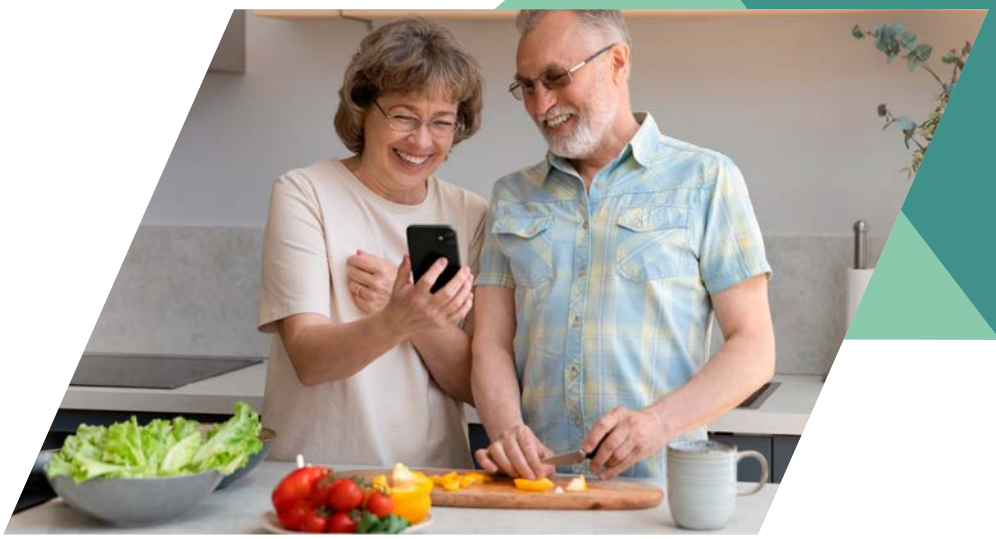
DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 2



Welche Apps helfen mir beim Kochen?

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Viele von uns haben einen langjährig eingeübten Vorrat an Rezepten, nach denen wir unsere Lieblings-Gerichte zubereiten. Aber was tun, wenn uns der Sinn nach Abwechslung steht? Ein unbekanntes Restaurant ausprobieren? Eine gute Idee, aber keineswegs die einzige. Lassen Sie sich die Inspiration nach Hause liefern, genauer, direkt auf Ihr Smartphone oder Tablet. Koch-Apps bieten schnellen, bequemen und zumeist kostenlosen Zugang zu einer Unmenge von Koch- und Backanleitungen. Wir stellen Ihnen einige beliebte Koch-Apps vor. Viel Spaß und guten Appetit!

Chefkoch – für alle etwas dabei

QR-Code zur Internetseite:

Chefkoch ist das größte deutschsprachige Angebot fürs Kochen und Backen. Die meisten Anleitungen stammen von Laien. Angegeben sind Zutatenliste, Hinweise für die Zubereitung und mindestens ein Bild, außerdem Zeitaufwand, Schwierigkeitsgrad und Bewertungen. Die Basis-Version ist kostenlos. Das kostenpflichtige Abo bietet Werbefreiheit, exklusive Rezepte und Zusatzfunktionen wie eine Resteverwertung („Was kann ich mit vorhandenen Zutaten kochen?“).

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Bei insgesamt 380.000 Rezepten ist für alle etwas dabei.

Internetseite: www.chefkoch.de

KptnCook – die persönliche Koch-App

QR-Code zur Internetseite:

KptnCook liefert täglich drei Rezepte, die zu den eigenen Vorlieben und Unverträglichkeiten passen. Daher sind zum Start eine ganze Reihe von Fragen zum Ernährungsstil zu beantworten. Der Fokus liegt auf fleischlosen Gerichten. In der kostenpflichtigen Version bietet die App zusätzlich u. a. personalisierte Wochenpläne und Einkaufslisten. Außerdem lassen sich bestimmte Zutaten – wie z. B. Koriander oder Erdnüsse – komplett ausschließen.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Einfache Bedienung und Schritt-für-Schritt-Anleitungen überzeugen.

Internetseite: www.kptncook.com/de-de

EAT SMARTER – gesund und lecker

QR-Code zur Internetseite:

EAT SMARTER bietet Zugriff auf rund 100.000 Rezepte von Küchen- und Ernährungs-Profis. Der Schwerpunkt liegt auf gesunden Zutaten, einer ausgewogenen Ernährung und Unterstützung beim Abnehmen. Passend dazu zeigt bei jedem Rezept eine Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (sehr) an, wie gesund das gewählte Gericht ist. Praktisch: Die Mengenangaben lassen sich an die Zahl der gewünschten Portionen anpassen. Die App ist kostenlos, zeigt aber viel Werbung an.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Das Bewertungssystem erleichtert die gesunde Ernährung.

Internetseite: www.eatsmarter.de

So rufen Sie QR-Codes auf:

1. Aktivieren Sie die Smartphone-Kamera.
2. Halten Sie die Kamera über den QR-Code.
3. Jetzt auf den angezeigten Link gehen.

Bei älteren Smartphones benötigen Sie ggf. eine QR-Code-Scanner-App.

Vegan Cheffrey –

Die App zeigt ausschließlich Ideen für vegane Gerichte an. Bestimmte Inhaltsstoffe bzw. Zutaten lassen sich ausschließen, z. B. Gluten oder Zucker. Pro Woche kommen fünf neue Rezepte hinzu. Innovativ ist der Hands-Free-Modus, der die Bedienung des Smartphones mit fettigen Fingern zu verhindern hilft: Ein Wink über den Bildschirm führt zum nächsten Schritt einer Kochanleitung. Die Basisversion ist kostenlos. Allerdings sind zahlreiche Funktionen nur mit Premium-Abo verfügbar, darunter die Rezeptsuche nach Zutaten.

Vegan Cheffrey

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Wer Ernährung ohne tierische Produkte ausprobieren möchte, findet hier viele Ideen.

Internetseite: www.vegan-cheffrey.com

LECKER – ausgewählt und getestet

Das Lecker-Team probiert alle Rezepte in der eigenen Versuchsküche mindestens dreimal aus und übernimmt eine Art „Gelinggarantie". Die übersichtlich gestaltete App bietet einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen, täglich zur Saison passende Kochideen und die Suche nach Kriterien wie Zutaten, Kochzeiten, Länderküchen usw. Fündig wird man leicht, denn die Auswahl ist mit 45.000 Rezepten recht groß. Wer Werbeeinblendungen vermeiden möchte, kann ein kostenpflichtiges Abo abschließen.

LECKER

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Hier finden Sie originelle und geprüfte Rezepte.

Internetseite: www.lecker.de

Kitchen Stories – für Unerfahrene

Diese App ist für Menschen ohne Kocherfahrung gedacht. Daher sind die Rezepte mit detaillierten Schrittbildern und (zum Teil) ausführlichen Videoanleitungen versehen. Darüber hinaus gibt es handwerkliche Tipps zur Verarbeitung bestimmter Lebensmittel. Die kostenlose App ist einfach zu bedienen und hat bereits zahlreiche Auszeichnungen gewonnen.

kitchen stories

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Alle Rezepte sind mit Schwierigkeitsgrad versehen, sodass Ungeübte im Voraus einschätzen können, ob sie sich die Zubereitung zutrauen.

Internetseite: www.kitchenstories.com/de

„Wir möchten vermitteln, dass digitale Geräte und Angebote den Alltag erleichtern und sogar Spaß machen können.“

Wiebke Schaper,
Projektkoordination und Soziale Quartiersentwicklung Bochumer Ehrenamtsagentur

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

bagso

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: fizkes | stock.adobe.com

Wir stellen bekannte und besondere Apps vor. Da sich diese mit der Zeit ändern können, achten Sie auf Änderungen der Kosten, Datenschutzhinweise und AGBs.