Gamer·s Kitchen: Öffentliche Pressemitteilung vom 22. August 2022

Archivierte Textfassung: Pressemitteilung. Inhalt aus der damaligen Pressezustellung, neu gesetztes PDF ohne private Kontaktdaten.

Kampf dem Fresskoma! Mit Kochkunst und perfekter Kondition in die erfolgreiche Gaming-Night Wo Gaming-Skills und lukullische Leidenschaft aufeinander treffen, fallen Gegner nach gesunden Bowls und natürlichen Energy-Drinks Stereotype bis tief in die Nacht Mülheim an der Ruhr, 22. August 2022 Liebe Medienpartner, werte Freunde der Presse, Passion und Leidenschaft sind auch für Gaming-Enthusiasten keine hohlen Worthülsen. Der Mülheimer Gutedel Verlag kündigt heute die Veröffentlichung der Gamer·s Kitchen an - ein Kochbuch speziell für selbstbewusste Hardcore-Gamer und eSport-Begeisterte. Das Buch bietet neben schnellen Rezepten mit einfachsten Zutaten intelligente Tools und wertvolle Ernährungstipps für die perfekte Gaming-Kondition an langen Spieleabenden. Der Speedrun unter den Kochbüchern, ·Gamer·s Kitchen - Schnelle & gesunde Rezepte·, erscheint am 6. September im Handel. Wer kenn es nicht? Das Fresskoma. Eigentlich sollte man das wohlige Gefühl nach dem entspannten Essen genießen, vielleicht noch mit einem Getränk abrunden und dann am besten ein Nickerchen einlegen. Doch nicht immer ist der passende Moment, um sich zurückzulehnen und dem Körper die Ruhe zu gönnen, die er für die Verdauung von schweren Gerichten benötigt. Gerade wenn die Zeit mal knapp ist, die Freunde & Team-Mates schon in der Lobby zum Online-Match warten, will man fit und leistungsfähig sein - und das am besten auch möglichst lange bleiben. Gamer·s Kitchen bietet passionierten Gaming-Begeisterten die Tools, Tipps & Rezepte, die sie brauchen, um kurz vor oder auch mal schnell zwischen herausfordernden Spielerunden das Klischee der schlecht ernährten Gamer ganz easy abzuschütteln. Bock auf ·ne schnelle QUICKTIME aka Thunfisch-Stulle mit Sesam vor dem Multiplayer-Match? Oder doch lieber noch flott den GODLIKE Mango-Gurken-Bowl zubereitet und dann wohl gesättigt ab in den Bossfight? Mit einfachsten Zutaten, die in fast jeder noch so schlecht gefüllten Vorratskammer zu finden sind, können in Windeseile und ohne große Kochkenntnisse leckere und leistungsfördernde Gerichte zubereitet werden. Die Faustregel, die sich das Autoren-Duo Fabian Goerigk und Rafael Pranschke für die über 190 Seiten umfassende Rezept-Fibel gesetzt haben, strahlt den typischen Pragmatismus der beiden aus: Maximal fünf Zutaten, die sich schnell & einfach in gesunde, leistungsfördernde Gerichte & Snacks verwandeln lassen - und möglichst mit einer Hand zu essen sind. Dass sie damit zugleich eine Kampfansage an Chips & Softdrinks tätigen, ist den beiden durchaus bewusst. · Als Gamer und Streamer bin ich oft bis tief in die Nacht aktiv und gefordert. Natürlich erlebt man dann auch oft, dass der Supermarkt schon zu ist und man hilft sich mit Junk- oder Fastfood aus - schlechtes Gewissen hin oder her ,· so Fabian Goerigk, Gamer, Streamer, Fotograf & Autor von Gamer·s Kitchen. · Irgendwann hatte ich einfach keine Lust mehr auf TK-Pizza & Co und danke meiner Oma, hatte ich dann diesen Floh von einem echten, handfesten Kochbuch für Gamer im Ohr, den ich einfach nicht mehr los geworden bin und einfach mit der Arbeit angefangen habe. Und wenn ich etwas mache, dann mache ich es mit Herz & Verstand. Herausgekommen ist Gamer·s Kitchen mit haufenweise fixen und sauleckeren Rezepten, die nicht nur praktisch anzuwenden sind, sondern auch fit halten - wenn es sein muss bis spät in die Nacht hinein .· eSport-Begeisterte bekommen mit Gamer·s Kitchen den lukullischen Co-Trainer an die Seite gestellt. Mit dem mehrseitigen Kitchen-Index erhalten sie einen Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung und hilfreiche Informationen zu den eingesetzten Lebensmitteln. Gamer·s Kitchen setzt bei der Zusammensetzung der Rezepte auf ausgewählte Zutaten, mit den gezielt positiver Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer oder die Regenrationsfähigkeit der Spieler genommen werden kann. Mit den hilfreichen Tipps können sich Spieler gezielt für den Match-Einsatz vorbereiten und für lange Tournaments wappnen. ·Das Gaming unterliegt leider viel zu oft dem Stereotyp des ungesund lebenden Spielers. Das ist schlichtweg falsch, bedenkt man, dass Kochen spielerisch einfach ist und unsere Zielgruppe durchaus ein Interesse an Ernährungsthemen hat, wie man am Verkaufserfolg so

mancher Lizenz-Produkte ablesen kann· , sagt Rafael Pranschke, Co-Autor und Verleger der Gamer·s Kitchen. ·Vielen Spielern ist bereits bekannt, dass man seine Leistungen mit guter Ernährung gezielt verbessern kann. Dieses Interesse greifen wir auf und bieten neben Fokus- und Ausdauer-Boostern auch echte Rundumversorger, die einen durch den ganzen Tag bringen können - alles mit einfachsten Mitteln zubereitet, die jedem zur Verfügung stehen.· Damit auch Laien am Schneidbrett auf ihre Kosten kommen, bietet Gamer·s Kitchen neben einer umfangreichen Rezeptsammlung noch zusätzliche Features. Neben dem Kitchen-Index bietet das Buch zu allen Rezepten praktische QR-Codes für digitale Einkaufslisten. (Nur falls doch mal unerwartet ein Einkauf fällig wird ·.) Die Gamification der Gamer·s Kitchen bietet zudem eine riesige Auswahl erreichbarer Achievements für ehrgeizige Trophäensammler - alles dem einen Zweck geschuldet: die geistige und körperliche Konstitution auch langfristig zu fördern und die spielerischen Leistungen und festigen. Rafael Pranschke - Küchenmeister und diätetisch geschulter Koch nach der deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE - hat die Rezepte und den Kitchen Index für ·Gamer·s Kitchen - Schnelle & gesunde Rezepte· entwickelt. Darüber hinaus wurde Gamer·s Kitchen in Partnerschaft mit der Games Academy umgesetzt und beinhaltet zudem die Lieblingsrezepte bekannter Content Creator und Streamer, darunter fisHC0p, APEcast, feedeline, Flocke, MoinSunny und hallo_alexa_. ·Gamer·s Kitchen - Schnelle & gesunde Rezepte· beinhaltet über 190 Seiten mit pfiffigen Rezepte für lange Gaming Nächte und erscheint als Softcover-Buch bei Edel Colors am 6. September im Handel. Gamer·s Kitchen - Schnelle & gesunde Rezepte· Gaming-Booster-Rezepte für eine optimale Performance One-Pot-Gerichte und Gaming-Food Rezepte zum Snacken im Einhand-Modus Einfach, gesund, schnell und ohne viel Equipment Fertige Einkaufslisten quick & easy per QR-Code aufs Handy Mit exklusiven Lieblingsrezepten bekannter Streamer & Content Creator