besonders fettarm. Besonders einfach gelingt die Zubereitung zum Beispiel mit dem [Steba Sous-Vide-Garer](#).



Weitere Tipps rund um Küchenhelfer für die gesunde Ernährung, Fitness-Trainer fürs Handgelenk und elektrisierende E-Bikes gibt es im [MediaMarkt Online Shop](#). Dort finden Fitness-Freunde zudem noch bis 27. Februar 2018 tolle Angebote rund ums Thema Fitnessküche.



Selbstgemachte Pasta schmeckt gut und ist im Handumdrehen zubereitet. Mit dem Philips Pastamaker.

Über MediaMarkt

MediaMarkt ist seit 1990 in Österreich – derzeit mit 37 Standorten und online unter [mediamarkt.at](#) – vertreten. Das Sortiment erfüllt mit rund 60.000 Top-Markenartikeln alle Wünsche rund um modernste Elektro- und Elektronikgeräte für Haushalt, Entertainment, Computer und Software, Foto und mehr. Zusätzlich bietet MediaMarkt viele Serviceleistungen: Sofortlieferung am Tag der Bestellung, Liefer- und Montageservices, Geräteinstallation, Altgeräteentsorgung, Geräteversicherungen, Finanzierungen, digitale Fotoausarbeitung und mehr werden im Markt und online angeboten. In den MediaMarkt Mobile Shops, die als europaweit neues Shop-Konzept bei MediaMarkt 2016 eingeführt wurden, erhalten Kunden kompetente und unabhängige Beratung zu allen namhaften Mobilfunkanbietern und können vor Ort gleich Vertragsneuanmeldungen oder Vertragsverlängerungen abschließen.

MediaMarkt bietet im Markt vor Ort sowie online unter [mediamarkt.at](#) laufend erstklassige Angebote und jede Menge Trends. So ist MediaMarkt täglich 24 Stunden lang für seine Kunden erreichbar. Rund zehn Stunden davon stehen Multimedia-Fachberater in den Märkten montags bis samstags persönlich für alle Kundenfragen zur Verfügung. Mit der nahtlosen Verzahnung von online und stationärem Angebot bietet MediaMarkt ein einmaliges Einkaufserlebnis.

Unter dem Motto „Plastiksackerl sparen. Der Umwelt helfen!“ etabliert sich MediaMarkt zudem als umweltbewusstes Unternehmen und kooperiert deshalb auch mit dem Bundesministerium für ein lebenswertes Österreich. Das Ziel der Initiative ist dabei, mitzuhelfen, bis 2019 die Verwendung von Plastiktragetaschen in Österreich um 50 % zu reduzieren. Weitere Kooperation wurden mit [topprodukte.at](#) und [klimaaktiv](#) geschlossen. MediaMarkt ist stolz darauf, damit auch Teil der Österreichischen Klimastrategie zu sein.

2016 hat die Österreichische Gesellschaft für Verbraucherstudien (ÖGVS) MediaMarkt zum Gesamt-Testsieger unter den Elektromärkten in Österreich gekürt. Das Siegel, das 2017 verlängert wurde, bestätigt einmal mehr, dass MediaMarkt bei seinen Kunden mit besten Services und kompetenter Beratung punkten kann.

Mehr Informationen: <http://www.mediamarkt.at>

MediaMarktMagazin: <https://mediamag.mediamarkt.at/>

Facebook: <http://www.facebook.com/MediaMarktAustria>

YouTube: <http://www.youtube.com/user/MediaMarktAustria>

Rückfragehinweise:

MediaMarkt
Unternehmenskommunikation
Sigrid Anna Kuhn
Tel: 01-699 07-221
E-Mail: presse@mediamarkt.at

Grayling Austria
Nicole Hall & Elisabeth Binder
Tel: 01-524 43-00
E-Mail: mediamarkt@grayling.com

Media Markt®