



# SMARTE KÜCHE, GUTES GEWISSEN: Wie Technik unseren Alltag entlastet

Im Alltag jonglieren Familien mehr Bälle denn je: Job, Kids, Sport, Selfcare, ein bewusstes Leben – der moderne Alltag ist Hochleistungssport. Und die Küche? Wird zur Schaltzentrale. Während früher ein Herd reichte, gibt es heute smarte Geräte, die denken, planen und kochen. Intelligente Sensoren, App-Steuerung und personalisierte Rezepte machen aus Küchenmaschinen echte Alltagsmanager. Der Trend geht längst über „was wir essen“ hinaus: Entscheidend wird, wie wir es zubereiten – effizient, gesund, nachhaltig. Technik trifft Genuss trifft gutes Gewissen.

## 4 LIFESTYLE-TRENDS, DIE DIE MODERNE KÜCHE PRÄGEN:



### KOCHEN WIRD CONTENT

TikTok-Rezepte, Reels-taugliche Bowl-Kreationen und virale Food-Hacks verändern, wie wir heute kochen – und was wir zeigen. Essen wird inszeniert, die Küche zur Bühne. Der Trend: Kochen nicht nur für den Geschmack, sondern für die Kamera. Geräte müssen dabei nicht nur zuverlässig performen, sondern auch optisch mitspielen – kompakt, clean, designstark. Wer heute kocht, denkt auch ans Storytelling.

### ERNÄHRUNG NACH PLAN – TECHNIK MIT GEFÜHL

Küchengeräte passen sich den individuellen Bedürfnissen an: Ernährungsstile (vegan, glutenfrei, High-Protein), Allergien, Unverträglichkeiten und Zeitmanagement – alles wird smart mitgedacht. Gleichzeitig wird Kochen selbst mehr und mehr Teil des Selfcare-Trends: stressfreies Meal Prep, achtsames Kochen, bewusstes Genießen. Küchengeräte unterstützen diesen Wandel mit einfachen Workflows, beruhigenden Interfaces und inspirierenden Rezeptprogrammen.



### SMART CONVENIENCE



Zeit ist die neue Währung. Küchengeräte übernehmen mehr Aufgaben: vom automatischen Einkaufslisten-Management bis zu Rezeptvorschlägen, die sich am Tagesablauf orientieren. Immer mehr Geräte lassen sich per App steuern oder starten auf Zuruf – zum Beispiel über Sprachassistenten. Die Küche wird so zur digitalen Schaltzentrale des Familienalltags. Der nutribullet CrispLite zeigt, wie smart ein Air Fryer sein kann: Mit bis zu acht voreingestellten Automatikprogrammen für Klassiker wie Gemüse, Pommes oder Hähnchen wird gesunde Ernährung fast zum Selbstläufer – schnell, intuitiv und ohne Vorheizen.

### GESUND KOCHEN HEISST AUCH: BEWUSSTER ZUBEREITEN

Nachhaltig kochen wird zum neuen Standard – ganz ohne Mehraufwand. Nachhaltige Materialien, PFAS-freie Beschichtungen und Energieeffizienz sind zentrale Kaufargumente. Verbraucher:innen erwarten umweltfreundliche Technologien, die Gesundheit und Klima gleichermaßen schonen. Beim nutribullet CrispLite Air Fryer sind Garkorb, Grill- und Pizzaplatte PFAS-frei – für gesunden Genuss auf Knopfdruck: fettarm, schnell, nährstoffschonend und familientauglich.



### DIE KLEINE GESCHICHTE DES AIR FRYERS

- 1980er** Erste Heißluftfritteusen tauchen in der Gastronomie auf: groß, schwer, teuer.
- 2007** Philips bringt den ersten Air Fryer für den Heimgebrauch auf den Markt. Heißluft statt Fettbad wird salonfähig.
- 2015–2020** Air Fryer boomen. Mehr Hersteller, mehr Funktionen – aber oft noch mit PFAS-haltigen Antihafbeschichtungen.
- 2025** Der nutribullet CrispLite Air Fryer setzt neue Maßstäbe: PFAS-freie Keramikbeschichtung, smarte Voreinstellungen, App-Steuerung und Familientauglichkeit.
- 2025** Air Fryer sind Standard in der Familienküche. Gesund, effizient, stylish.



### EXPERTINNENSTIMME

„Kaum zurück vom Spielplatz oder gerade aus der Schule, geht's los: ‚Mama, ich hab Hunger! Gibt's jetzt was? Was essen wir heute Abend?‘ Mit Blick auf die Uhr und in den Kühlschrank: Für aufwendige Menüs fehlen entweder die Zutaten oder die Zeit. Es muss schnell gehen, den Kids schmecken – aber bitte auch gesund sein. Mini-Gemüse-Muffins aus dem nutribullet CrispLite Air Fryer sind bei uns oft der Retter: Einfach Eier, geriebenes Gemüse und Käse verrühren, in kleine Förmchen füllen und für 12 Minuten in den Air Fryer – fertig! Schnell gemacht, voll mit Gemüse, kein Anbraten nötig, bleiben auch kalt lecker. Für Schule und Kita einfach perfekt. Und ich weiß: Die Kinder essen (meist) tatsächlich Gemüse – freiwillig!“



– Andrea Perleth, selbst Mutter von zwei Kindern, Brand & Product Manager nutribullet