

KÜCHEN, KOCHEN, CHARAKTERE

KÜCHENZEIT

DAS MAGAZIN RUND UM KÜCHE

NEUES DENKEN, NEUE WERTE

Mit dem Leben ändert
sich auch die Küche
ab Seite 6

DIE SUMME ALLER TEILE

Die wichtigsten Bausteine
guter Küchen
ab Seite 28

DIE KOMMT WIE GEPLANT

Schritt für Schritt zum
neuen Kochvergnügen
ab Seite 102



KÜCHE IST KREATIVITÄT, LEBEN UND NEUES ENTDECKEN.

Schön, dass Sie sich die Zeit für unser Magazin nehmen. Sie sind wahrscheinlich gerade dabei, sich zum Thema Küche mehr Gedanken zu machen als gewöhnlich. Vielleicht wollen Sie Ihre alte Küche austauschen oder Sie ziehen in Ihr neues Zuhause und brauchen eine neue Küche. Die folgenden Seiten sollen Ihnen Inspiration dafür sein. Und ein Stück Hilfe und Sicherheit geben die richtige Wahl zu treffen. Das Projekt „Neue Küche“ ist mit Abstand das Aufwendigste, wenn es darum geht, das Zuhause einzurichten. Sie wollen sich in Ihrer Küche ja nicht nur wohlfühlen, sondern sie sollte ebenfalls funktional sein. Sie beim Kochen unterstützen. Also nicht nur Material, Farben und Stil müssen für Sie stimmen, sondern auch Ergonomie, Ordnungssysteme und Laufwege müssen sich mit Ihrem „Kochen“ verbinden.

Das Motto dieses Magazins ist „Neues Denken“. Sie werden sich vielleicht fragen: Was bedeutet dies für Küche? Ist Küche nicht seit Jahrzehnten gleich? Schubladen, Schränke, Ofen, Herdplatte, Spülmaschine - fertig?! Jein. Natürlich ist vom Grundsatz Küche immer noch Küche. Hier hat sich außer der Technik, Materialien und ein paar Kleinigkeiten nichts grundlegend verändert. Was sich jedoch verändert hat, sind Sie.

Die Menschen. Die Ansprüche an eine Küche haben sich verändert. Die erfolgreichsten Shows im Fernsehen sind Kochshows. Es wurden noch nie so viel Kochbücher (digital oder analog) gelesen. Der Trend zum Experimentieren hat großflächig Einzug gehalten. Eine Küche muss heute mehr können, als Tiefkühlkost zu erhitzen oder ein paar Teller Spaghetti zu kochen.

Insofern: lassen Sie folgende Seiten auf sich wirken. Und entdecken Sie selbst, was Sie von einer Küche erwarten. Ihr neues Denken zum Thema Kochen und Küche.

*Wir wünschen Ihnen
viel Inspiration.*



KÜCHENZEIT

NEUES DENKEN

Andere Werte im Alltag leben	S. 6
Einfach Gäste einladen	S. 8
Natur statt Supermarkt	S. 12
Besonders: Die Betonküche	S. 16
Hofladen mal anders	S. 18
Kücheninsel-Kurzbesuch	S. 20
Transparenz der Zutaten	S. 22
Meal-Prepping Tipps	S. 24
Komfortzone offene Küche	S. 26

BAUKASTEN-KÜCHE

Die 5 Säulen jeder Küche	S. 28
Oberliga der Küchenschränke	S. 32
Ergonomie perfekt planen	S. 34
Oberflächen & Materialien	S. 36
Erfolgsstory Resopal	S. 38
Die Kopie kann richtig viel	S. 40
Technikteam in der Küche	S. 42
Stauraum mit IQ	S. 46
Dekorativ bis ins Detail	S. 48
Der neue Haushaltsraum	S. 52
Kinder, Küche, Sicherheit	S. 54

BEWUSSTER LEBENSSTIL

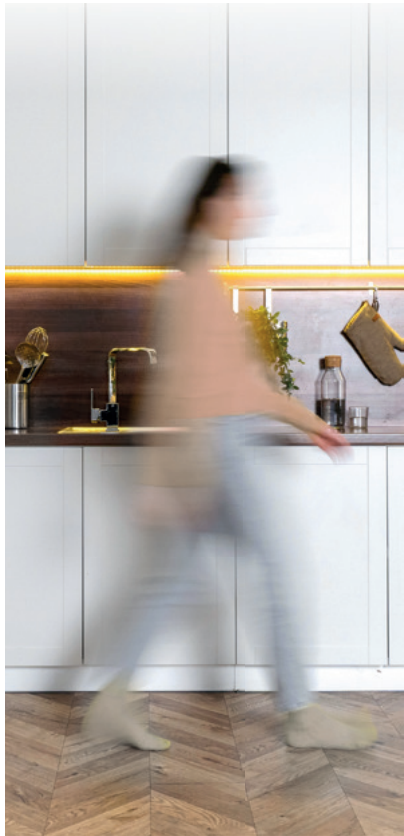
Achtsamkeit in der Küche	S. 56
Megatrend: Unverpackt	S. 58
Guter Fang an der Kasse	S. 61
DIY statt zur Bäckerei	S. 62
Qualität ist nachhaltig	S. 64
Pilze zuhause selbst züchten	S. 66
Die Bio-Brauerei Pioniere	S. 70
Weiterdenken beim Abfall	S. 72
Der rote Saisonkalender	S. 74
Gesund garen mit Dampf	S. 76
Omas Reinigungstipps	S. 78
Die smarte Resteküche	S. 81

KÜCHENGESCHICHTEN

Zeig mir, wie du kochst	S. 84
Die besten Youtube-Kochkanäle	S. 86
Hungrig im Homeoffice	S. 88
„Restaurant“ Großfamilie	S. 90
Lebenserfahrung kocht mit	S. 92
1x1 der Küche für Zwei	S. 96
Smart Cook in Hightech-Küche	S. 98

DIE PERFEKTE KÜCHE

Jeder Schritt macht Sinn	S. 102
Von der Idee zur Planung	S. 104
Entstehungsort der Küche	S. 106
Der Tag der Montage	S. 108
Eine Küche wird lebendig	S. 110
Lebensbegleiter Küche	S. 112
Checkliste für den Küchenkauf	S. 114
Impressum	S. 115



NEUES DENKEN

UNSERE WERTE VERÄNDERN UNSEREN ALLTAG.

In einer Zeit des Wandels macht es Sinn, die ein oder andere Gewohnheit zu überdenken. Setzen wir neue Prioritäten: in der Küche, beim Kochen, im Leben.

„Das haben wir schon immer so gemacht.“ Wer sich davon nicht aufhalten lässt, hat es leichter, seine eigenen Vorstellungen zu verwirklichen. Dabei geht es nicht nur

darum, das Richtige zu tun, wenn es um die Welt um uns herum geht. Sondern sich auch Zeit zu nehmen, um in sich reinzuhören: Was ist gut für uns, oder mehr

noch: Was tut uns wirklich gut? Auch wenn wir nicht alles selbst in der Hand haben: Das Feld der Möglichkeiten für Veränderungen ist groß. Wer damit beim Lebensmittelpunkt seines Zuhauses, der Küche, beginnen möchte, findet in unserem Magazin jede Menge Ideen und Denkanstöße – und das nicht nur für eine bessere Küche. Ein kommunikativer Ort, an dem alle gerne zusammenkommen. Der Ausgangspunkt für kleine Abenteuerreisen für die Sinne. Oder der Raum im Zuhause, in dem die meisten technischen Innovationen zusammenkommen, die das Leben noch ein wenig komfortabler machen. Zum Glück müssen Sie sich nicht für einen Wunsch entscheiden, sondern können heute in vielerlei Hinsicht einfach mehr von Ihrer neuen Küche erwarten. Vorbereiten, schmecken, ausprobieren – sein Essen

selbst zuzubereiten, kann auch den Hunger nach neuen Eindrücken stillen. Ganz gleich, ob wir dabei gemeinsam mit Freunden in der Küche stehen oder eine frische Mahlzeit für den Tag im Büro vorkochen. Dabei können wir uns auch Gedanken über die Herkunft und Qualität der Zutaten machen. Wer öfter regional, saisonal und gesund kochen möchte, geht wahrscheinlich auch beim Einkaufen neue Wege. Und wirft dabei einen genaueren Blick auf die Etiketten der Produkte. Denken Sie an kurze Wege und informieren Sie sich über kleinere Anbieter aus der Nachbarschaft. Vielleicht kann dort ohne Verpackung eingekauft werden. Zum Glück genügen dafür heute oft schon ein paar Klicks im Internet. Eines sollten wir dabei aber nie vergessen: Manchmal darf es auch ein unvernünftiges Extra sein.



Foto: © iStock / monkeybusinessimages



ES MUSS NICHT IMMER MENÜ SEIN.

Der eigene Anspruch an eine Einladung ist lobenswert. Aus Erfahrung wissen wir: Gastfreundschaft macht etwas ganz Anderes aus.

In den Zeiten der Eltern oder Großeltern waren Einladungen von Freunden oder Familie oftmals mit großem Brimborium verbunden: Es wurde gekocht wie der Teufel. Zu festen Zeiten. Man kannte es nicht anders. Heutige Einladungen sind mit mehr Möglichkeiten und Flexibilität verbunden. Denn: Wer dem gedanklichen Zugzwang unterliegt, dass eine Einladung immer mit einem gekochten Menü einhergeht, lädt seltener ein. Dabei ist Gastfreundschaft etwas ganz Anderes: Das Mittel zum Zweck Freunde einzuladen, sich zu sehen in einer freundschaftlichen Runde. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie von morgens bis abends deswegen in der Küche stehen. Um der Gastfreundschaft willen, ein paar Tipps von uns, wie Sie ein toller Gastgeber sind, ohne groß den Kochlöffel schwingen zu müssen.

TIPP 1: LASS DIR RATEN, MACH 'NEN BRATEN

Witzigerweise fragen manche Freunde bei einem Braten, wie man sowas Aufwendiges nur hinkriegt. Das Gegenteil ist der Fall. Ein Schweinebraten z. B. ist unglaublich einfach und genügsam. Eine Lage aus geviertelten Zwiebeln in den Bräter und das Fleisch vorher mit gemörserten Fenchelsamen, Koriandersamen, Pfeffer und Salz einreiben, dazu etwas mit Olivenöl bepinseln und ab damit in den Ofen. Zuerst 1 Stunde bei 240 Grad und dann 3 Stunden bei 120 Grad. Ein fantastischer Braten für Freunde. Ohne große Anstrengung. Das gilt übrigens für viele Braten z. B. auch welche, die im Topf vor sich hinschmoren. Dazu gibt es z. B. Krautsalat (kann man viele Tage vorher zubereiten oder fertig kaufen) und ein paar Knödel (aus Fertigteig), die vor dem Essen 25 Minuten vor sich hinköcheln. Fertig. Sie wollen

noch mehr bieten? Okay. Als Vorspeise gibt es Räucherforelle. Gibt es im Supermarkt oder beim Fischhändler. Mit Meerrettich (aus dem Glas) und krossem Weißbrot eine einfache und köstliche Sache. Als Abschluss? Den kaufen Sie fertig. Und zwar eine Auswahl aus verschiedenen Käsesorten mit Feigensenf. Dazu das Weißbrot von der Vorspeise. Fertig. Alles ist einfach köstlich und alle sind satt.

TIPP 2: LASS ANDERE KOCHEN

Vor 40 Jahren noch undenkbar. Heute total okay. Wie gesagt: Es geht darum, dass Sie sich sehen. Ein paar Flaschen Wein öffnen oder Bier oder Wasser. Und es sich mit Ihren Freunden gut gehen lassen. Jeder hat einen guten Lieferpizzadienst oder den Inder um die Ecke, der guten Chicken Tika Masala zubereitet. Sie müssen ja nicht unbedingt die Tüte im Esszimmer ausbreiten. Einfach in Ihrer Küche auf Teller servieren. Wichtig: Dies vor der Einladung kommunizieren. Ach ja, noch ein Tipp: Bitte nicht die anderen Gäste zahlen lassen. Auch das haben wir schon erlebt. Das geht bei Studenten. Aber die Lieferpizza geht aufs Haus. Selbstredend.

TIPP 3: TAPAS, ANTIPASTI UND CO

Tapas und Antipasti sind wunderbare Begleiter für einen Abend. Sie machen nicht nur satt, sondern führen durch den gesamten Abend. Dazu gutes Brot. Und natürlich passende Getränke. All das erhalten Sie bei Ihrem Fein-

kostladen. Manche Tapas oder Antipasti kann man kurz im Ofen (moderne Herde haben hier Aufwärmprogramme) auf Temperatur bringen. Und wenn Sie selbst auch ein bisschen einsteigen wollen: Ein paar Tapas oder Antipasti sind sehr einfach selbst zu machen. Und oftmals auch haltbar. Sprich: am Vorabend zuzubereiten. Zum Beispiel die Klassiker: Datteln im Speckmantel.

TIPP 4: ALLE BRINGEN ETWAS MIT

Heutzutage gang und gäbe. Die einen bringen Vorspeise mit, die anderen Dessert. Sie kümmern sich zum Beispiel um die Hauptspeise. Was für ein Fest. Jeder hat dazu beigetragen. Und Freunde, die nicht kochen können oder wollen, sollen sich um Wein oder Knabberzeug kümmern. Das ist solidarisch. Und so kommt schneller mal ein gemeinsamer Abend zusammen.

TIPP 5: GEMEINSAM KOCHEN

Zugegeben, das klappt nur bei einer etwas größeren Küche mit genug Arbeitsfläche. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, passiert der Hauptteil der Einladung in Ihrer Küche. Jeder darf sich ausdenken, was er kochen will und bringt spezielle Zutaten selbst mit. Um Grundmittel kümmern Sie sich: Pfeffer, Salz, Mehl und Co. Und natürlich Kochutensilien. Fans von z.B. Crème brûlée haben meist ihren eigenen Brenner. Einfach ansprechen. Dann klappt der große Spaß.



Foto: © iStock / FlamingoImages

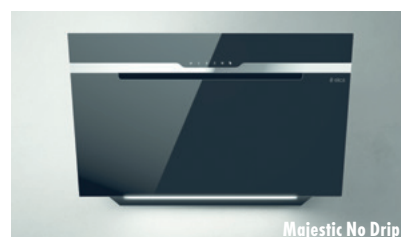
Foto: © iStock / VioletaStolmenova

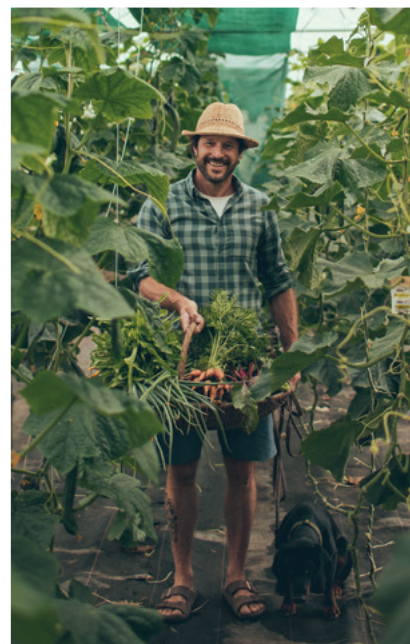


MODERNE LUFTAUFLÄRER: WIR STELLEN IHRE KÜCHE AUF DEN KOPF...

Die Produkte von Elica passen sich dank ihres besonderen Designs in Verbindung mit hochwertigen technischen Lösungen an jeden Geschmack und jedes Bedürfnis an. Open Suite, die modulare Dunstabzugshaube im Industrial Design, und Ikona Maxi Pure, die Dunstabzugshaube mit integriertem unabhängigen Luftreiniger, sind die großen Neuheiten dieses Jahres. Konnektivität, Antikondensation, Geräuschlosigkeit und maximale Effizienz sind Kernmerkmale der vielen verschiedenen Elica-Modelle. Als platzsparende Lösungen bietet Elica den Kochfeldabzug NikolaTesla Fit an, welcher in einem nur 60 cm breiten Schrank eingebaut werden kann, sowie Deckenhauben, die in nur 16 cm Tiefe installiert werden können.

Entdecken Sie die Welt von Elica: www.elica.com





HEIMISCHE NATUR STATT SUPERMARKT.

*Vom selbst gezogenen Gemüse bis zum eigenen Bienenvolk:
Noch regionaler können natürliche Zutaten nicht sein.*

Erst raus in die Natur, dann rein in die Küche! Wer auf der Suche nach Inspiration und jede Menge raffinierter Zutaten für seinen Speiseplan ist, kann jetzt einen großen Bogen um den Supermarkt machen. Und dafür seine Leidenschaft für umweltbewusstes und naturnahes Kochen entdecken: Wir sagen „Hallo!“ zur Natur und „Tschüss!“ zum langweiligen Küchenalltag.

FRISCHER GEHT ES KAUM

Über 85 köstliche und unkomplizierte Gerichte gewürzt mit einer großzügigen Portion Raffinesse und abgeschmeckt mit mitreißenden Natur-Impressionen. Mehr braucht es nicht, damit wir Lust darauf bekommen, etwas Neues auszuprobieren. Und vielleicht sogar schon bald davon träumen, nicht nur ab und zu mal Wildkräuter zu sammeln, sondern unser Gemüse im eigenen Schrebergarten reifen zu sehen oder sogar selber Hühner zu halten. Manchmal braucht es eben einen Abenteuerer wie

Markus Sämmer, um uns den Trend zum nachhaltigen Kochen schmackhaft zu machen. Als gelernter Koch hat er viele Jahre in der Münchner Spitzengastronomie gearbeitet, bevor er ein Jahr mit dem Camper durch Australien tourte und mit „The Great Outdoors“ ein viel beachtetes Buch übers Kochen im Freien verfasst. Zu kulinarischen Abenteuern direkt vor der Haustür und in unserer heimischen Küche lädt uns der Naturliebhaber mit seinem topaktuellen Kochbuch „Hello Nature“ ein.

Auch Markus Sämmer weiß: Fast kaum jemand hat heute ausreichend Zeit und Fläche zur Verfügung, um sich komplett autark zu ernähren. Aber auch die erste Tomatenernte auf dem Balkon oder ein Besuch beim Imker, Landwirt oder Fischer aus der Nachbarschaft sind bereits ein besonderes Erlebnis, das uns unsere Lebensmittel mehr wertschätzen lässt und weckt sicher die Neugier auf mehr.

BUCH-TIPP:

Das Kochbuch „Great Outdoors – Hello Nature“ von Markus Sämmer ist im März 2021 im DK Verlag erschienen (ISBN 978-3-8310-4142-8).

GEMÜSE HAT HOCHSAISON

Wer schon einmal selbst Zucchini angebaut hat, kennt den Moment: Mitten im Sommer erlebt man auf einmal eine regelrechte Schwemme. Und so viele Zucchini-Rezepte, um das Gemüse Tag für Tag frisch auf den Tisch zu bringen, kann man gar nicht kennen – genauso wie Nachbarn und Freunde, die man mit seiner Ernte beglücken kann. Die nachhaltige Lösung von Markus Sämmer: Ein würziges Chutney, das man kühl und dunkel bis zu sechs Monate aufbewahren kann. Oder ein Zucchini-Kuchen mit Schokoladenglasur, mit dem aus dem Gemüse ein süßer Begleiter zum Nachmittagskaffee wird. Mehr noch: Im Kochbuch lassen sich auch jede Menge Tipps zur Lagerung und zum Einlegen von Gemüse finden.

KÖNIG SEINES BIENENVOLKS

Eine weitere Leidenschaft, die Markus Sämmer für sich entdeckt hat und über die er mit viel Herzblut in seinem Buch berichtet, ist die Imkerei. Daher weiß er aber auch, wie komplex die richtige Haltung von Bienen ist. Sein Credo: Wer Honig als äußerst kostbares, gesundes Naturprodukt versteht und diesen vor allem möglichst regional kauft, leistet ebenfalls einen sehr wichtigen Beitrag zum Artenschutz. Die passenden Rezepte dazu lassen sich natürlich auch in „Great Outdoors – Hello Nature“ finden.

IN HONIG GLASIERTE HÄHNCHEN - SATÉS MIT PFLAUMENSAUCE



- ZUTATEN:**
- 6 Pflaumen
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 kleine Chilischote
 - 1 EL neutrales Pflanzenöl
 - 3 EL Honig
 - 2 EL Reissessig
 - Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 - 500 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut)
 - 2 EL geröstetes Sesamöl
 - 4 EL Sojasauce
 - 2 EL Micro Leaves oder Sprossen
 - Schaschlik- oder Holzspieße

4x

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und im Mixer fein pürieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Chili in einem Topf im Öl anschwitzen. Pflaumenpüree, 2 TL Honig und Essig dazugeben und alles etwa 5 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann abkühlen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in dünne Streifen schneiden. Wellenförmig auf Spieße stecken, salzen, pfeffern und rundum mit Sesamöl bestreichen. Eine Grillpfanne ohne Fett erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Dann die Sojasauce und den übrigen Honig (1 ½ EL) darüber träufeln und alles dickflüssig einkochen lassen. Die Satés mit Pflaumensauce und Micro Leaves anrichten.

GUTEN APPETIT!



Unsichtbar leistungsstark. Die Kochfeld-Dunstabzüge von Siemens.

Der neue glassdraftAir Kochfeld-Dunstabzug direkt hinter dem Kochfeld vereint außergewöhnliches Design, hochwertige Materialien und eine hervorragende Abzugsleistung – perfekt für Ihre offene Küche. Oder direkt ins Kochfeld integriert: inductionAir Plus. kochfeld-dunstabzuege.de

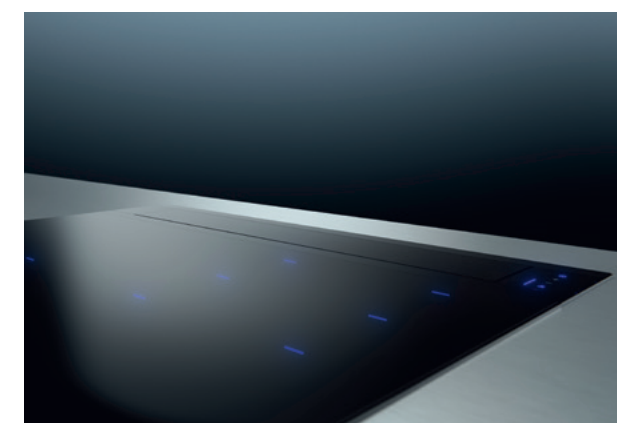
Die Zukunft zieht ein.

Siemens Hausgeräte

studioLine

AUFFÄLLIG UNAUFFÄLLIG. MINIMALISTISCHER LOOK. MAXIMALE LEISTUNG.

Moderne Küchen sind heute zum Wohnbereich hin offen und schaffen eine kommunikationsfördernde Atmosphäre. Die neue glassdraftAir ist die perfekte Lüfter-Lösung für großzügige Raumkonzepte. glassdraftair.de



glassdraftAir KOCHFELD-DUNSTABZUG

Klare, minimalistische Linien gepaart mit maximaler Leistung: Die glassdraftAir von Siemens ist ein echter Blickfang für Ihren Kochbereich, denn der Dunstabzug ist bündig in die Arbeitsfläche eingelassen und wird nur bei Bedarf herausgefahren. Die glassdraftAir ist gleichzeitig unauffällig und effizient. Die innovative Guided Air Technologie erzeugt einen zusätzlichen Luftstrom und sorgt damit für eine rundum effektive und leise Absaugleistung auf allen Kochzonen. Das außergewöhnliche Glasdesign ist mit weiß beleuchteten Kanten ausgestattet und kann noch dazu in der Farbe Ihrer Wahl beleuchtet werden.

Exklusiv in der studioLine Reihe. studioline-welt.de

Oder direkt ins Kochfeld integriert: Entdecken Sie auch inductionAir Plus.

kochfeld-dunstabzuege.de



MARKANTES STATEMENT FÜR URBANE ÄSTHETIK: DIE BETON KÜCHEN.

Gegensätze ziehen sich an: Beton und Holz. Dabei wird die Wirkung der Materialien aus zwei Welten durch den reizvollen Kontrast sogar noch verstärkt. Oberflächen in Betonoptik treten im Zusammenspiel mit Holz noch minimalistischer und rauer auf, während der industrielle Look die warme und natürliche Ausstrahlung von Holz unterstreicht.

Dazu spricht auch der neutrale Farbton für die Gestaltung der Küche im Betonlook. Er lässt viel Spielraum für die Gestaltung mit Farbe und setzt das Design der Fronten und Geräte zusätzlich in Szene.



Küchenkombination

in Beton Nebelgrau Nachbildung** und Beton Schiefergrau Nachbildung**, ca. 367 + 245 cm. Ausgestattet mit **Juno Elektrogeräten** in Edelstahl: Backofen JB040A2 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank JCN102F051 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), Glaskeramik-Kochfeld JKSN604F5 und mit **Airforce** Inselesse F206TSEBK (EEK* A, in einer Skala A+++ bis D). **Lieferpreis 9.498,-** ohne Dekoration.

*EEK = Energieeffizienzklasse

**Exklusiv für den Europa Möbel-Verbund

Küchenkombination

in Beton Kieselgrau Nachbildung**, ca. 492 + 240 cm. Ausgestattet mit **AEG Elektrogeräten** in Edelstahl: Backofen BEB100010M (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank SKB388F1AS (EEK* F, in einer Skala von A bis G) und mit **Airforce** Muldenlüfter ASPIRA C60 (EEK* A+++ bis D). **Lieferpreis 7.445,-** ohne Dekoration.

*EEK = Energieeffizienzklasse

**Exklusiv für den Europa Möbel-Verbund

KLEINER BRUDER DES REGIONALEN HOFLADENS.

Wenn ein Eierautomat sogar auf Instagram aktiv ist: Wer denkt da noch, dass traditionelle Bauernhöfe in der Vergangenheit leben?!



Alle Fotos © www.muehlhauserhof.de



So mancher kleiner familiengeführter Bauernhof tut sich schwer, dem Wandel der Zeit zu folgen – nicht so der Mühlhauser Hof aus Garching an der Alz. Die Familie setzt sich für artgerechte Tierhaltung ein und blickt, dank des wachsenden Interesses an nachhaltigen und gesunden Lebensmitteln, positiv in die Zukunft.

Frische Eier direkt vom Bauernhof sind etwas Besonderes. Immer mehr Menschen entdecken für sich die Vorteile regionaler Bio-Produkte. Noch besser: Wenn es diese rund um die Uhr gibt. Nachts auf dem Weg nach Hause noch schnell frische Eier und Mehl für Pfannkuchen holen? Eher ungewöhnlich, aber auch so ein Besuch wurde vom Eierautomaten im Aschheimer Böltlhof schon registriert.

AUTOMATISIERT & VERNETZT

Mühlhauser Eier aus Freiland- und Biohaltung, hausgemachte Frischei-Nudeln und Dinkelmehl aus der Leitzachmühle – der topmoderne Eierautomat der Familie Mühlhauser bietet seinen Kunden eine kleine, aber feine Vielfalt an regionalen Produkten. Für gleichbleibende Qualität und Frische in jeder Saison sorgt eine Kühlfunktion, die nicht nur die Temperatur überwacht, sondern sich auch nach persönlichen Vorgaben einstellen lässt. Dazu ist der Automat mit einem innovativen Lift-System ausgestattet, damit kein Ei in seinem Inneren zu Bruch geht. Dieses entnimmt die Eier aus dem Regal und transportiert sie sicher bis zum Entnahmefach. Ein weiteres digitales Highlight: Wird etwas verkauft, meldet es der Automat sofort weiter. So geht kein Produkt aus, sondern wird rechtzeitig aufgefüllt. Wer sich jetzt ein Bild vom Eierautomaten in Aschheim machen will, sich für Neuigkeiten interessiert oder Fragen hat, besucht einfach online das Instagramprofil @eierautomat_im_boeltlhof. Die Antworten schreibt natürlich nicht die Maschine, sondern ein Familienmitglied.

HOFGESCHICHTE MIT HUHN

Am Anfang war zwar nicht das Ei, doch eine lange landwirtschaftliche Tradition: Der Hof, der seit 1320 im Alztal besteht, wird seit fünf Generationen von der Familie Mühlhauser bewirtschaftet. Mit der 3. Generation zog dann das Huhn auf den Hof. Heute wird das große Wissen darüber, was Hühner für ein gutes und gesundes Leben brauchen, konsequent umgesetzt. So ist im Sinne einer kontrollierten Haltung stets dafür gesorgt, dass den Tieren Platz und Bewegung, frische Luft und hochwertiges Futter zur Verfügung steht.



HAUSGEMACHTES BIO-FUTTER

Eine gute Ernährung ist für Hühner genauso wichtig wie für uns Menschen. Deshalb setzt der Mühlhauser Hof auf bestes pflanzliches Futter aus eigenem Anbau – ein echtes Qualitätsmerkmal. Auf den Feldern gedeiht neben Mais, Weizen, Hafer auch gentechnikfreie Soja für eine gesunde Eiweißversorgung der Hühner. So hat die Familie nicht nur die Qualität des Futters selbst in der Hand, sondern gibt auch ein Beispiel für gelebte Nachhaltigkeit.



KURZBESUCH AN DER KÜCHENINSEL.

Immer schön locker bleiben: Wenn wir an der Kücheninsel zusammenkommen, läuft alles ganz entspannt ab.

Bei der Planung einer neuen Küche kommt schnell die Frage auf: Lohnt es sich, in eine Kücheninsel zu investieren? Unsere Antwort, sofern der Platz und das Budget es zulassen: Auf jeden Fall! Gerade bei offenen Küchen ist die Kücheninsel perfekt, um sich für ein kurzes Gespräch zusammenzusetzen, zu frühstücken, dem „Koch“ Gesellschaft zu leisten oder bei einer Tasse Kaf-

fee mit der Freundin Neuigkeiten auszutauschen. Mehr noch: Die Kücheninsel von heute macht nicht nur dem Esstisch Konkurrenz, sie gibt der Küche das gewisse Extra. Dazu lässt sie sich in so gut wie jedem Einrichtungsstil umsetzen und es ist häufig sogar möglich, sie nachträglich in eine bestehende Küche zu integrieren.



Küchenkombination
in Alpinweiß und Mineralgrün, Nischenrückwand Palmendekor, Zeile ca. 331 cm + Insel ca. 184 cm. Ausgestattet mit **Siemens Elektrogeräten**: Backofen HB634GBS1 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Muldenlüfter ED811FQ15E (EEK* B, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank KI18RNFFO (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 12.498,-** ohne Dekoration.

*EEK = Energieeffizienzklasse



ABZUG IM KOCHFELD INTEGRIERT

HER MIT DEM STAURAUM

Wer auf der Suche nach zusätzlichem Platz für Geschirr und Kochutensilien ist, kann seine Kücheninsel mit Fächern, Schubladen, Regalen oder edlen Vitrinen-Elementen planen. Das lohnt sich besonders dann, wenn Oberschränke nicht infrage kommen. Zum Beispiel weil Dachschrägen nicht genug Platz lassen. Oder man nicht auf einen Hocker klettern will, um die Dinge ganz oben im Schrank zu erreichen.

PLUS AN ARBEITSFLÄCHE

Gerade wenn mehrere Menschen zum Kochen in der Küche zusammenkommen, ist Arbeitsfläche oft Mangelware. Mit einer Kücheninsel lässt sich der Platz zum Vorbereiten problemlos erweitern. Genauso können auch Spüle und Herd in die Kücheninsel integriert werden, wodurch mehr Arbeitsfläche an der Wand entsteht.

EINEN BLICKFANG SCHAFFEN

Mit einer Kücheninsel lassen sich Wohn- und Küchenbereich optisch verbinden, um ein harmonisches Gesamtbild entstehen zu lassen. Ausgestattet mit stylischen Barhockern und mit Hängeleuchten ins rechte Licht gerückt, lässt sich die Kücheninsel dazu als kommunikatives Zentrum mit wenig Aufwand perfekt in Szene setzen.



Foto: © iStock / xavierarnau



Küchenkombination
in Weiß Kante Vulkaneiche Nachbildung und Vulkaneiche Nachbildung, ca. 455 cm + Insel 185 cm. Ausgestattet mit **AEG Elektrogeräten**: Backofen EB40M (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld EK60RX, Flachlüfter DPB3640M (EEK* C, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank SKB388F1AS (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 6.998,-** ohne Dekoration.

*EEK = Energieeffizienzklasse



PUSH TO OPEN

DIE KÜCHENINSEL IST EIN MULTI-TALENT: KOCHEN, ARBEITEN, ODER ZUSAMMEN SEIN.



BESSER TRANSPARENT: NUTRI-SCORE

Gesünder einkaufen und besser essen ist jetzt ganz einfach – mit dem Nutri-Score auf der Verpackung von Lebensmitteln. Die neue Kennzeichnung macht es möglich, den Nährwert von Lebensmitteln auf einen Blick zu vergleichen.

Foto: © iStock / vaaseenaa Retusche: © the LINK GmbH

Der Nutri-Score gibt beim Einkauf eine schnelle Orientierung, welche Lebensmittel im Vergleich zu anderen Lebensmitteln der gleichen Kategorie den günstigeren Nährwert aufweisen und damit eher zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen – gleich auf den ersten Blick. Schon im Vorfeld seiner Einführung in Deutschland hatte

eine repräsentative Studie gezeigt: Der Nutri-Score ist das beste von insgesamt vier getesteten Modellen der erweiterten Nährwertkennzeichnung: 57 Prozent aller Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland zogen ihn drei anderen Modellen vor. Der Grund: Das Label ist intuitiv und leicht verständlich.

GRÜN GEHT IMMER ROT NUR MANCHMAL

Der Nutri-Score nutzt eine 5-stufige Farbskala von A bis E, die von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt wurde. Sie ist auf der Vorderseite der Produktverpackung zu finden. Die Skala zeigt den Nährwert eines Lebensmittels an: Energiegehalt sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Nährstoffe werden dafür miteinander verrechnet. Der Nutri-Score macht es damit möglich, Produkte innerhalb einer Produktgruppe hinsichtlich ihrer Nährwerte zu vergleichen. Dabei steht das dunkelgrüne A für eine eher günstige, das rote E für eine weniger günstige Nährstoffzusammensetzung des jeweiligen Produkts. Das heißt konkret: Die Pizza mit gelbem C ist die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zur Pizza mit einem orangenen D.

ÜBERZEUGUNGSARBEIT

Die positive Resonanz überzeugt auch immer mehr Lebensmittelhersteller- und Händler, sich am System zu beteiligen und den Nutri-Score auf ihre Verpackungen zu drucken. Davon profitieren die Verbraucherinnen und Verbraucher gleich doppelt: Sie erhalten nicht nur eine bessere Orientierung beim Einkauf, sondern auch bessere Produkte. Denn der Nutri-Score kann Hersteller

mittelfristig motivieren, die Rezepturen ihrer Produkte hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigeren Zusammensetzung zu verändern.

MEHR WISSEN

Der Nutri-Score ist damit eine sinnvolle Ergänzung zu den rechtlichen vorgeschriebenen Angaben wie Zutatenliste und Nährwerttabelle – und bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern Orientierung bei der Lebensmittelauswahl im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Eine Studie aus Frankreich belegt außerdem: Der Nutri-Score begünstigt an der Ladentheke die Entscheidung für ernährungsphysiologisch günstigere Lebensmittel.

Angewendet wird der Nutri-Score nur für verarbeitete Lebensmittel wie Pizza, Kekse, Fertiggerichte, Käse oder Fruchtojoghurt. Ausgenommen sind lediglich Produktgruppen wie z.B. Obst, Gemüse oder Gewürze. Grundsätzlich gilt: keine Nährwerttabelle – kein Nutri-Score. Der Nutri-Score wurde von unabhängigen Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Frankreich verwendet ihn seit 2017. Allerdings ist die Kennzeichnung, genau wie in Deutschland, freiwillig.



Foto: © iStock / Aja Koska





SPINATSALAT MIT HÄHNCHEN UND KAROTTE

ZUBEREITUNG

1. Eier wachsw weich kochen. Dafür die Eier direkt aus dem Kühlschrank in einen Topf mit kochendem Wasser geben und für ca. 8 bis 9 Minuten kochen. Eier aus dem Wasser nehmen und abschrecken.
 2. Hähnchen in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten braten, bis es gar ist.
 3. Karotten schälen und in grobe Raspel hobeln. Die Zwiebel wird in Ringe geschnitten.
 4. Für das Dressing Misopaste, Ahornsirup, den Limettensaft, Pflanzenöl sowie Sojasauce vermischen. Je nach Geschmack etwas Chili dazu geben. Dressing mit Salz oder mehr Sojasauce abschmecken.
 5. Babyspinat waschen und putzen. Auf zwei Gefäße aufteilen. Die geraspelten Karotten sowie die Zwiebelringe darauf legen. Die Hühnerbrust mit etwas Sesam und Sojasauce kurz in der Pfanne schwenken. Dann auf den Salat legen. Dafür kurz abkühlen lassen. Eventuell übrige Sprossen und Koriander ebenfalls zum Salat geben.
 6. Eier schälen, halbieren und auf den Salat legen. Etwas Dressing darüber verteilen und genießen.
- Dazu passen Kartoffelknödel (aus z.B. Fertigteig) und Krautsalat (entweder selbst gemacht oder gekauft im Glas).

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN:

- 1 Karotte
- 100 g Babyspinat
- 2 Bio-Eier
- ½ rote Zwiebel
- 200 g Hühnerbrust, alternativ Tofu
- 1 TL Sesam
- 5 g helle Misopaste
- 1 Limette
- 1 bis 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Pflanzenöl
- Chiliflocken
- Salz
- evtl. einige Sojasprossen und etwas Koriandergrün



OUT OF THE BOX GENUSSKÜCHE

Comeback des Vorkochens: Gesunde, abwechslungsreiche Rezepte sind das A & O beim trendigen „Meal-Prepping“.

Klar kann man sich auch die übrig gebliebene Lasagne von gestern oder belegte Brote in einer Lunchbox mit in die Arbeit nehmen. Hinter dem aktuellen Meal Prep Trend steckt jedoch viel mehr.

Wer sich als Berufstätiger ausgewogen ernähren will, dem liefert Meal Prep gleich zwei gute Gründe, die ein oder andere Mahlzeit zu Hause vorzubereiten und mitzunehmen. Denn auf der einen Seite haben wir damit selbst in der Hand, was in unserem Essen drin ist. Zum anderen bewahrt uns Meal Prep davor, ungesunde Fertigprodukte zu essen, nur weil es schnell geht. Ein weiterer Vorteil: Wir machen uns unabhängig von Kantinen, Lieferdiensten oder der Burger-Kette um die Ecke. Beim

Meal Prep geht es dann auch erst einmal gar nicht darum, unser Essen gleich für die ganze Woche einzukaufen und vorzubereiten. Es lohnt sich bereits nur ab und zu die Box in die Tasche zu packen und an den anderen Tagen einfach mit Kollegen essen zu gehen.

ZEIT UND GELD SPAREN

Auch wenn wir anfänglich mehr Zeit fürs Planen und Vorkochen benötigen, zahlt sich Meal Prep letztendlich auf viele Arten aus. Wer selbst kocht, gibt kein Geld für versteckte Geschmacksverstärker, überflüssige Kalorien und minderwertige Zutaten aus. Aber auch Lebensmittel-Fehlkäufe werden vermieden und Reste können

perfekt verwertet werden. Damit der Aufwand nicht zu groß wird, planen Sie einige Ihrer Lieblingszutaten einfach mehrmals ein. Selbst in eine hochwertige Lunch- oder Bento-Box muss man nicht gleich investieren, ausgemusterte Schraubgläser tun es am Anfang auch.

DAS 1 X 1 DES MEAL PREP

Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch oder Tofu, Getreide & Co. als gesunde Kohlenhydrate-Quellen und möglichst viel frisches, saisonales Gemüse aus der Region – bei ausgewogenen Meal Prep Rezepten ist mindestens eine Zutat aus jeder Kategorie vorgesehen. Daraus entsteht eine überraschend große Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten, die unterschiedlich abgeschmeckt garantiert keine Langeweile aufkommen lässt. Die einzelnen Bestandteile werden dann gekocht, gedämpft oder gebraten und meist bis zum Verzehr getrennt voneinander in geschlossenen Behältern im Kühlschrank aufbewahrt. Aber auch der schnelle Mix aus Tomate und Mozzarella eignet sich fürs Meal Prep und hält morgens nicht lange auf.

GUTES FÜR ZWISCHENDURCH

Im Sinne des Meal Prep Trend liegt es genauso nahe, auf

den kleinen Hunger bestens vorbereitet zu sein. Nicht nur lecker, sondern auch gesund sind eine Handvoll Nüsse oder Trockenfrüchte und so der ideale Pausensnack. Eingesetzt als Toppings lassen sich damit auch Salate, Porridges oder Suppen kreativ veredeln. Als erfrischende Kleinigkeit zwischen den Mahlzeiten sind auch Gemüsesticks aus Möhren, Paprika, Kohlrabi oder Gurken bestens geeignet. Dazu passen Hummus, ein Aufstrich oder ein am Abend selbst vorbereiteter, frischer Kräuter-Joghurt-Dip.

JEDE MENGE INSPIRATION

Was soll ich diesmal kochen? Diese Frage stellen sich natürlich auch „Meal Prepper“. Kein Wunder, dass es auch zu diesem Trend unzählige Kochbücher und Rezepte gibt. So sind allein auf Chefkoch.de über 7.500 Rezepte zum Begriff Meal Prep zu finden – vom Bulgursalat über vegetarischen Nudelaufbau bis hin zu Buddha Bowls.

Wer jetzt mit Meal Prep durchstarten will, kann sich gleich an dem Rezept auf dieser Seite versuchen.

Wir wünschen guten Appetit!

KOMFORTZONE OFFENE KÜCHE!

„Kochst du noch oder wohnst du schon?“ Wenn sich zwei Räume zu einer Lebenswelt verbinden, ist eine kommunikative Atmosphäre das Ergebnis.

Besonders wenn in einem Haushalt viel und gerne gekocht wird, träumen viele davon, während der Zubereitung mit den Gästen im Gespräch zu bleiben oder ein Auge auf die spielenden Kinder haben zu können. Das Konzept der offenen Küche erfreut sich immer stärkerer Beliebtheit und wird von so manchem Architekten, als kommunikativer Mittelpunkt des Zuhauses, bereits schon in der Planung vorgesehen.

Schließlich können die zukünftigen Bewohner damit auch einen vergrößerten Wohnbereich genießen und sich auch so manchen Weg über den Flur sparen. Genauso sind moderne Küchenprogramme, egal in welcher Stilrichtung, heute so hochwertig im Design und vielseitig in den Gestaltungsmöglichkeiten, dass man sie erst gar nicht hinter einer verschlossenen Küchentür verstecken will.

EINS PASST ZUM ANDEREN

Wenn Ihre Küche, Essbereich und Wohnzimmer nicht nur räumlich, sondern auch optisch verschmelzen sollen, ist ein durchgängiges Raumkonzept eigentlich unverzichtbar. Wer sich für einen einheitlichen Einrichtungsstil entscheidet und wenige aufeinander abgestimmte Farben und Materialien einsetzt, ist auf jeden Fall auf der sicheren Seite. Für einen nahtlosen Übergang auch in Sachen Wohnatmosphäre haben moderne Küchensysteme heute auch zahlreiche wohliche Gestaltungselemente, wie offene Regale, Glas-Vitrinen und mehr, im Programm.

Das i-Tüpfelchen: Dekorative Dinge, die früher in der Küche so nicht zu finden oder zu sehen waren – angefangen bei gerahmten Bildern über Küchen-Accessoires mit Designanspruch bis hin zu größeren Grünpflanzen, die dem klassischen Kräutergarten durchaus die Schau stehlen können.

SMARTES VERSTECKSPIEL

Ausreichend Stauraum mit geschlossenen Fronten oder Rollläden sorgen für eine aufgeräumte Atmosphäre, was besonders bei einer zum Wohnraum offenen Küche wichtig ist. So hat man die Möglichkeit, weniger repräsentative Küchengerätschaften auch mal kurzfristig im Schrank verschwinden zu lassen, wenn der Besuch unangemeldet vor der Tür steht. Aber auch die Investition in hochwertige und designstarke Küchengeräte lohnt sich bei einer offen gestalteten Küche. Dabei kommt es nicht nur auf ihre Blickfang-Qualität an. So lässt ein leistungsstarker Dunstabzug Küchengerüche schnell verschwinden und ein moderner Geschirrspüler arbeitet angenehm geräuscharm.



Foto: © iStock / monkeybusinessimages



ECHTES KOMFORT-HIGHLIGHT:
DER KAFFEEVOLL-AUTOMAT MIT SCHUBLADE



PERFEKT FÜR DIE KOCHINSEL:
DER DUNSTABZUG DIREKT IM KOCHFELD

Küchenkombination
in Schwarz, Küche ca. 245 cm + Insel 304 cm. Ausgestattet mit **Neff Elektrogeräten**: Backofen B15CR22N1 (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Kaffeevollautomat C15KS61N0, Schublade unter Kaffeeautomat N17ZH10N0, Muldenlüfter T18BD3AN0 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank KI1812FF0 (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 13.498,- ohne Dekoration.**
Wohnwand mit Vitrine ca. 215 cm: Lieferpreis 2.998,- ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse

DIE 5 SÄULEN JEDER KÜCHE.

Eine Küche ist wie ein Körper. Sie hat lebenswichtige Organe, ohne die eine Küche nicht funktioniert. Wir stellen Ihnen diese 5 Grundelemente vor.

DIE ELEKTRO-GERÄTE

Gab es vor hundert Jahren nur den Ofen samt Gas-Kochplatte, gibt es heute unzählige moderne Geräte fürs Kochen. Zu den E-Geräten gehören nicht nur der Ofen und die Herdplatte, sondern auch die Spülmaschine, die Dunstabzugshaube (oder der Muldenlüfter), die Mikrowelle und der Dampfgarer. Manche Küchen haben auch einen eingebauten Kaffee-Vollautomaten. Sie entscheiden, was Sie brauchen und was zu Ihrem Kochstil passt. Und die Möglichkeiten sind mannigfaltig. Die Herdplatte zum Beispiel reicht von Induktion, Ceran bis hin zum immer noch beliebten Gaskochfeld. Und bei den Öfen reicht die Bandbreite von Standard bis zum smarten Herd, der mit dem Internet verbunden ist und Rezepte kennt. Der dann auch das entsprechende Programm hat, dass alles auf den Punkt gelingt.

DAS „HOLZ“

In der Fachsprache sprechen die Hersteller und Händler tatsächlich vom „Holz“. Das ist in gar keinem Fall abwertend gemeint, sondern beschreibt all das, was nicht an Strom oder Wasser angeschlossen ist. Damit sind, Sie können es sich sicher denken, z.B. Türen, Einlegeböden und der Korpus gemeint. Und bei diesem „Grundelement“ haben Sie auch die meisten Möglichkeiten. Möchte ich eine L-förmige Küche oder eine Insellösung? Und welche Höhe(n) soll meine Küche haben? Was Materialien und Farben betrifft, sind besonders die Fronten zu nennen. Von Holzfurnieren bis Beton-ähnlichen Fronten sind hier kaum Grenzen gesetzt. Unser Küchenberater hat viele Material- und Farbproben vorrätig, die Sie begutachten können. Spitzenreiter seit vielen Jahren sind z.B. weiße Küchen. Beliebt auch seit

langer Zeit die Landhausküchen. Sie entscheiden.

DIE ARBEITSPLATTE

Früher wurde die Arbeitsplatte im Bereich „Holz“ angesiedelt. Da aber heute soviel Möglichkeiten bei Material und Nutzung bestehen, spricht man heute in der Planung von einem eigenständigen Bestandteil. Dank modernster Herstellungsverfahren und Verarbeitungstechniken sind der Arbeitsplattengestaltung heute kaum Grenzen gesetzt. Farben, Formate, Stile und Kanten können zu individuellen Arbeitsplatten kombiniert werden. In die Arbeitsplatte werden Spüle oder Kochfeld verbaut und darunter Haushaltsgeräte wie z.B. eine Spülmaschine eingepasst. Küchenarbeitsplatten werden aus den unterschiedlichsten Materialien gefertigt, sodass sich für jeden Küchenstil, egal ob klassische Küche, Landhausküche oder Designküche, ausreichend Gestaltungsspielraum bei der Küchenplanung ergibt.

DER WASSERPLATZ

Sie werden sich fragen: Wasserplatz? Damit meinen sie die Spüle? Ja, auch. Aber hier hat sich viel getan. Der Wasserplatz an sich hat drei Elemente: die Armatur, die Spüle / das Spülbecken und darunter das Abfallsystem. Moderne Armaturen können heute viel mehr als nur Wasser spenden. Heutige Systeme bieten kochendes Wasser, sprudelndes Trinkwasser und portionieren nach genau eingestellter Menge. Inklusive Filtersysteme, die

das Wasser extrem rein machen. Dazu die Spüle, die es in mannigfaltigen Materialien und Ausführungen gibt. Der dritte Bestandteil des Wasserplatzes ist das Mülltrennungssystem. Dieser hat zwar weniger mit Wasser zu tun, aber da es genau unter der Spüle eingebaut ist, spricht man im gesamten von dem „Wasserplatz“. Hier finden Sie also viele Themen in Richtung Nachhaltigkeit: Trinkwasser aus dem Hahn und Mülltrennung. Dies macht aus dem Wasserplatz auch ein ökologisches Schwergewicht.

DAS ORDNUNGSSYSTEM

Hier reden wir von einem integrierten System innerhalb des Bereiches „Holz“. Bei der Küchenplanung empfiehlt es sich, aus dem vorhandenen Raum das Optimum an Stauraum und Arbeitsfläche herauszuholen. Dies gilt auch für das Küchen-Ordnungssystem. Stauraum in der Küche schaffen Sie zum Beispiel durch Schubladen mit Besteckeinsätzen, vielfältige Auszüge, genau eingepasste Schränke und Eckschränke, Regale und spezielle Vorratsschränke. Eine Inneneinrichtung für Auszüge in Form von Aufteilungssystemen ist praktisch und erleichtert die Küchenarbeit. Dank einer Innenorganisation mit Quer- und Längs-Trenner befindet sich alles direkt dort, wo es gebraucht wird und ist sofort griffbereit. Mit Aufteilungssystemen hat alles seine Ordnung und der vorhandene Platz in den Schubladen / Auszügen wird optimal genutzt.



Foto: © iStock / brizmaker



Küchenkombination,
in Platingrau softmatt, ca. 344 x 247 cm. Ausgestattet mit **Privileg Elektrogeräten:** Backofen PBWK3NN5FIN (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank PRC9GS1 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), **Terma Cook** Muldenlüfter ML80-M1-A (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D). **Lieferpreis 8.998,-** ohne Dekoration.
* EEK = Energieeffizienzklasse



DER MULDEN-
LÜFTER SORGT
FÜR SCHNELLES
ENTSORGEN VON
GERÜCHEN UND
DÄMPFEN.

Küchenkombination,
in Seidengrau matt, ca. 420 x 240 cm. Ausgestattet mit **Leonard Elektrogeräten:** Backofen LBN1114X (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühl-Gefrierkombination LKT1451 (EEK* F in einer Skala von A bis G), **BORA** Induktionskochfeld mit integriertem Muldenlüfter GP4U. **Lieferpreis 7.998,-** ohne Dekoration.
* EEK = Energieeffizienzklasse



BORA
MULDEN-
LÜFTER



QUARZSTEIN

MASSIVHOLZ

GLAS

FENIX

CERAMIC

Foto: ©EMV

MIT PLATTEN PLANEN: EINE FRAGE DER VIELFALT.

Authentische Oberflächen für eine lange Lebensdauer. Die Elemente von Systemo, zum Beispiel Arbeitsplatten, Wangen oder Paneele, sind geprägt durch natürliche Materialien, um so den hohen Anforderungen in der Küche gerecht zu werden.

Neben ihrer praktischen Funktion sind die Elemente auch gestalterisch markant. Nie war die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten so umfangreich wie heute. Bei

Systemo® steht eine große Auswahl authentischer Materialien zur Wahl. Ob elegante Ceramic, mattes Glas, feiner Quarzstein, warmes Massivholz oder innovatives Fenix: Die Entscheidung für ein bestimmtes Material, eine bestimmte Farbe und Arbeitsplattenstärke beeinflusst ganz wesentlich die Ausstrahlung einer Küche. Systemo® bietet alle Möglichkeiten für modernes Küchendesign.

www.systemo.de

**PASSEND ZU JEDER KÜCHE, JEDEM
GESCHMACK UND ALLEN ANFORDERUN-
GEN: HOCHWERTIGE ARBEITSPLATTEN
IN GROSSER AUSWAHL VON SYSTEMO!**

systemo®

DIE NEUE OBERLIGA DER KÜCHENSCHRÄNKE.

Sie sind in Reichweite ohne sich bücken zu müssen. Früher eher unspektakuläre Raumschaffer, sind Oberschränke heute Designobjekte in Augenhöhe.

Oberschränke werden als Diagonal-, Eck-, Gewürz-, Glas- und Regaloberschrank oder Aufsatz-, Jalousie-, Schiebetüren-, Klapptüren-, Geschirrabtropf- und Vitrinenschrank eingesetzt. Oberschränke oder auch Hängeschränke genannt, sind in den meisten Küchenplanungen unerlässlich. Sie schaffen zusätzlichen Stau-

raum, ohne weitere Bodenfläche zu belegen. Effizient an die Wand montiert und in unterschiedlichen Breiten und Höhen beherbergen sie Geschirr, Gläser oder Vorräte und können außerdem mit Hilfe wohldosierter Designelemente gestalterische Akzente setzen.



FALTTÜREN

Kennen Sie noch den alten Mercedes Gullwing? Seine Türen gingen nach oben auf. Eine Show. Noch trickreicher: Oberschränke mit Falttüren. Sieht nicht nur schick aus, sondern macht auch Sinn. Sind die Türen erstmal oben, geben sie alles frei. Und nehmen keinen Platz weg. Man stößt nicht an, wie bei normalen Türen, die zur Seite aufgehen. Natürlich schließen sie auch seidenweich mit Soft-Close-Mechanismus. Ähnlich wie damals beim Mercedes.

SCHIEBETÜREN

Sie kennen sie aus dem Schlafzimmer: die allseits beliebten Schiebetüren. Gerade bei kleineren Küchen, bei denen keiner eine Tür haben will, die in den Raum reingeh, sind Schiebetüren erste Wahl. Auch im Materialmix eine interessante Variante. Und für jemanden, der alleine kocht, weil er Single oder Küchenchef ist, ist die Schiebetür perfekt.



GLASTÜREN

Gerade bei etwas dunkleren Küchen ein großes Ereignis. Glastüren mit Beleuchtung. Ob reines Glas, bei dem man sofort erkennt, was dahinter ist, oder Varianten mit Milchglas, sandgestrahltem Glas oder Linearstruktur-Glas, wie hier zu sehen. Bringt Licht ins Dunkel. Denn wie man weiß, Licht hat einen großen Einfluss an der Wohnatmosphäre. Glastüren gibt es in vielen mechanischen Varianten.



Küchenkombination
in Muschelweiß und Victoria Nussbaum Nachbildung, ca. 368 cm, Insel 274 cm. Ausgestattet mit **AEG Elektrogeräten** in Edelstahl: Backofen EB 30 M (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), **Elica** Muldenlüfter Nikola Tesla Prime PRF0138475A (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank SKB510F1AS (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 9.998,- ohne Dekoration.**
*EEK = Energieeffizienzklasse

GLAS-SCHRÄNKE MIT BELEUCHTUNG

INKLUSIVE MULDENLÜFTER

A F

SIE SIND 2,15 METER? WIR HABEN DIE KÜCHE FÜR SIE!



Erfolgt die Küchenplanung nach den Kriterien der Ergonomie, kann die „Küchennutzer-Gesundheit“ geschont werden. Obendrein werden routinemäßige Arbeitsabläufe wie das Zubereiten von Speisen oder das Einräumen und Ausräumen des Geschirrspülers vereinfacht, was ein effizienteres Arbeiten ermöglicht. Neben der richtigen Körperhaltung trägt auch eine übersichtliche Küchengestaltung zum Wohlbefinden bei. Werden wichtige ergonomische Aspekte wie die optimale Küchenarbeitshöhe bei der Planung nicht berücksichtigt, können durch eine Fehlhaltung oder eine Überbelastung der Wirbelsäule u.a. Rückenprobleme auftreten.

Rückenschmerzen zählen mittlerweile zu den sogenannten Volkskrankheiten. Oft werden sie durch Muskelverspannungen oder eine falsche Körperhaltung ausgelöst. Wer mehrere Stunden wöchentlich mit Küchenarbeiten zubringt, sollte daher auf eine gute Küchenergonomie Wert legen. Vor allem die Höhe der Arbeitsfläche beeinflusst die Körperhaltung beim Vorbereiten, Kochen oder Spülen. Wird die Arbeitshöhe zu niedrig oder zu hoch angesetzt, muss der Küchennutzer eine schlechte Haltung einnehmen: Bei einer zu niedrig geplanten Arbeitsfläche ist es nötig, sich nach vorne zu beugen. Das Arbeiten in gebückter Haltung kann schnell zu Verspannungen führen oder sogar die Bandscheiben belasten. Auch eine zu hoch angesetzte Arbeitsplattenhöhe ist problematisch und bedingt einen erhöhten Kraftaufwand und eine Überdehnung der Wirbelsäule, z.B. bei Schneidearbeiten.

Bei der Küchenplanung, in Zusammenarbeit mit uns, ist die individuell angepasste Arbeitshöhe (Korpushöhe) wesentlich, damit der Rücken bei der täglichen Küchenarbeit geschont wird. Die Höhe der Arbeitsfläche wird auf den Hauptnutzer der Küche abgestimmt.

KURZE WEGE, RICHTIGE HÖHEN!



SLIDE&HIDE® - DIE VOLL VERSENKBARE BACKOFENTÜR

Ob Sie etwas in den Ofen hineingeben oder herausnehmen wollen: Die einzigartige NEFF SLIDE&HIDE® Backofentür macht den Zugriff auf den Garraum so einfach wie nie zuvor.

IKONEN DER KÜCHE IN NEUEM DESIGN:

Die Trendfarbe Graphite-Grey setzt neue Akzente. Die Geräte sehen toll aus, fühlen sich gut an, machen Kochen zum reinen Vergnügen – unsere neuen NEFF Collection Einbaugeräte in der Akzentfarbe Graphite-Grey. Sie begeistern auf den ersten Blick mit zeitlosem Design und diesem wunderschönen Farbton, der sicher auch Ihrer Küche gut zu Gesicht steht.

EINFACHES SLIDE®... UND HIDE®

Beim Öffnen und Schließen der Backofentür dreht sich dank SLIDE® der Griff mit und bleibt so fest in der Hand – ein Umgreifen ist nicht nötig. Dank HIDE® verschwindet die Backofentür während des Öffnens unter dem Ofen und ragt danach nicht in den Raum. Das schafft mehr Bewegungsfreiheit in jeder Küche.



ALLES ANDERE ALS OBERFLÄCHLICH.

Für die Wahl des Materials ist es genau so wichtig, wie für die Frage nach dem Wohnstil: Wie pflegeleicht, langlebig und wertig soll sie sein und was ist Ihr Budget?

1 SEIDENGLANZLACK-FRONTEN

Diese Fronten mit sanft schimmernder Lackoberfläche kommen optisch einer echten, deckend lackierten Holzoberfläche sehr nahe.

2 SATINLACK-FRONTEN

Der in vielen Farben erhältliche Satinlack ist eine spezielle Art der Lackoberfläche mit leichter Struktur, die ökologischen Ansprüchen gerecht wird und dabei besonders pflegeleicht ist.

3 LACKLAMINAT-FRONTEN

Lacklaminat-Fronten sind Lackfronten optisch sehr

ähnlich, bieten eine vergleichbar große Farbvielfalt und gelten daher als preiswerte Alternative.

4 HOCHGLANZLACK-FRONTEN

Eine hochwertige Hochglanz-Lackoberfläche entsteht aufwendig in mehreren Arbeitsgängen. Ihr satter, brillanter Glanz sorgt für eine ausdrucksstarke Farbe und verleiht der Küche einen ästhetischen Premiumcharakter.

5 SCHICHTSTOFF-FRONTEN

Die widerstandsfähigen Fronten mit mehrschichtiger Oberfläche sind deutlich dicker als Kunststoff-Fronten und dadurch auch robuster.

Küchenkombination
in Montreal Eiche Nachbildung und Mineralgrün Anti-Finger-Print, inkl. Alu-Regalsystem, Hochschrank ca. 180 cm + Zeile ca. 364 cm. Ausgestattet mit **Progress Elektrogeräten**: Backofen PBD34103B (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank PK1254 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), **Bora** Muldenlüfter GP4U. **Lieferpreis 9.445,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse

DER BORA
MULDENLÜFTER
FÜR FREIEN
KOPFRAUM.



INKLUSIVE
MULDEN-
LÜFTER

WOHNWAND
IM SELBEN
MATERIALMIX
ERHÄLTICH.



Küchenkombination
in Alvaro Schiefer Nachbildung und Akoni Wood Nachbildung inkl. Frame Rack Regal schwarz, Küche ca. 366 cm + 182 cm + Insel ca. 200 cm. Ausgestattet mit **Juno Elektrogeräten**: Backofen JB040A2 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühl-Gefrierkombi JCU178F051 (EEK* F, in einer Skala A bis G), **Airforce** Muldenlüfter CENTRALE 78B20 (EEK* A++, in einer Skala A+++ bis D). **Lieferpreis 13.445,-** ohne Dekoration. Wohnwand ca. 270 cm, Vitrine je ca. 45 cm, **Lieferpreis 3.245,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse

6 UV-LACK-FRONTEN

Durch die mehrfache Beschichtung mit UV-Lack, der mit speziellen UV-Leuchten ausgehärtet wird, entsteht eine besonders harte und widerstandsfähige Lackoberfläche. Die rundum verlaufende Kunststoff-Dickkante in Frontfarbe veredelt die Oberfläche zusätzlich und schützt vor Beschädigungen.

7 HOLZ-FRONTEN

Holz-Fronten empfehlen sich durch ihre Lebendigkeit und Nachhaltigkeit. Oft wird das natürliche Material zusätzlich mit einem besonders widerstandsfähigen Lack geschützt.

8 ECHTGLAS-FRONTEN

Die hochglänzenden oder satinierten Fronten aus ca. 3 mm starkem ESG-Weißglas sind rückseitig vollflächig lackiert. Besonders effektiv: Das Licht reflektiert und

bricht sich auf der hochwertigen Oberfläche.

9 RESOPAL-FRONTEN

Die modernen und langlebigen Resopal-Fronten sind extrem widerstandsfähig, unempfindlich, leicht zu reinigen und dabei unglaublich vielseitig in der Optik. Bei Resopal handelt es sich um einen Schichtstoff, der aus Melaminharz und Papier besteht.

10 KUNSTSTOFF-FRONTEN

Es gibt verschiedene Arten von Kunststofffronten: Melaminharzfronten, Folienfronten und Schichtstofffronten. Die mit Kunststofffolie ummantelten Folienfronten sind dank der vielen Farben und Mustern sowie durch ihren günstigen Preis sehr beliebt. Widerstandsfähiger wird die Kunststoff-Front, wenn sie mit Melaminharz beschichtet wurde.





Foto: © Stock / Ellen Moran

ERFOLGSSTORY RESOPAL

Schon das Originalmaterial ist seit seiner Erfindung im Jahr 1930 umweltfreundlich.



Muschelweiß matt Kristallweiß matt Weiß matt



Einfach scannen und Broschüre ansehen.



Einfach mit dem Smartphone oder Tablet den Code scannen und Film anschauen.

RESOPAL®

KANN KUNSTSTOFF GUT FÜR DIE UMWELT SEIN?

Natürlich! Resopal besteht zu 65 % aus Papier und zu 35 % aus Harzen auf Wasserbasis. Dazu nachhaltig produziert und am Ende der enorm langen Nutzungsphase thermisch recycelbar, was zur Energiegewinnung beiträgt. Das Kernpapier ist recycelt, FSC®- und/oder mit dem PEFC®-Siegel für nachhaltige Forstwirtschaft zertifiziert. Resopal-Schichtstoff hält selbst den höchsten Anforderungen mühelos stand und ist äußerst langlebig; seine lange Lebensdauer lässt das Holz bis zum Ende der Nutzungsphase längst wieder nachwachsen.

WAS MACHT DIE KÜCHEN-FRONT SO EINZIGARTIG?

- kratzfest
- hitzebeständig
- abriebfest
- wasserdampfbeständig
- stoßfest
- lichtbeständig
- fleckunempfindlich bei haushaltsüblicher Handhabung



Küchenkombination
in Kristallweiß**, ca. 275 x 368 cm. Ausgestattet mit **Whirlpool Elektrogeräten**: Backofen OAS KC8V1 BLG (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank ARG 9021 1N (EEK* F, in einer Skala von A bis G), Glaskeramik-Kochfeld AKT 8210 LX und mit Wandschrank kopffrei WHVA92FLMK (EEK* A, in einer Skala A+++ bis D). **Lieferpreis 6.666,-** ohne Dekoration.
**Exklusiv für den Europa Möbel-Verbund *EEK = Energieeffizienzklasse



Küchenkombination
in Muschelweiß matt** und Eiche Virginia Nachbildung, ca. 360 cm. Ausgestattet mit **Juno Elektrogeräten**: Backofen JB084C1 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kompakt Mikrowelle JM60200211, Glaskeramik-Kochfeld JKSN604F5, Flachschriftmaube JDF602E9 (EEK* D, in einer Skala A+++ bis D), Kühlschrank JCN102F0S1 (EEK* F, in einer Skala A bis G). **Lieferpreis 4.998,-** ohne Dekoration.
*EEK = Energieeffizienzklasse **Exklusiv für den Europa Möbel-Verbund

DIE KOPIE KANN RICHTIG VIEL.

Optisch ganz nah am Original: Warum Holz als Nachbildung in der Küche Sinn macht.

Wenn Ihnen das Wichtigste in Ihrer Küche ist, dass sich mit den Jahren Patina ansetzt, dann lesen Sie bitte nicht weiter. Sollten Sie jedoch zu den Liebhabern der warmen und wohnlichen Atmosphäre gehören, die eine Küche in der einzigartigen Optik von charakterstarkem Holz ausstrahlt, lassen Sie sich sicher gerne von den Vorteilen der

aktuellen Holz-Nachbildungen überzeugen. Diese bringen insbesondere die hochwertigen Schichtstoff- und Melaminharzfronten mit sich. Zusätzliches Qualitätsmerkmal: die Laserkante. Hier werden die Frontkanten mittels Laser direkt mit der Trägerplatte verschweißt, was eine attraktive fugenlose Optik ergibt.

OPTISCHE VIELFALT GENIESSEN

Alle Holztöne, die Sie bei Küchen aus echtem Holz finden, und noch viele mehr, stehen Ihnen auch bei der Gestaltung in Holz-Nachbildung zur Auswahl. Schließlich sind eher bei Massivholz Grenzen durch das Gewicht, die Verarbeitungsmöglichkeiten und das Herkunftsgebiet gesetzt. Als Nachbildung ist so gut wie alles möglich – ob zartgemasert, mit feiner Struktur oder in der Optik naturbelassener Hölzer und in der ganzen breiten Farbpalette der Holztöne.

SICH DIE PFLEGE LEICHT MACHEN

Staub, fettige Rückstände des Kochdampfs oder Fingerabdrücke lassen sich von Fronten in Holz-Nachbildung mit ein wenig mit Wasser verdünntem Spülmittel reinigen. Ein Vorteil, der neben weiteren auch für eine

Arbeitsplatte aus Holz-Nachbildung spricht: Kunststoffoberflächen federn Stöße verhältnismäßig weich ab und schonen empfindliches Geschirr. Und rutscht doch einmal ein scharfes Messer vom Schneidebrett ab, wird die Oberfläche weniger schnell beschädigt.

QUALITÄT, DIE SICH TÄGLICH BEWÄHRT

Wir wissen nicht, was sich in Ihrer Küche täglich so abspielt. Aber mit Fronten aus Holz-Nachbildung nimmt sie selbst das größte Chaos nicht krumm. Gehören doch zu ihren besonderen Merkmalen, dass sie nicht nur robust und langlebig, hitze- und säurebeständig, stoß- und kratzfest sind, sondern auch sogar UV-beständig. Das macht die Entscheidung für Ihr Lieblingsholz als Nachbildung in der Küche leicht – und im Vergleich zum Original schont diese Wahl sogar den Geldbeutel.



KOCHEN UNTER STROM.

Neben dem wie die Küche aussehen soll, ist das große Thema immer: Welche Elektrogeräte will man. Also: welchen Herd, welche Spülmaschine usw. Hier ein kurzer Überblick über die Möglichkeiten.



DAS KOCHFELD

Kochfelder lassen sich entsprechend der Art der Wärmeerzeugung grob in die zwei Gruppen Elektrokochfelder – zu welchen das Glaskeramik-Kochfeld mit Strahlungsheizkörper und mit Induktion gleichermaßen zählen wie das Massekochfeld – und Gaskochfelder einteilen. Die Kochfeldoberfläche ist typischerweise mit verschiedenen Kochzonen unterschiedlicher Größe versehen, damit auch zwei oder mehr Töpfe und Pfannen parallel genutzt werden können. Bei den modernen und äußerst beliebten Induktionskochfeldern kann bei Ausführungen mit sogenannter „Flächeninduktion“ ein großer Bereich oder bei Geräten mit „Vollflächeninduktion“ sogar die gesamte Oberfläche zum Erhitzen von Kochgeschirr genutzt werden. Eine spezielle Sensortechnologie sorgt hier für hohe Flexibilität beim Kochen.

DER DUNSTABZUG

Egal ob als Wandhaube, Inselhaube, Deckenlüfter, Einbauhaube, Kochfeldabzug in Form eines ausziehbaren Tischlüfters oder als Kochfeld mit integrierter Muldenlüftung: Der Dunstabzug ist ein wichtiger Bestandteil des Kochbereichs. Schließlich sorgt er nicht nur für gute Luft in der Küche, sondern auch für das ideale Raumklima. Idealerweise zeichnet sich der Dunstabzug durch eine gute Leistungsfähigkeit aus. Denn was nutzt einem das schönste Dunstabzugshauben-Modell in der Küche, wenn es diese nicht auf zufriedenstel-

lende Weise vom unangenehmen Küchendunst befreien kann? Lassen Sie sich nicht vom hübschen Design so mancher Abzugshaube blenden, sondern prüfen Sie zuerst, über welche Lüfterleistung die Dunstabzugshaube verfügt. Eine gute Absaugleistung des Lüfters ist nötig, damit die Küchendämpfe ausreichend entfernt werden können. Die Küchengröße bestimmt dabei, welcher Wert als ideal gilt.

DER BACKOFEN

Der Backofen ist eines der zentralen Geräte in der Küche. Nachdem er lange eine Einheit mit der Kochstelle bildete, sind heutzutage das Kochfeld und der Backofen auch gerne räumlich getrennt. Kein Wunder: Lässt sich ein Backofen in Brusthöhe doch viel leichter bedienen. Dazu bringen moderne Elektrogeräte viele praktische Funktionen mit, die das Backen vereinfachen und mühsames Reinigen ersparen. Der Backofen von heute beherrscht zusätzlich schonende Bratverfahren, getimtes Grillen, Kombidämpferfunktionen oder auch Niedriggarverfahren. Dazu reinigen sie sich selbst. Ein Backofen kann heutzutage eben deutlich mehr als Ober- und Unterhitze. Heißluft und eine Grillfunktion gehören bei den meisten Geräten zu der Standardausführung. Oft gibt es auch weitere Beheizungsarten. Die meisten Hersteller bieten Kombigeräte an, mit denen die Gerichte dank Dampfunterstützung noch besser gelingen. Ist der Backofen mit einer Sanftgarfunktion ausgestattet, können Sie Ihre Le-

bensmittel besonders schonend zubereiten: Vitamine und Nährstoffe bleiben besser erhalten. Das Fleisch wird butterzart, wenn es im Sous-vide-Verfahren bei einer Temperatur zwischen 55 und 80 Grad ganz langsam gegart wird. Zeitraubendes Aufheizen des Backofens ist übrigens meist nicht nötig. Viele Hersteller bieten Geräte mit Schnellaufheizung an, die die benötigte Temperatur im Handumdrehen erreichen. Wer wenig Platz in der Küche hat, kann sich für einen Backofen mit integrierter Mikrowelle entscheiden.

DER KÜHLSCHRANK

Der eiskalte Typ in der Küche. Dabei sollten Sie sich eingangs fragen: Wie groß ist mein Haushalt? Wie viel Platz bietet meine Küche? Wie wichtig sind mir modernes Design und höchste Effizienz? Und welche Funktionen oder Luxus-Extras wünsche ich mir von meinem Kühlgerät? Diese Fragen sollten Sie sich vor der Anschaffung eines neuen Einbaukühlschranks, Gefrierschranks, einer Gefriertruhe oder einer Kühl-Gefrier-Kombination stellen. Die Größe Ihres Kühlschranks hängt von der Personenzahl in Ihrem Haushalt und der Art der Nutzung ab: Singles kommen mit einem Volumen von 100 Litern Nutzinhalt aus, Paaren dagegen sind 140 Liter zu empfehlen. Für jede weitere Person können Sie jeweils 50 Liter hinzurechnen. Eine vierköpfige Familie sollte also etwa 240 Liter Kühlkapazität zur Verfügung haben. Wenn Sie oft feiern und Gäste bewirten, sollten Sie eher üppiger planen. Da sind Sie mit 300 Litern für die Hochsaison in der Küche gut ausgestattet. In diesen Fällen ist ein Side-by-side Kühlschrank die richtige Wahl. Bei diesen liegt der Nutzungsinhalt zwischen 400 bis 600 Litern.

DIE SPÜLMASCHINE

Der Saubermacher unter den Küchengeräten. Geschirrspülmaschinen sind programmierbar, weshalb Sie auch in dieser Hinsicht möglichst viele Infos zu Ihrem Wunschtyp einholen sollten. Die Programme sind natürlich auch entscheidend für die Ökobilanz der Maschine. Einige Hersteller bieten auch Geschirrspüler mit besonderen Programmen wie extra leise Nachspülprogramme, Hygieneprogramme für eine effiziente Keimreduzierung oder auch Kunststoffprogramme an. Die Programme können Sie bei neuen Geräten bequem über den Timer regeln, mit dem Sie auch Anfangs- und / oder Endzeit des Spülvorgangs terminieren können. „Smart-Kitcheners“ machen das übrigens per App aus dem Auto, sofern man sich für eine Spülmaschine entscheidet, die in eine Smart-Kitchen-System eingebunden werden kann.

NOCH MEHR!

Neben den erwähnten Standard-Geräten, die in keiner Küche fehlen sollten, gibt es noch ein paar andere Geräte. Angefangen mit der Mikrowelle. Es gibt zwar Backöfen mit Mikrowellen-Funktion. Manch einer wünscht sich jedoch eine separate Mikrowelle. Dann gibt es den Einbau-Kaffeefvollautomat. Praktisch, wenn man keinen Platz auf der Arbeitsplatte verschwendet, sondern seine moderne „Kaffee-Maschine“ direkt eingebaut hat. Last-but-not-least gibt es den Dampfgarer. Auch hier gibt es Backöfen, die das auch können. Alleinige Dampfgarer sind jedoch von ambitionierten Heim-Köchen beliebt, da man hier parallel Speisen zubereiten kann und die „Solo“-Dampfgarer auch oft mit mehr Funktionen aufwarten. Ihr Küchen-Berater freut sich darauf, genau Ihre Geräte-Zusammenstellung mit Ihnen zu finden.



Die hyperFresh Frischesysteme bieten für jedes Lebensmittel die richtige Lagerung im **Siemens** Kühlschrank.



Kochen mit Induktion liegt auch dank smarter Extras voll im Trend, z.B. wie beim **Neff** Kochfeld mit ZoneLight.



Durch den ultra-flachen Rahmen fñgt sich die Hidden 2.0 Dunstabzugshaube von **Elica** unsichtbar in den Schrank ein.



Für perfekte Brat- und Backergebnisse lernt ein vernetzter **Bosch** Sensor-Backofen der Serie 8 sogar dazu.



Mit modernen Geschirrspülern wie von **AEG** wird sogar das Ein- und Ausräumen des Spülguts noch komfortabler.

SAMSUNG

DAMPFGAREN UND BACKEN GLEICHZEITIG.

Dual Cook Steam™

Der Backofen verfügt über einen Garraum, der durch einen Garraumteiler in eine untere und eine obere Kochzone geteilt werden kann. Die zwei unabhängig voneinander steuerbaren Garräume des Backofens ermöglichen die gleichzeitige Zubereitung zweier Speisen

– ganz ohne Geruchs- oder Geschmacksübertragung. Während im oberen Garraum der Kuchen bäckt, wird im unteren Garraum der Fisch im spülmaschinengeeigneten Dampfgefäß schonend gegart.



IDEEN, AUF DIE DU DICH VERLASSEN KANNST.

Hausgeräte von Samsung

FAMILY HUB™ SIDE-BY-SIDE DIE ROLLE DES KÜHLSCHRANKS NEU GEDACHT

Die Kühlschränke der Family Hub™-Serie kühlen nicht nur Lebensmittel, sondern bereichern auch das Leben. Sie können die Familie verbinden, Lieblingsmusik spielen, Fotos zeigen und dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel verderben. Von unterwegs einen Blick in den Kühlschrank werfen? Kein Problem, denn der Kühlschrank lässt sich ganz einfach zuhause in das WLAN einbinden und kann somit über ein kompatibles Smartphone von unterwegs bedient werden.



DUAL COOK FLEX™ BACKOFEN EIN BACKOFEN. ZWEI GARRÄUME. MAXIMALE FLEXIBILITÄT.

Durch die raffinierte und innovative Kombination von zwei Türen, zwei Heißluftsystemen und einem Garraumteiler in der Mitte ermöglicht Dual Cook Flex™ maximale Flexibilität beim Kochen. Die getrennte Tür ermöglicht, unterschiedliche Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Sogar mit unterschiedlichen Betriebsarten, Temperaturen und Garzeiten.

VIRTUAL FLAME™ KOCHFELD

Perfekte Kombination von Induktion und Gas. Die innovative Virtual Flame™-Technologie sorgt für ein intuitives Kocherlebnis und sichtbar mehr Sicherheit: Virtuelle LED-Flammen, die je nach eingestellter Leistungsstufe ihre Farbe und Intensität verändern, werden an den Pfannen- oder Topfrand projiziert. Somit haben Sie die Leistung Ihres Kochfelds immer im Blick – und einen Blickfang in Ihrer Küche.





STAURAU M IT IQ

Intelligente Lösung hinter den Kulissen.

Küchen sind als Kochwerkstatt darauf ausgelegt, Arbeitsplatz zu schaffen. Das weiß jeder, der mehr als eine halbe Zwiebel für sein Gericht schneiden musste. Wer aber eine schöne Küche hat, der sucht vielleicht nach mehr als nur Stauraum. Denn er will Stauraum, der in die Küche integriert und dabei funktionell ist. Funktionell heißt aber immer auch: flexibel und multifunktional. So wie beim Rollschrank mit Arbeitsplatte.

Keine Frage: Es ergibt sich, dass unter Spülen oder Arbeitsplatten kleine Nischen entstehen. Wer hier intelligent plant, der kann einige sinnvolle Schübe unter-

bringen. Oder die Innenseiten der Schranktüren: Hier könnten auch die kleinen Schneidebretter angebracht werden, oder Pfannenwender – bitte aber keine Messer! Sollten diese einmal fallen, könnte das unangenehme Folgen mit sich bringen.

Ebenfalls clever: Besitzer hoher Schränke können sich außerdem überlegen, zusätzliche flache Fächer weit oben einzubauen. Alufolie, Backpapier & Co sind hier gut untergebracht und nehmen weniger Platz weiter unten weg. Denn so geht gute Küchenplanung: Einfach und dazu einfach richtig intelligent.

IN DER KÜCHE WIE IM KOFFER: ALLES PERFEKT VERSTAUT.



In manchen Besteckschubladen herrscht das blanke Chaos, in anderen lässt sich nahezu blind mit einem Griff das Richtige finden. Dafür sorgt ein Besteckeinsatz aus Kunststoff oder hochwertigem Holz, den es mit vorgegebenen Abständen zwischen den Fächern gibt – genauso wie als variable Version, bei denen die Abstände frei wählbar sind. Schließlich hat nicht jeder nur ein Standardbesteckset.



Nicht genügend Platz zu haben, ist in vielen Küchen ein echtes Problem. Mit einem Eckschrank wird jeder Zentimeter für Stauraum bis in den letzten Winkel genutzt, wie hier beim Le Mans Schwenkauszug. Das hat den Vorteil, dass sämtliche, im Schrank aufbewahrten Dinge mühelos erreicht werden.



Gut ist, wenn Sie schweres und sperriges Geschirr in einem Auszug aufbewahren. Noch besser: Mit einem flexiblen Aufteilungssystem bringen Sie auch noch echte Ordnung in Ihre Tellersammlung.



Schlanke Form und richtig viel dahinter: Der Apothekerschrank bietet einen schnellen wie einfachen Überblick und Zugriff, z.B. auf Vorräte. Schließlich ist sein Inhalt von beiden Seiten aus zugänglich.



Fotos: © EMV

AUS LIEBE ZU DEN DETAILS.

Das Schöne an der Küche: Für eine richtig gemütliche, persönliche Atmosphäre fehlt es manchmal nur an einer kleinen Prise Dekoration.



Wer beim Thema Küchendeko an überflüssigen Schnickschnack denkt, sei beruhigt: Oft genügt es bereits genau hinzusehen und für Vorhandenes wie Kochbücher, Tablett, die Lieblings-Müslischüssel oder dekoratives Küchenzubehör den richtigen Platz zu finden, um diese in Szene zu setzen.

ERLAUBT IST, WAS GEFÄLLT

Aller Anfang ist leicht, wenn es um den ein oder anderen attraktiven Eyecatcher in der Küche geht. Sind doch viele Lebensmittel heute oft so schön verpackt, dass wir sie gerne offen präsentieren. Aber auch Obst und Gemüse kann sich sehen lassen, wenn man es in besonderen Körben und Schalen aufbewahrt oder sogar

auf einer Etagere platziert – genauso wie frische Kräuter in dekorativen Übertöpfen.

Der nächste Schritt: So manches, was sich zum Dekorieren Ihrer Wohnräume eignet, kann sich auch in der Küche sehen lassen. Das können große und üppig rankende Grünpflanzen sein, die ganz nach dem „Urban Jungle“-Trend Leben in die Küche bringen. Genauso spricht auch nichts dagegen, auch die Küche mit gerahmten Bildern oder auch Postern zu verschönern – ob direkt an der Wand oder auch lässig auf dem Küchenregal platziert. Oder Sie verschönern Ihre Küche einfach mit Windlichtern, Kerzenständern und Teelichtaltern in dezenten Tönen und Formen.



MIT HERAUSRAGENDEM DESIGN FREIRAUM ERLEBEN



Dekorative LED-Beleuchtung
– wählen Sie eine Farbe, die ganz dem Anlass oder Ihrem Geschmack entspricht.



Garantiert saubere Luft – dank V-förmiger Luftschleier Erzeugung hinter der Glasscheibe.

Der neue integrierte Glas Dunstabzug von Bosch ist nicht nur die perfekte Lüftungslösung für breite Kochfelder mit bis zu 5 Kochzonen, er ist auch ein formvollendetes Highlight für Kücheninsel-Lösungen. Der integrierte Glas Dunstabzug bietet eine beeindruckende Absaugleistung, unabhängig von Topfgröße und Topfposition auf dem Kochfeld. Mit einem Geräuschpegel von 62 dB, einem Fettabscheidegrad von 90 Prozent und einer Lüfterleistung von 501 m³/h auf Stufe 3 sowie einem niedrigen Energieverbrauch in der Energie-Effizienzklasse A, ist der neue integrierte Glas Dunstabzug nicht nur leistungsstark, sondern erreicht auch die besten Werte auf dem Energielabel.

Weiterhin werden völlig neue Möglichkeiten in der Küchenplanung eröffnet. Der Dunstabzug wird direkt hinter dem Kochfeld positioniert, sodass Dampf und Gerüche am Entstehungsort abgesaugt werden können. Damit gehören aufsteigender Dampf und beschlagene Gläser endlich der Vergangenheit an. In ausgeschaltetem Zustand kann der integrierte Glas Dunstabzug in die Arbeitsplatte abgesenkt werden, sodass er fast unsichtbar ist. Der neue integrierte Glas Dunstabzug wurde mit dem reddot Design Award 2020 ausgezeichnet.



BLANCO UNIT
drink. prep. clean.

BLANCO

REVOLUTION AM WASSERPLATZ DER KÜCHE

Wasser ist das zentrale Element jeder Küche. Wir greifen weit häufiger zum Hahn als zum Herd, wir brauchen Wasser zum Trinken, Reinigen, Vorbereiten oder Kochen. Der Bereich rund um das kostbare Nass ist deshalb der Knotenpunkt vieler Handgriffe. Mit Blanco UNIT wird der Wasserplatz in der Küche neu gestaltet. Die hochwertigen, perfekt aufeinander abgestimmten Komponenten – Armatur oder Wassersystem, Spülbecken und Abfallsystem – fügen sich als Premium-Komplettlösung nahtlos in das Küchenleben ein. Mit seinem Sortiment stellt Blanco bahnbrechende Innovationen vor: Es handelt sich um vier vorkonfigurierte UNITs mit innovativen Wasser-

Trinken. Vorbereiten. Reinigen. Das alles ist in der BLANCO UNIT perfekt vereint. Die BLANCO UNIT ist eine Einheit am Wasserplatz in der Küche. Sie macht das Leben leichter, rationeller und ist zudem stilvoll gestaltet.

systemen. Die Systeme verfügen neben ihrer klassischen Funktion – normales Leitungswasser von kalt bis warm – zusätzlich über aufbereitetes Wasser für den individuellen Trinkgenuss nach Gusto. Blanco initiiert damit eine kleine Küchenrevolution. Denn die UNITs bringen nicht nur maximalen Komfort an den Wasserplatz, sondern tragen aktiv zum nachhaltigen und bewussten Umgang mit Ressourcen bei.

Es stehen Ihnen vier, neu von BLANCO konzipierte UNITs, zur Auswahl. Sehen Sie, wie die BLANCO UNITs Ihre Küche vervollständigen und lassen Sie sich inspirieren.



SOFORT DA, MITTEN IN DER KÜCHE

Stilles, gefiltertes Wasser, wann immer man Durst hat. BLANCO UNIT Filter ist mit einem BLANCO UNIT drink.filter ausgestattet und veredelt das Leitungswasser dank eines hochwertigen Mehrstufenfilters. Darüber hinaus kann auch hier nach einer vordefinierten Mengen-Skala gezapft werden.



ORGANISATION TRIFFT DESIGN

BLANCO UNIT beweist, dass nicht die Größe eines Raumes entscheidend ist, sondern seine Organisation. Unsichtbar im Unterschrank ist die elegante Soda-Einheit integriert – und daneben passgenau das Abfallsystem Select II Soda. Praktisch: Auf dem intuitiven Touch-Display der Soda-Einheit können wesentliche Informationen wie die restliche Kapazität von Filter und CO2-Zylinder bequem abgelesen werden.



SCHNELL EINE HEISSE SUPPE?

BLANCO UNIT Hot & Filter verfügt über ein Heißwassersystem mit integriertem Mehrstufenfilter, das sofort kochend heißes Wasser innerhalb von Sekunden liefert, sowie kaltes Wasser in der gewünschten Menge.

www.blanco.de/blanco.de/drink



NEUE ANSICHTEN ZU...

Eine zum Wohnraum offene Küche ist auch für Sie ein Traum, den Sie jetzt realisieren wollen? Dabei können wir Sie gerne unterstützen. Genauso wie bei der Frage, wo all die Dinge ihren Platz finden, die man täglich braucht, aber nicht für jeden gleich sichtbar machen will. Unser Vorschlag: Wie wäre es mit einem auf Ihre Bedürfnisse perfekt abgestimmten Hauswirtschaftsraum?

Bevor Sie jetzt gleich abwinken: Für einen Hauswirtschaftsraum braucht es nicht viele Extraquadratmeter, sondern lediglich gute Planung. Ihnen steht ein kleiner Raum zur Verfügung, der an die Küche angrenzt? Dann empfehlen wir Ihnen in Ihrem neuen Hauswirtschafts-

... "DAS BISSCHEN HAUSHALT"

raum eine u-förmige Anordnung der Einrichtung, denn so ist alles leicht erreichbar – von Vorräten über Reinigungsmittel und Zubehör bis hin zu unterschiedlichen Recycling-Behältern. Schließlich gibt es für alle Bereiche die passenden Schränke. Zusätzlich bietet die U-Lösung die Chance auf perfektes Wasch- und Stauraum-Management: Deckenhohe Schränke schaffen viel Staufläche, Waschmaschine und Wäschetrockner sind platzsparend übereinander gebaut.

Eines wissen wir bereits jetzt: Sie werden positiv überrascht sein, wie angenehm Ihnen in Zukunft die Hausarbeit von der Hand geht.



PROFI-TIPP:
QR-Code scannen &
Hauswirtschaftsraum-
Film ansehen!

KIND, KÜCHE, KEINE KATASTROPHE!

Safety First: Wer weiß, ob die Kinder seiner Gäste küchensicher sind?



Foto: © iStock / Drazen Zigic



Foto: © iStock / MartinPrescott



Foto: © iStock / Prostock-Studio

In Familienküchen hat Sicherheit selbstverständlich oberste Priorität! Doch auch für Sie als Gastgeber lässt sich die Kindersicherheit in Ihrer Küche meist schon durch ein paar einfache Maßnahmen und Zubehör gewährleisten.

Mit einem Herdschutzgitter verhindern Sie etwa, dass Kinder in einem unbeaufsichtigten Augenblick die heißen Kochtöpfe vom Herd herunterziehen und sich schmerzhaft Verbrühungen zuziehen. Solch ein Herdschutzgitter ist nicht sehr teuer und lässt sich einfach montieren. Je nach Ausführung verfügt das Schutzgitter auch über eine Schalterabdeckung, sodass die lieben Kleinen Ihrer Gäste nicht mit den Knöpfen spielen und den Herd unbemerkt einschalten können. In Küchen sollte der Putzmittelschrank speziell gesichert sein. Dank eines Schrankriegels haben kleine Entdecker keine Chance, an die gefährlichen Flüssigkeiten zu gelangen. Mitunter kann es auch sinnvoll sein, mit einem Schließmechanismus für den Kühlschrank zu planen.

Mit einem Kühlschrankriegel lässt sich nämlich ausschließen, dass sich die Kinder ungewollt an Inhalten bedienen, die für sie gefährlich werden könnten. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass Schubladen in Küchen gegen Herausfallen gesichert sind. Zudem können Sie zur Sicherheit Ihrer kleinen Gäste mit Steckdosensicherungen arbeiten, um Unfälle mit elektrischem Strom auszuschließen.

Übrigens: Viele Küchengeräte sind bereits ab Werk kindersicher. So zum Beispiel energieeffiziente Induktionskochfelder, die nur dann Wärme entwickeln, wenn ein Topf oder eine Pfanne auf dem Herd steht. Zudem schalten sie sich von alleine ab, wenn sie nicht genutzt werden. Diverse Hersteller haben auch Backöfen im Programm, deren Tür dank einer mehrlagigen Glasscheibe selbst bei längerem Betrieb nicht heiß wird. Noch ein wichtiger Tipp für die Sicherheit in Küchen: Fritteusen, Wasserkocher und Bügeleisen gehören inklusive der Stromkabel außer Reichweite flinker Kinderhände.



Putzmittel sollten unbedingt außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Oder in einem Küchenschrank, bei dem die Türen mit einer entsprechenden Sicherung versehen wurden.

Foto: © iStock / Mod Quaint



Mit einem einfach befestigten Magnetschluss lassen sich Schubladen kindersicher verschließen. Diese sind dann nur mit dem speziellen Magnetschlüssel zu öffnen.

Erhältlich bei www.reer-shop.de



Ein Herdschutzgitter, z.B. aus Edelstahl schützt zuverlässig und erlaubt gleichzeitig bequemes Kochen. Zwei Schrauben klemmen das Gitter an der Arbeitsplatte fest.

Erhältlich bei www.reer-shop.de

BEWUSSTER LEBENSSTIL

ACHTSAMKEIT BEGINNT IN DER KÜCHE

Inspiration für das moderne Familienleben: Gemeinsam über den Tellerrand sehen und spielerisch das Thema Nachhaltigkeit angehen. Ihre Küche lässt sich darauf einrichten.

In der Küche die Zukunft unserer Kinder nicht aus den Augen zu verlieren, ist machbar. Und macht kreativ! Energiesparend kochen, sorgsam mit Lebensmitteln umgehen, nicht mehr so oft Fastfood essen und we-

niger Müll produzieren: Es gibt viele kleine Tricks, um beim Leben in der Küche das Klima etwas zu schonen.

MIT DER KÜCHE FÄNGT ES AN

Wer bei der Küchenplanung nachhaltige Aspekte berücksichtigt, muss heute keineswegs auf Komfort verzichten. Im Gegenteil: Durch die Entscheidung für nachhaltig produzierte Küchenmöbel, moderne Einbaugeräte und ein durchdachtes Stauraumangebot, das die richtige Lagerung von Lebensmitteln berücksichtigt, steigt sogar die Lebensqualität.

Auch die Küchenhersteller können heute mehr Nachhaltigkeit versprechen. Zum Beispiel indem sie bei der Herstellung ihrer Küchenmöbel in umweltfreundliche Fertigungsanlagen investieren und Holz aus nachhaltiger, heimischer Forstwirtschaft verwenden. Oder weil

sie zur Veredelung von Oberflächen wasserbasierte Lacke verwenden. Dadurch wird sowohl das Raumklima verbessert als auch die Umwelt geschont. Grundsätzlich lassen sich nachhaltig produzierte Küchenmöbel daran erkennen, dass sie das PEFC- oder FSC-Siegel tragen. Wer mehr darüber erfahren will, findet im Netz auf den Seiten der Küchenhersteller viele weitere Informationen. So richtig nachhaltig ist eine Küche aber erst dann, wenn die passenden Geräte darin eingebaut sind. Im Mittelpunkt steht dabei die Energieeffizienz, aber auch die Langlebigkeit und bei Geschirrspülern natürlich auch der Wasserverbrauch.

So liefert bereits die Küche eine gute Basis für einen nachhaltigen Lebensstil, der sich leicht in unseren Alltag integrieren lässt und von dem unsere Umwelt genauso wie kommende Generationen profitieren.



Foto: © iStock / monkeybusinessimages





Foto: © iStock / monkeybusinessimages

EINFACH KEINEN MÜLL MEHR MITNEHMEN! DER MEGATREND: UNVERPACKT!

Nachhaltigkeit ist für viele Verbraucher wichtiger geworden: Über 90 Prozent der Konsumenten wünschten sich 2021 mehr Produkte ohne Plastikverpackung.

Einkaufen gehen ohne Berge von Verpackungsmüll mit nach Hause zu nehmen, geht das überhaupt? Die Geschäfte sind voll mit Lebensmitteln, die in Plastik, Alu oder Kartons eingepackt sind. Diese Verpackungen sind nicht nur umweltschädlich, sondern oft noch schlecht für die Gesundheit, da Schadstoffe aus dem Verpackungsgut auf die Lebensmittel übergehen können. Es gibt natürlich die Möglichkeit auf Wochenmärkten einzukaufen, dort wird nicht nur Obst und Gemüse offen

angeboten, sondern wir können Eier in mitgebrachten Eierkartons oder auch Wurst und Käse in mitgebrachten Behältern verstauen. Sogar der Coffee to go wird in unsere eigenen Becher gefüllt, wenn wir das wollen. Wie aber schaut es mit Cornflakes, Zucker, Nudeln oder Getränken ohne Kartons, Plastikhüllen oder Aludosen aus? Wo Sie Lebensmittel unverpackt bekommen und was Sie über die Unverpackt-Läden wissen sollten, das verraten wir Ihnen hier.

Wie der Name schon verrät, in Unverpackt-Läden gibt es Lebensmittel, Haushaltsprodukte oder Kosmetikartikel ohne Verpackung. Schon das Erscheinungsbild solcher Läden unterscheidet sich wesentlich von herkömmlichen Supermärkten. Die angebotenen Produkte werden entweder offen und lose in Holzkisten, verschließbaren Behältern oder Säcken präsentiert. Schnell Verderbliches findet man in wiederverwendbaren Pfandbehältern, wie beispielsweise Quark und Joghurt. Flüssigwaren wie Öl und Essig aber auch Spülmittel oder Duschgel werden in Fässern oder Kanistern zum Abfüllen aufbewahrt. Trockene Lebensmittel findet man in verschließbaren Boxen oder Vorratsbehältern mit Spenderfunktion, sogenannte „Bulk Bins“. So lassen sich bequem nicht nur Kaffee, Salz oder Hülsenfrüchte abfüllen, sondern auch Waschmittel oder Badesalz. Jeder der dort einkauft bringt seine eigenen Behälter mit und füllt genau die Menge ab, die er benötigt. Das Leergut wird gewogen, die Käufer befüllen es selbst und an der Kasse wird abschließend von der befüllten Menge

das Leergut abgezogen und bezahlt. Hat man einen Behälter zu wenig oder ganz vergessen, kann man diese im Laden käuflich erwerben oder ausleihen.

Der Gedanke dahinter ist in erster Linie, den Verpackungsmüll zu reduzieren und dabei vor allem den Plastikmüll. Nicht nur wertvolle Ressourcen werden verbraucht, auch ein enormer Energieaufwand ist nötig für die Herstellung von Plastikverpackungen, die nach dem Einkauf sofort im Müll landen. Aber nicht nur Müllvermeidung ist ein Grundgedanke des Unverpackt-Konzepts, sondern auch die Lebensmittelverschwendung. Uns bietet sich nur die Möglichkeit abgepackte Lebensmittel in den verfügbaren Größen zu kaufen, aber oft würde auch weniger Inhalt reichen. Nicht selten verderben dadurch Lebensmittel und wir schmeißen sie weg. In Unverpackt-Läden bringt man für alles die eigenen Behälter mit und füllt genau die Menge ab, die benötigt wird. Ein weiterer Aspekt ist das Sortiment der Lebensmittel, in der Regel werden frische Lebensmittel sei-



Foto: © iStock / AzmanL



Foto: © iStock / Olesia Bekh

sonal und regional in Bio-Qualität angeboten. Auch bei Haushaltsartikeln und Pflegeprodukten wird darauf geachtet, dass sie umweltfreundlich (biologisch abbaubar) und ihre Inhaltsstoffe ohne chemische Zusätze sind.

Bevor Sie dort einkaufen gehen, sollten Sie sich genau überlegen, was Sie benötigen.. Eine Einkaufsliste ist dabei vorteilhaft, da die verschiedenen Lebensmittel

oder Haushaltsprodukte unterschiedliche Behältnisse erfordern. Während man Flüssigkeiten am besten in verschraubbare Gläser abfüllt, kann man beispielsweise Nüsse, Nudeln, Reis oder Trockenfrüchte in Stoffsäckchen mitnehmen. Für Feinkörniges wie Mehl oder Zucker eignen sich verschließbare Dosen oder Gläser. Obst und Gemüse lassen sich gut in Netze verstauen und Wachstücher sind geeignet für Butter und Käse.

AEG

GESCHMACK NEU ERFINDEN: FRISCH AUF DEN TISCH

In ihrer separaten LongFresh-Schublade halten AEG Kühlschränke und AEG Kühl-/Gefrierkombinationen Ihre Lebensmittel auf einer Temperatur um die 0° Celsius. So bleiben diese bis zu 3x länger frisch und haltbar. Das macht AEG LongFresh zur nachhaltigen Lösung für weniger Lebensmittelverschwendung. [AEG.de/longfresh](https://www.aeg.de/longfresh)

AEG KÜHLGERÄTE MIT INNOVATIVEN FUNKTIONEN UND AUSSTATTUNGEN



CUSTOMFLEX®
 Optimale Stauraum-Nutzung durch flexibel angeordnete und verstellbare Türfächer.



360° COOLING
 Optimierte Luftzirkulation. Hält Lebensmittel länger frisch.



TWINTECH®
 Lebensmittel trocknen nicht aus dank getrennter Luftzirkulation zwischen Kühl- und Gefrierraum.



EXTRACHILL SCHUBLADE
 Fisch, Käse und Fleisch bei optimalen Temperaturen lagern.



NOFROST
 Keine Eisbildung. Kein Abtauen nötig. Spart Zeit und Energie.



LOWFROST
 Deutlich weniger Eisbildung. Für schnelles, einfaches und sauberes Abtauen.



FROSTMATIC
 Präzise Temperaturregung per Touchdisplay. Beschleunigtes Schnellgefrieren zur schonenden Lebensmitteltiefkühlung.



COOLMATIC
 Präzise Temperaturregung per Touchdisplay. Kühlt frische Lebensmittel schnell auf +2 °C herunter.



COOL-/FROSTMATIC
 Präzise Temperaturregung per Touchdisplay. Zum schnellen Kühlen / Gefrieren frischer Lebensmittel.



EASYCLEAN
 Leichte Reinigung dank abgerundeter Ecken und herausnehmbarer Türablagen.



ANTI-FINGERPRINT
 Weniger putzen dank spezieller Edelstahl-Beschichtung. Macht Fingerabdrücke nahezu unsichtbar.



10 JAHRE SORGENFREI
 Umfasst Reparatur- und Transportkosten, Gasentnahme und -nachfüllung, Wartung und Service.

GUTER FANG NATURSCHUTZ AN DER KASSE

Fisch ist gesund und eigentlich keine Massenware, sondern eine Delikatesse. Wir geben Tipps, worauf Sie beim Einkauf achten können.

Hätten Sie es gedacht? Einheimischer Karpfen ist der einzige Speisefisch, der als unproblematisch empfohlen wird. Für alle, die keinen Karpfen mögen, gibt es so einiges, was beim Einkauf beachtet werden kann. Damit entweder Wildfisch aus nachhaltiger Fischerei oder Fische und Meeresfrüchte aus verantwortungsvollen Aquakulturen auf Ihrem Teller landen.

GUT INFORMIERT – FISCH RICHTIG KAUFEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Fisch ein bis zwei Mal pro Woche auf den Speiseplan zu setzen. Denn er versorgt den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitaminen und Spurenelemente wie Jod und Selen. Wenn dazu ein gutes Gewissen kommt, schmeckt es gleich noch besser. Wer Fisch aus ökologisch nachhaltiger Fischerei kauft, tut drei Mal Gutes: Das wichtige Ökosystem Meer bleibt intakt, die Fischbestände werden nicht zu sehr überfischt und es wird keine Fischzucht unter fragwürdigen Umständen unterstützt. Dafür sollten Sie beim Einkauf

auf drei Regeln achten: Kaufen Sie Fisch mit Siegel! Die Fischprodukte, die die Siegel von MSC, ASC, Bioland oder Naturland tragen, sind die bessere Wahl im Supermarkt. Selbst wenn Kritiker die Mindeststandards als zu niedrig ansehen, bieten die Siegel auf jeden Fall eine erste Orientierung.

Guter Rat ist kostenlos! Bei nicht zertifizierten Fischen sollte man auf die Herkunft, die Fangmethode und das Management der Fischerei bzw. Aquakultur achten. Dabei unterstützen Sie diverse Einkaufsratgeber und Fischratgeber, die online zum Beispiel bei der Umweltorganisation WWF zu finden sind.

Maßvoll und regional genießen! Weniger ist mehr – das gilt auch für den Fischkonsum. Auch Forelle und andere heimische Arten sind schmackhaft und ihr ökologischer Fußabdruck ist oft deutlich kleiner als der von Garnelen aus Thailand oder Lachs aus Norwegen.

Noch smarter: Wer beim Einkauf direkt auf Nummer sicher gehen will, kann sich einfach eine kostenlose Einkaufs- oder Fischratgeber-App auf sein Handy laden.



WIE GESCHNITTEN BROT DER TREND: SELBSTGEBACKENES BROT.

*Wie garantieren Ihnen: zum Frühstück, oder zur Brotzeit -
Ihre Familie will nichts Anderes mehr.*



BUCH-TIPP:

Entdecken Sie die gesamte Vielfalt und die vielen Facetten, die zum traditionellen Brothandwerk dazu gehören. Dieses Brotbackbuch lässt Sie mit stimmungs- vollen Fotografien, Geschichten und Rezepten in die Brotkultur eintauchen.

Das Buch „Gutes Brot“ von Daniel Leader ist eine Liebeserklärung an das traditionelle Brothandwerk und Ende 2021 im Dorling Kindersley Verlag erschienen. EAN: 9783831042517

Foto: © DK Verlag/Joerg Lehmann



Foto: © DK Verlag/Joerg Lehmann

Trotz eines guten Angebots frischer, schmackhafter Brotsorten erlebt das Backen von Brot zu Hause in den letzten Jahren eine Renaissance. Der Duft backenden Brotes erfüllt das Haus mit Gemütlichkeit und macht Appetit auf mehr. Aber es gibt noch einen weiteren Grund, weshalb es lohnenswert ist, selbst zu backen: Sie können selbst bestimmen, welche Zutaten in Ihr Brot gelangen und was Sie weglassen möchten. Industriell gefertigte Brote werden mit Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen zubereitet. Selbst Bäcker greifen oft auf Backmischungen zurück, um Arbeitsabläufe zu erleichtern und gleichbleibende Qualität ihrer Backwaren zu gewährleisten. Backen Sie selbst, können Sie Ihren Teig ohne Zusätze ansetzen. Auch Lebensmittelallergien sind auf dem Vormarsch. Immer mehr Menschen sind von einer Glutenunverträglichkeit betroffen, die es ihnen nahezu unmöglich macht, Brot mit Weizenanteil zu essen. Handelsübliche Brote sind meistens Mischbrote mit wenigstens einem kleinen Anteil Weizenmehl. Brot aus glutenfreien Mehlen sind

nicht überall erhältlich. Selbst zu backen ist hier eine gute Alternative.

Während das Backen einfacher Brotrezepte mit ein wenig Übung nicht schwer ist, kann es doch ein zeitaufwendiges Unterfangen sein. Der Teig muss angemischt und geknetet werden, um dann an einem warmen Ort aufgehen zu können. Gerade im Winter muss man sich mit einem angewärmten Backofen, einer Mikrowelle, in der zuvor in einer Kaffeetasse Wasser aufgeköcht wurde, oder gar einem Gärschrank behelfen, um Hefe oder Sauerteig optimale Bedingungen zu bieten. Bei knapp bemessener Freizeit kann Ihnen ein Brotbackautomat hier die Arbeit erleichtern. Ob Sie eine qualitativ hochwertige Backmischung verwenden oder die Zutaten für ein Rezept selbst abwiegen: Der Brotbackautomat mischt die Zutaten, knetet den Teig dem Programm entsprechend und sorgt für die perfekte Temperatur, um den Teig aufgehen zu lassen und backt das Brot auch gleich, ohne eine Backform zu benötigen. Probieren Sie es aus!



KNUSPRIGES BAUERNBROT

ZUTATEN:

- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- 280 g Weizenmehl (Type 1050)
- 2 TL Brotgewürz
- 1 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 380 ml lauwarmes Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe
- etwas Mehl zur Teigverarbeitung
- etwas Wasser zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

1. Mehle mit Brotgewürz, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zugeben. Lauwarmes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

3. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Brot üppig mit etwas Wasser bestreichen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen anbacken. Danach die Ofentemperatur auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot in ca. 40 Minuten fertig backen. Vollständig erkalten lassen.

GUTEN APPETIT!

PERFEKTE MASSARBEIT NUR FÜR SIE.

*Keine Küche gleicht der anderen. Eine Küche ist immer Maßarbeit.
Erfahren Sie hier, was hinter der Herstellung einer Küche steckt.*



Foto: © Oliver Neudt

Regelmäßige Produktaudits, Überprüfung des Abladevorgangs und Retouren-Prüfungen sind wichtige Bestandteile der konsequenten Qualitätssicherung.

Die Qualität einer Küche lässt sich bei Design und Oberflächen noch beurteilen, die Verarbeitungsqualität ist jedoch meist unsichtbar für den Küchenkäufer. Unsere Küchenhersteller haben oft einen hohen Anteil an Eigenfertigung, ständige Produktentwicklungen, permanente Qualitätskontrollen und leistungsfähige Zulieferer. Auf den Millimeter genau wird Küche für Küche auf modernen Montagelinien zusammengeführt, von Fachkräften endmontiert und im Produktionsfluss mehrfach nach Richtlinien des Qualitätsmanagements kontrolliert. Hierfür beschäftigen die Hersteller einen Stamm von engagierten Mitarbeitern, die sich in Sachen Qualitätssicherung über Jahre spezialisiert haben.

Vom Wareneingang über die Fertigung bis zur Auslieferung – unsere Hersteller haben für alle Prozessschritte ein komplexes Kontrollsystem installiert, um die hohe Qualität jeder einzelnen Küche sicherzustellen. Zusätzlich zu den Prüfstationen werden täglich mehrere komplette Einbauküchen im Qualitätsaudit auf Herz und Nieren geprüft. Qualität, Umwelt und Energie sind seit unserem Bestehen Kern unserer Unternehmenspolitik. Jede unserer Küche erfüllt die strengen, internationalen Qualitäts-, Umwelt- und Energienormen.

In den eigenen QC-Prüflabor der Hersteller müssen Möbel, Bauteile und Materialien in umfangreichen Testverfahren unter Beweis stellen, dass sie fit sind für den täglichen Gebrauch. Und zwar für die nächsten 15 Jahre. Auf diese Mindest-Lebensdauer werden alle eingesetzten Materialien getestet.



Die Qualität einer Küche lässt sich bei Design und Oberflächen noch beurteilen, die Verarbeitungsqualität ist jedoch meist unsichtbar für den Küchenkäufer.

AUF DIESE ZEICHEN KÖNNEN SIE VERTRAUEN

Dies ist nur ein Auszug der Qualitätssiegel, die viele unserer Hersteller auszeichnet. Das bedeutet für Sie: geprüfte Verarbeitungsqualität und Materialqualität nach dem neuesten Stand.

Goldenes M.

Dieses Gütezeichen wird von der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel e. V. verliehen. Die strengen Anforderungen des DGM liegen weit über den nationalen und internationalen Normen und zeichnen Produkte mit einer überdurchschnittlichen Qualität aus.



Blauer Engel

Dieses Zeichen des Bundesumweltministeriums fördert sowohl die Anliegen des Umwelt- und Gesundheits- als auch des Verbraucherschutzes.



Zertifiziertes Managementsystem

Regelmäßig werden unser Qualitätsmanagementsystem nach ISO 9001, das Umweltmanagementsystem nach ISO 14001 sowie das Energiemanagementsystem nach ISO 50001 durch den TÜV Rheinland / LGA InterCert geprüft und bestätigt.



GS-Zeichen Geprüfte Sicherheit

Das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit ist ein freiwilliges Sicherheitszeichen, das weit über die Grenzen Deutschlands hinaus Bedeutung hat. Im Bereich des Verbraucher und Arbeitsschutzes bietet es die Gewähr dafür, dass die sicherheitstechnischen Anforderungen erfüllt und durch eine unabhängige Stelle wie die LGA geprüft und regelmäßig überwacht werden.



DESIGN MACHT DEN UNTERSCHIED.

Anspruchsvolles Design und höchste Funktionalität – dafür steht der Name Gaggenau. Die von Profiköchen inspirierten Kücheneinbaugeräte sind ästhetische Statements. Ihr zeitloses Design überzeugt überall dort, wo Kochen und Genießen zu einer kultivierten Lebensart verschmelzen.

Ein Beispiel ist das erste Flex-Induktionskochfeld mit integrierter Lüftung aus der Serie 400 von Gaggenau. Das 90 cm breite Gerät ermöglicht präzises, schnelles und flexibles Kochen bei niedrigem Energieverbrauch. Da der Abzug der Kochdünste automatisch erfolgt, können sich Kochenthusiasten voll und ganz auf ihre kulinarischen Kreationen konzentrieren und sich ihren Gästen widmen.

Das integrierte Lüftungssystem des Flex-Induktionskochfelds saugt Kochdünste und Gerüche direkt an der Kochfläche ab.

Es kann dank der Automatik-Funktion mit Sensoren eigenständig die Leistung stufenweise regulieren oder sich an- und abschalten. Herausragende Küche erfordert präzises Kochen und perfektes Anbraten. Mit dem Flex-Induktionskochfeld ist beides möglich. Das Kochfeld bietet für große Pfannen und Töpfe erweiterbare Kochzonen, mit denen sich in Profimanier kochen lässt. Dazu verfügt das Kochfeld über eine Booster-Funktion zum kräftigen Anbraten oder schnellen Erhitzen und einen Bratsensor, der die Temperatur des Bratguts konstant hält.



Das Induktionskochfeld aus tiefschwarzem Glas lässt sich rahmenlos und flächenbündig in jedes puristische Küchenambiente integrieren. Auch das schwarze Lüftungsgitter fügt sich flächenbündig und unauffällig in die Glaskeramik ein. Alleinstellungsmerkmal sind die Gaggenau typischen, massiven Bedienknöpfe für präzises, intuitives Bedienen.

Diese sind, passend zum Design, in Schwarz erhältlich. Alle Gaggenau Geräte lassen sich je nach Kochgewohnheiten und Anforderungen modular kombinieren: von der Lagerung über die Zubereitung bis hin zur Reinigung des Geschirrs – zeitlos und langlebig.

Der Unterschied heißt Gaggenau.

WO DIE PILZE WACHSEN ZUHAUSE SELBST GEZÜCHTET

Das Wichtigste zuerst: Man muss kein Profi-Gärtner sein, um Pilze im Haus, Garten oder auf dem Balkon anzubauen. Ganz im Gegenteil, denn dank fertiger Kulturen ist die Zucht überraschend einfach.



Foto: © iStock / Helin Luk-Tomson



Auch wenn wir uns es bis vor Kurzem nicht vorstellen konnten – Pilze selbst zu züchten, macht richtig Sinn. Denn im Gegensatz zu den in der Natur Gesammelten muss man sich keine Sorgen machen, dass sie auf irgendeine Art und Weise belastet sind. Und auch die Verwechslung mit giftigen Arten ist so natürlich ausgeschlossen. Ein weiterer Vorteil: Wenn Pilze nicht aus dem Supermarkt kommen, lässt sich einiges an Verpackungsmaterial einsparen.

DIE REISE BIS IN DEN SUPERMARKT

Pfifferlinge, Steinpilze oder Morcheln – wer im Supermarkt auf die Herkunft dieser Pilze achtet, stellt fest: Die Exemplare in der Gemüseabteilung stammen meist aus Osteuropa. Waldpilze aus deutschen Wäldern hingegen gibt es gar nicht, da Sammler bei uns nur geringe Mengen an Waldpilzen für den eigenen Bedarf mitnehmen dürfen. Ein weiterer Punkt: Anders als bei den heutzutage ganzjährig erhältlichen Champignons, die in klimatisierten, abgedunkelten Räumlichkeiten kultiviert werden, ist die Zucht von Waldpilzen bisher noch nicht gelungen. Wer bei seinen Champignons aus dem Supermarkt auf die regionale Herkunft achtet, hat es da leichter. Nachdem in den 60er Jahren mit dem Anbau von Champignons begonnen wurde, erzeugten deutsche Betriebe im Jahr 2019 rund 75.000 Tonnen dieses Pilzes. Der Anteil an ökologisch erzeugten Champignons liegt bei circa 10 Prozent – Tendenz steigend.

BEIM WACHSEN ZUSEHEN

Pilze à la Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze und Co. sind tolle Allrounder in der Küche und gleichzeitig wertvolle Vitamin- und Mineralstoff-Lieferan-

Ob Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge oder Shiitake – Pilzzucht-Sets mit lebendem Saatgut bzw. Pilzsporen für Zuhause können Sie in Fachmärkten kaufen oder einfach online bestellen, zum Beispiel mit Bio-Zertifikat bei www.pilzbrut.de

ten, die eine ausgewogene Ernährung ergänzen. Wenn Sie Pilze selbst anbauen, können Sie die Delikatessen das ganze Jahr über frisch ernten. Ein spannendes Natur-Experiment auch für Kinder. Denn speziell auch für die Kleinen ist es eine tolle Erfahrung, dass etwas, um das sie sich fürsorglich gekümmert haben, wächst und gedeiht und später selbst zubereitet und aufgegessen werden kann. Wer es jetzt selbst testen will, dem empfehlen wir Pilzkulturen in Zucht-Boxen, die alles beinhalten, was für die eigene Pilzzucht benötigt wird.

FRISCHER GEHT ES NICHT

Fachmännisch vorgezogene Pilzkulturen müssen nur noch nach Anleitung an einem für den Pilz geeigneten Platz in Haus oder Garten aufgestellt werden. Dabei ist eine Grundregel, dass Pilze meist zumindest so viel Licht benötigen, dass Lesen ohne Probleme möglich wäre. Nur der Champignon benötigt kein Licht, um zu wachsen. Jetzt sorgen Sie nur noch für einen gelegentlichen Luftaustausch und halten die Kultur feucht, z. B. mit einem handelsüblichen Haushaltssprüher. Die erste Ernte ist je nach Kultur nach ca. 1-4 Wochen zu erwarten. Je nach Witterung und Pflege sind auch mit Pilzzucht-Boxen für Zuhause Ernteerträge von bis zu 4 kg möglich. Wir finden: Probieren geht über Studieren und wir wünschen viel Spaß dabei!



FRANKE BLACK COLLECTION URBAN

All in Black präsentiert sich auch die Urban: Hier sind ebenfalls alle Details farblich abgestimmt auf das matte Tiefschwarz der Fraganit-Spüle.

Auch Franke ist dem Zauber von Schwarz erlegen: Klassiker und Trend, markanter Akzent, unvergleichliche Eleganz und Liebling der Architekten. Mit der neuen Black Collection vollendet Franke den Look neuer Maris Becken und Urban Spülen: Farblich abgestimmt auf das matte Tiefschwarz der Fraganit-Modelle sind jetzt auch Ventile, Drehknöpfe und der Überlauf in Black Matt erhältlich. So wandelt sich der Spülbereich zum außergewöhnlichen Blickfang in jeder Küche.

FRANKE BLACK COLLECTION ABLAUF, ÜBERLAUF

Bei der Black Collection verschmelzen Überlauf, Drehknopf, Ventilkelch und Siebkorb optisch mit den Becken und Spülen, sie bilden eine homogene farbige Einheit.



Küchenkombination

in Lavaschwarz, ca. 346 x 285 cm. Ausgestattet mit **Juno Elektrogeräten**: Backofen JB084C1 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank JCN122F0S1 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), Glaskeramik-Kochfeld JKS604F5 und mit **Airforce** Wandesse F177V490BK (EEK* A, in einer Skala A+++ bis D). **Lieferpreis 6.498,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse



Küchenkombination

in Graphit, ca. 391 cm + 245 cm. Ausgestattet mit **Samsung Elektrogeräten**: Backofen NV66M3571BS/EG (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Muldenlüfter NZ84T974VK/UR (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank BRB26615FWW/EG (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 11.775,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse

INKLUSIVE
MULDEN-
LÜFTER

BEWUSSTER LEBENSSTIL

IN SIEBTER GENERATION BIERSEELIG.

Die brau'n sich was! Das Familienunternehmen „Neumarkter Lammsbräu“ zählt zu den Pionieren der Bio-Branche.

Gerstenmalz, Hopfen, Hefe und Wasser. Bereits vor über 200 Jahren sahen es bayrische Bierbrauer als Beweis ihrer vollendeten Braukunst, dass sie aus nur vier Rohstoffen Bier in hoher Qualität herstellen konnten. Reinheitsgebot, schön und gut, aber heute stellen wir uns noch ganz andere Fragen. Woher kommen die Rohstoffe, wie „bio“ werden sie erzeugt und wie nachhaltig wird das Bier produziert?

QUALITÄT SELBST IN DER HAND

Das Bierbrauen ist eine alte Handwerkskunst, die bei der Neumarkter Lammsbräu tatsächlich noch aus viel Handarbeit besteht. Denn hier wird so gut wie nichts aus der Hand gegeben: 100% Bio, 0% Kompromiss. Nicht nur, dass die Bio-Brauerei kein Malz dazu kauft, sondern in der hauseigenen Bio-Mälzerei selbst herstellt. Auch wo das Braugetreide herkommt und von wem, nimmt die Familie Ehrnsperger seit Generationen persönlich.



Johannes Ehrnsperger hat das Brauen von der Pike auf gelernt, aber auch Betriebswirtschaft studiert, bevor er 2018 in die Geschäftsführung einstieg.



Nur ganze Bio-Naturhopfendolden aus 100% ökologischem Anbau werden zum Bierbrauen verwendet.

Und das bereits in Zeiten, in denen es den Begriff „Bio“ in diesem Sinne noch gar nicht gab. Bereits in den 70er Jahren setzte die Brauerei alles daran, beste Rohstoffe zu erhalten, die dem eigenen ökologischen Anspruch entsprachen. Die komplette Umstellung der Neumarkter Lammsbräu auf „Bio“ wurde von Beginn an von dem Engagement und der Vision der ansässigen Bio-Landwirte und der engen, jahrzehntelangen Zusammenarbeit mit der regionalen Erzeugergemeinschaft EZÖB getragen. Die rund 170 Bio-Bauern erhalten von der Brauerei eine überdurchschnittliche Bezahlung für ihre Ware und es werden langfristige Lieferverträge abgeschlossen. Und das nicht nur, um existierende Höfe zu sichern, sondern gleichzeitig weitere Betriebe aus der Region für die Umstellung auf Bio-Landbau zu begeistern.

GRÖSSTES WASSERSCHUTZ-PROJEKT IN DEUTSCHLAND

Den Öko-Landbau zu fördern, ist ein wesentlicher Beitrag zum Wasserschutz. Die Neumarkter Lammsbräu betrachtet sich als Bio-Wasserbauer, der seine schützende Hand über dem Wasserkreislauf hält und darauf achtet, dass Wasser auch für künftige Generationen in

ausreichender Menge und höchster Trinkqualität erhalten bleibt. Als wichtigste Ressource und als Rohstoff, ohne den kein Bier hergestellt werden kann. Von der Neumarkter Lammsbräu wird bio-zertifiziertes Mineralwasser verwendet, das aus der BioKristall-Quelle auf dem Brauerei-Gelände kommt.

NACHHALTIGKEIT LIEGT IN DER FAMILIE

Seit über zwei Jahrhunderten im Besitz der Familie wurde vor 40 Jahren von Dr. Franz Ehrnsperger die Neumarkter Lammsbräu auf einen neuen Weg gebracht und die Brauerei auf ein komplett nachhaltiges Unternehmenskonzept umgestellt. Über die Jahre wurde die Produktion nach und nach auf einen energiesparenden Betrieb umgestellt und die eingesetzten Ressourcen durch ökologische Alternativen ersetzt. Heute braut die Neumarkter Lammsbräu unter der Leitung seines Sohns Johannes knapp elf Millionen Liter Bier pro Jahr, alles aus 100 % zertifizierten Bio-Rohstoffen. Über sämtliche Produktionsabläufe, aber auch über das ökologische Engagement reportet das Unternehmen Jahr für Jahr in seinem Nachhaltigkeitsbericht. Maximale Transparenz, mit der die hohe Glaubwürdigkeit der Brauerei bestätigt wird.



Das vertrauensvolle Verhältnis zu den Bio-Landwirten, mit denen die Brauerei seit Jahren eng zusammenarbeitet, wird intensiv gepflegt.

GRÜNE GEDANKEN ZUM KÜCHENLEBEN.

*Richtige Abfallentsorgung ist der Anfang:
Sortieren Sie noch oder trennen Sie schon?*



Foto: © iStock / svetikd



Grundsätzlich sind wir uns in Deutschland alle einig: Müll ist nicht gleich Müll. Wer jetzt weiterdenkt, auf den kommt natürlich auch ein wenig mehr Arbeit in der Küche zu. Aber keine Sorge: Professionell unterstützt von funktionalen Sammelsystemen unter der Spüle lassen sich Restmüll, Biomüll und Wertstoffe einfach und bequem sortieren, entsorgen oder dem Recycling zuführen.

Aller guten Dinge sind drei Behälter? So einfach ist es dann doch nicht: Bei der Auswahl des für Sie richtigen Systems kommt es auf verschiedene Aspekte an – vom zur Verfügung stehenden Platz und Kochverhalten, über die Größe des Haushalt bzw. die Anzahl der Personen bis hin zu Design, Material und zusätzlichen Funktionen.

GUT GEMACHT & WEITERGEDACHT

Grundsätzlich empfiehlt sich ein System, das unterschiedlich große Behälter enthält, die sich einfach entnehmen lassen und somit gut zu reinigen sind. Ein Behälter ist dabei in der Regel für den Biomüll reserviert und mit einem luftdicht schließenden Deckel ausgestattet, um Feuchtigkeit und Gerüche zu vermeiden. Auf Wunsch lässt sich auch noch eine Schublade mit weiteren Fächern integrieren, in denen man Müllbeutel und weitere Dinge unterbringen kann. Noch komfortabler wird es bei den Einbauvarianten mit einem selbstöffnenden System: Ein leichter Druck gegen die Schranktür genügt, um an die Behälter zu gelangen. Unser Tipp: Lassen Sie sich von uns individuell beraten.





Foto: © iStock / JoannaBoiadjieva

DER ROTE SAISONKALENDER.

Warum rotes Obst und Gemüse gerne öfter auf dem Speiseplan stehen kann? Der Pflanzenfarbstoff Lycopin schützt vor Zellalterung und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Wir zeigen, wann welche der roten Vitaminbomben bei uns Saison hat.

So gut wie jede Obst- und Gemüsesorte ist heutzutage nahezu das ganze Jahr über im Handel verfügbar. Unterglas- oder Tunnelanbau, schnelle Transportmittel und eine ausgefeilte Lagertechnik machen es möglich. Wer jedoch lieber saisonal einkauft, bekommt nicht nur beste Qualität und mehr Geschmack, sondern schont auch seinen Geldbeutel und das Klima. Die Zeiten, in denen wir uns beim Kauf von frischem Obst- und Gemüse ganz selbstverständlich am Kalender orientiert haben, sind gar nicht so lange her: Damals wie heute gilt – Erdbeeren, Tomaten oder Paprikas haben feste Saisons, die relativ klar begrenzt sind. Mit unserem roten Saisonkalender haben Sie direkt vor Augen, wann Sie die gesunden Zutaten frisch aus der Region in Ihren Einkaufskorb legen können.

WIR SEHEN GERNE ROT
Bei Gerichten mit frischen Zutaten auf eine Vielfalt an Farben zu achten, sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Wer grünes, weißes, gelbes oder rotes Obst und Gemüse in die Ernährung einbezieht, stellt seinem Körper ein breites Spektrum an Nährstoffen bereit. Jede einzelne Sorte bringt verschiedene Vorteile auf den Teller. Wir haben uns auf rote Lebensmittel konzentriert, da sie nicht nur besonders lecker, sondern auch reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien sind. So liefern natürlich auch grüne und gelbe Paprika große Mengen an Vitamin C, B6, Folsäure und Antioxidantien. Die Rote weist jedoch die größte Konzentration an Beta-Carotin auf.

<div>ROTE ZWIEBELN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D * * * * * • • • • •</div>	<div>RADICCHIO</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>ROTE BEETE</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>RADIESCHEN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>
<div>HIMBEEREN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>JOHANNISBEEREN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>PREISELBEEREN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>KIRSCHEN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>
<div>PAPRIKA</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>CHILIS</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>TOMATEN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>ERDBEEREN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>
<div>ÄPFEL</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D * * * * * • • • • •</div>	<div>RHABARBER</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>STACHELBEEREN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>	<div>HAGEBUTTEN</div> <div></div> <div>J F M A M J J A S O N D [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []</div>

Hauptsaison • Lagerware •



GAREN UND GESUND KOCHEN.

Auch wir lieben Soul Food: Dicke Saucen, Schlachtplatten und Co. Unsere Grundernährung sollte aber doch ausgewogen und voller Nährstoffe sein. Wenn es um Erhalt der wertvollen Vitamine geht, ist Dampfgaren unschlagbar.



Perfekt fürs mehrgängige Menü auf Top-Niveau: Im **Backofen mit Twin Cooking System** und **Dampfgarer von Samsung** können verschiedene Speisen mit verschiedenen Betriebsarten gleichzeitig zubereitet werden, zum Beispiel der Braten fürs Hauptgericht im Backofen- und die Gemüsebeilage im Dampfgarer-Bereich.

GESÜNDER GEHT ES KAUM: DAMPFGAREN!

In chinesischen Garküchen garen Köche noch heute Reis, Gemüse und kleinere Fleischgerichte in heißem Wasserdampf. In einem Wok befindet sich Wasser, das nach oben hin verdunstet. Darüber sind mehrere Bambuskörbchen mit den jeweiligen Zutaten und Gerichten gestapelt. Diese Zubereitungsart hat in China eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition. Auch wenn es heute in Vergessenheit geraten ist, war das Garen auch hierzulande schon fest in der Küchentradition verankert. Der Schnellkochtopf und der Römertopf basieren auf dem gleichen Prinzip wie das Kochen mit einem modernen Dampfgarer. Der Vorteil dieser Methoden besteht in der besonders schonenden Zubereitung von Nahrungsmitteln.

VITAMINE BLEIBEN ERHALTEN

Beim Dampfgaren steigt der Wasserdampf nach oben und umhüllt die Zutaten. So werden diese einer konstanten Hitze ausgesetzt und langsam gegart. Mit dem kochenden Wasser kommen Gemüse, Fleisch, Nudeln und Fisch gar nicht in Kontakt. Dadurch bleiben die Mi-

neralstoffe und Vitamine in den Lebensmitteln erhalten und werden nicht mit dem Kochwasser ausgespült. Das ist besonders bei wasserlöslichen Vitaminen wie den Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C wichtig. Durch das schonende Garen bleibt außerdem das Gemüse knackig und das Fleisch saftig. Und auch die Aromastoffe landen nicht mit dem Kochwasser im Abfluss, sondern verbleiben in den Zutaten. Deshalb fehlt der Dampfgarer in keiner Profiküche. Selbst Hobby-Feinschmecker verzichten ungern auf das Küchengerät, wenn sie einmal von seinen Vorzügen überzeugt sind.

Das Kochen mit einem Dampfgarer verläuft im Grunde bei allen Geräten nahezu gleich. Es gibt einen Aufsatz, in dem sich die Zutaten befinden. Dieser wird in das Gerät eingesetzt. Unter dem Garbehälter befindet sich ein Behälter mit Wasser, das bei etwa 100 Grad Celsius zum Sieden gebracht wird. Während des Garprozesses umgibt der Wasserdampf die Zutaten und gart diese. Je nach Gerät gibt es verschiedene Einstellungen, mit denen Sie die Garzeit auf die Art der Zutaten abstimmen können.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Dampfgarer zu Ihren Kochgewohnheiten passt, können Sie das Prinzip auch mit einem herkömmlichen Kochtopf ausprobieren. Dazu hängen Sie einen passenden Dampfgareinsatz in einen mit wenig Wasser gefüllten Topf. Setzen Sie den Deckel auf und erhitzen Sie das Wasser. Sie werden bemerken, dass Brokkoli, Möhrchen und Co. viel schneller gar sind als beim Kochen im Wasser. Die enorm schnelle Zubereitung ist ein weiterer Vorteil des Dampfgarens.

GEDÜNSTETER FISCH MIT FRÜHLINGSGEMÜSE



Foto: © iStock / Ockra

ZUTATEN:

- 250 g kleine Möhren
- 1 Schalotte
- ½ Bund Schnittlauch (10 g)
- 250 grüner Spargel
- 500 g Fischfilet z. B. Kabeljau, Seelachs
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 1 Msp. Rohrohrzucker
- 1 EL Weißweinessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Tiefkühlerbsen
- 4 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

Das Frühlingsgemüse sorgt durch im Spargel enthaltenes Kalium und Asparaginsäure für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt, sprich überflüssiges Wasser wird ausgeschieden. Zudem enthält der grüne Spargel Folat, welches wir für eine gesunde Blutbildung benötigen.

Möhren schälen. Schalotten schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Spargel waschen, Stiele am dickeren Ende schälen und Stangen frisch anschneiden. Lange Stangen halbieren. Fischfilets der Hälfte nach halbieren, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, Hälfte der Schalotten darin andünsten. Möhren zugeben und 5 Minuten mitdünsten, dann salzen, zuckern und pfeffern. Spargel zugeben, kurz mitdünsten, Weißweinessig und halbe Menge der Gemüsebrühe angießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Fischfilets auf dem Gemüse anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Inzwischen restlichen Schalotten in der übrigen heißen Butter in einer weiteren Pfanne andünsten, Fischfilets einlegen, restliche Brühe angießen und Filets zugelegt 5 Minuten dünsten. Erbsen ins Gemüse geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Sahne unter das Gemüse mischen und abschmecken.

GUTEN APPETIT!

ALTE SCHULE FÜR ZUHAUSE OMAS REINIGUNGSTIPPS

Wenn Oma mit erhobenem Zeigefinger mahnt: „Früher haben wir das so gemacht!“, so lohnt es sich Omas Haushaltstipps in Ruhe anzuhören.



Foto: © iStock / Vesnaandjic

Deutsche Putzschränke sind zum Bersten gefüllt: Backofenspray, Scheuermilch, Fettreiniger, Natronreiniger, WC-Reiniger, Parkettpflegemittel und vieles mehr. Wie viel davon brauchen wir wirklich? War putzen früher tatsächlich so viel anstrengender als heute, oder sind Omas Tricks aus alten Zeiten auch derzeit noch aktuell? Schon allein das Umweltbewusstsein veranlasst viele Menschen darüber nachzudenken, welche Reinigungsmittel tatsächlich sinnvoll sind. Die Fülle an chemischen Reinigungsmitteln hat zudem auch ihren Preis, oft stehen erhebliche Werte in den Putzschränken. Und das, wo es doch auch viel einfacher und preiswerter geht. In Omas Küchenschrank standen keine teuren Putzmittel. Denn meist sind es die einfachsten Kniffe, die das Schwingen der chemischen Keule vermeiden und die dabei helfen, die Wohnung relativ einfach wieder auf

Vordermann zu bringen. Die Zutaten für die Zauberputzmittel sind preiswert und einfach zu besorgen oder sie gehören zum normalen Equipment im Haushalt. So zum Beispiel Waschsoda, welches einfach im Drogeriemarkt für ungefähr einen Euro pro Pfund erhältlich ist. Analog sind Essig und Backpulver meist sogar gleich in der Küche vorhanden. Natron gibt es schon ab ca. 4 € das Pfund und auch Spiritus ist preiswert zu erstehen. Nicht alle Tricks aus Omas Zeiten sind heute noch ideal, doch die meisten Putztipps führen zur selben chemischen Reaktion wie moderne Haushaltschemikalien, sind dabei aber wesentlich weniger aggressiv. So funktioniert das Fensterputzen mit Zeitung aufgrund der veränderten Druckerschwärze nicht mehr so ideal wie früher, aber ein Fensterleder und warmes Wasser reichen trotzdem aus.



Foto: © iStock / Prostock-Studio

TIPP 1: GLEICHES MIT GLEICHEM BEKÄMPFEN

Fett auf Küchenschränken: trinkt man einen Lappen mit etwas Öl, lässt sich das alte Fett leicht entfernen. Mit Wasser und Spülmittel einfach nachwischen. Fertig. Damit kein neues Fett abgelagert wird hilft es, Zeitungspapier auf die Schränke zu legen. Blutflecken in Kleidung: Das geronnene Eiweiß im Blut macht die Blutflecken auf Textilien so hartnäckig. Oma weichte die Stelle jedoch in Milch ein und das Milcheiweiß leistete ganze Dienste und löste die Flecken.



Foto: © iStock / CasarsaGuru

TIPP 2: SODA ALS WUNDERMITTEL

Angebrannte Töpfe reinigen: Sparen Sie sich langes Schrubben. Geben Sie einfach Soda und Wasser in den Topf und lassen Sie ihn ca. eine Stunde bei kleiner Flamme auf dem Herd köcheln. Danach wird der Topf ausgewischt. Abflüsse werden wieder sauber und geruchsfrei, indem Soda und kochendes Wasser abends in den Abfluss geschüttet wird und über Nacht einweichen kann. Morgens einfach nur noch nachspülen.



Foto: © iStock / ThamKC

TIPP 3: BACKPULVER UND SPIRITUS

Schmutzige Fugen zwischen Fliesen lassen sich relativ einfach reinigen, indem eine Paste aus Natron und Wasser angerührt wird und mit einer Bürste die Fugen geschrubbt werden. Die Kombination aus einem Schuss Spiritus, einigen Tropfen Spülmittel und einem Liter Wasser ist ein wahres Wundermittel beim Säubern glatter Oberflächen und ersetzt locker den Glasreiniger. So werden Fenster, Spiegel und Glastische garantiert streifenfrei sauber.



Foto: © iStock / itsarasak thithuekthak

TIPP 4: SALZ BITTE!

Die Wirkungskraft von Salz darf nicht unterschätzt werden. Salz löst mit etwas Wasser Verfärbungen auf Geschirr durch Tee oder Kaffee, es löst auch hässliche Fettränder von Geschirr, etwa Lippenstift auf Gläsern. Salz mit heißem Wasser zeigt auch gegen eingebraute Reste auf Backblechen seine Wirkung. Wer sein Fenster mit einem Fensterleder putzt, sollte das Leder danach in heißem Salzwasser auswaschen. Auf diese Weise wird es nicht hart.



Foto: © iStock / Drbouz



KARA 50 U/g: Mehr Möglichkeiten für Solobecken! Mithilfe abgeschrägter Innenkanten und dem Multifunktionsboard Medio-Matte entsteht eine „zweite Spül- und Funktionsebene“.

Der neue Allrounder **GENEA 60** mit Mini-Abtropffläche lässt sich bei ausreichend tiefer Arbeitsplatte um 90° drehen und mit dem Becken vorn einbauen.



KARA 50 U/g in Schiefer
inkl. Mediomatte in Alu mit
Armatur MOVE in Schwarz

systemceram
KeraDomo-Küchenkeramik

Feinsteinzeug aus dem Westerwald! · Darauf geben wir 5 Jahre Garantie · www.systemceram.de

STATT WEGWERFEN: RESTE-REZEPTE.

Wer nicht von Oma lernen durfte, was man aus Resten Leckeres zaubern kann, holt sich jetzt die besten Tipps aufs Smartphone.



Foto: © iStock / Lyndon Stratford

Ob Pizza, Bouillabaisse oder Semmelknödel – viele Gerichte, die heute auf der Speisekarte des Lieblingsrestaurants zu finden sind, haben ihren Ursprung als „Arme-Leute-Essen“. Um die Familie mit wenig Aufwand satt zu bekommen, wurde alles Mögliche verwendet, was in Küche und Keller zu finden war – genauso wie die Reste anderer Mahlzeiten. Dieses Zubereitungs-

prinzip liegt ganz im aktuellen „Zero Waste“-Trend.

Jedes achte Lebensmittel, das wir in Deutschland kaufen, werfen wir weg. Oft liegt das gar nicht am abgelaufenen Haltbarkeitsdatum: Wir wissen einfach nicht, was wir mit den Produkten anfangen sollen. Das können wir jetzt ändern – drei digitale Tipps:



GUTE IDEEN-QUELLE: DIE „BESTE RESTE“-APP

Die kostenlose App von „Zu gut für die Tonne!“ wurde ins Leben gerufen, damit weniger Lebensmittel verschwendet werden. Zu vorhandenen Zutaten werden die passenden Rezepte von Promi-Köchen wie Johann Lafer oder Sarah Wiener ausgeworfen.



REZEPT-DATENBANK DER SUPERLATIVE

Die wahrscheinlich meisten frei zugänglichen Rezepte zur Resteverwertung finden sich in der App von Eat Smarter. Sie sind unter anderem unterteilt nach Kategorien, Zubereitungszeit, Saison, Kosten und – was besonders interessant ist – nach Zutaten.



DIE WEBSITE FÜR KÜHLSCHRANK-GUCKER

Drei Lebensmittel eingeben & Rezept finden: Das Tool „Kühlschrankkochen – Kochen mit dem was vorrätig ist“ auf der Website www.sweetsandlifestyle.com der österreichische Food-Fotografin und Bloggerin Verena Pelikan greift auf über 1.000 Rezepte zu.



Küchenkombination
in Steingrau Lack Samtmatt, ca. 463 x 220 cm, Regale und Arbeitsplatte in Asteiche Natur Nachbildung. Ausgestattet mit **Juno Elektrogeräten** in Edelstahl: Einbauherd JH040A2 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld JKN604F5, Wandhaube FOD90 (EEK* C, in einer Skala A+++ bis D), Kühlschrank JCN088F051 (EEK* F, in einer Skala A bis G). **Lieferpreis 8.745,-** ohne Dekoration.
*EEK = Energieeffizienzklasse

BELEUCHTUNG
IM VITRINEN-
SCHRANK

A++
F



Küchenkombination
in Schiefergrau, ca. 310 cm x 343 cm. Ausgestattet mit **Junker Elektrogeräten**: Einbauherd JH1100050 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld JE36DH52, Kühlschrank JC40KBSF0 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), **Elica** Wandesse MISSYBL90-D (EEK* D, in einer Skala von A+++ bis D). **Lieferpreis 7.998,-** ohne Dekoration.
*EEK = Energieeffizienzklasse

A++
F

DIE SCHWARZE
SPÜLE MIT VOLL-
UMRANDUNG IST
EINE ÄSTHETISCHE
BESONDERHEIT.



SO VIELSEITIG WIE DAS LEBEN.

Seit über 270 Jahren bringen Keramiken von Villeroy&Boch Lebensqualität ins Haus. Der Keramikerhersteller schafft Produkte, die das Leben bereichern, mit dauerhafter Qualität und zeitloser Schönheit. Verlassen Sie sich auf die Kompetenz und die Stilsicherheit einer großen Marke und lassen Sie sich begeistern von modernem Design und einer Vielfalt, die ihresgleichen sucht. villeroy-boch.de



Mit dem neuen Einzelbecken Subway Style 60 S setzt Villeroy&Boch 2022 den Fokus noch stärker auf Funktionalität. Durch eine zusätzliche Funktionsebene im Spülbecken und passende Accessoires ist das Vorbereiten von Speisen am Spülplatz nun noch komfortabler. Die Neuheit Subway Style 60 S eröffnet diverse Gestaltungsoptionen für einen trendstarken und zugleich funktionalen Spülplatz.



**NEUE KÜCHENARMATUR
SUBWAY STYLE SHOWER AUS
HOCHWERTIGEM EDELSTAHL**
In zwei Farbvarianten mit ergonomisch
herausziehbarer Handbrause und zwei
Strahlarten.



ZEIG MIR WIE DU KOCHST...

...und ich erfahre viel darüber, wer du bist. Beim Kochen mit Freunden zeigt sich, wie unterschiedlich die Vorlieben in der Küche und die Geschmäcker sind.

Zu Besuch in fremden vier Wänden lässt sich jeder gerne davon überraschen, wie gut das Bild, das wir von den Bewohnern haben, zur tatsächlichen Einrichtung passt.

Noch spannender wird die Gegenüberstellung, wenn es heißt: Herzlich willkommen in meiner Küche!

WELCHER KOCHTYP SIND SIE?

Dinner for one oder für die ganze Familie, schnell und effizient oder genuss- und anspruchsvoll? Abhängig vom Lebensstil ist rund ums Kochen für jeden etwas anderes wichtig. Zusammen mit dem Marktforschungsunternehmen Innofact hat die Plattform chefkoch.de in einer aktuellen Studie sechs Kochtypen herausgearbeitet. Das Motto des Kochtyps „die Familienversorgenden“ könnte lauten: Hauptsache schnell und allen schmeckt's! Die meist weiblichen Familienversorgerinnen sind oft allein für das Zubereiten der Speisen zuständig; Partner und Kinder dürfen aber gerne mitbestimmen. Für „die Anspruchsvollen“ steht Qualität in der Küche an erster Stelle. Sie wollen sich etwas Gutes tun und setzen auf frische, regionale und saisonale Lebensmittel. Die Anspruchsvollen

nehmen sich gern Zeit fürs Zubereiten, denn für sie bedeutet Kochen Glück. „Die Unerfahrenen“ hingegen haben wenig Interesse daran, lange in der Küche zu stehen und konzentrieren sich lieber auf einfache Gerichte mit kurzer Zubereitungszeit. Dennoch ist für diesen Typ das Kochen ein wertvolles Gemeinschaftserlebnis. „Der Konservative“ als Kochtyp stellt keine besonders hohen Ansprüche ans Essen, kocht überwiegend ohne Rezept und bestellt auch mal schnell etwas Leckeres. „Den Aktiven“ geht es insbesondere um das Teilen der positiven Kocherfahrungen – auch in den sozialen Medien. Sie stellen die größte Gruppe unter den Kochtypen dar. Für den Kochtyp „Allergiker“ ist Kochen stets mit Planung verbunden. Das führt dazu, dass sie stets an neuen Ernährungs- und Kochstilen interessiert sind.



Foto: © iStock / skynesher



UNSERE TOP 5



Fotos: © iStock / Sladic © Pexels / cottonbro

KOCH-KANÄLE AUF YOUTUBE.

Teure Kochbücher braucht es nicht unbedingt. Wenn in der Küche mal wieder gähnende Langeweile herrscht, genügt schon ein Mausklick und es öffnen sich die Weiten der kulinarischen Vielfalt. Hier kommen unsere Top 5 der deutschen YouTuber in der Kategorie „Koch-Kanäle“

1 FELICITAS THEN:

Die deutsche Journalistin ist auch Fernsehköchin und hat 2013 die Koch-Castingshow „The Taste“ gewonnen. Auf ihrem YouTube-Kanal präsentiert sie Rezepte aus aller Welt, oft in Kombination mit Reise-Vlogs. Kürbis im Herbst, Zimt im Winter – Felicitas hat passende Leckereien für jede Jahreszeit. Auch für gute Unterhaltung ist immer gesorgt.

2 KLEIN ABER LECKER:

Hannah kann ihre Zuschauer nicht nur zum Lachen bringen, sondern lässt ihnen auch das Wasser im Mund zusammenlaufen. Jeden Freitag gibt es neue Videos mit tollen Rezepten oder einer neuen Zehn-Zutaten-Challenge. Dabei bekommt die Österreicherin zehn Zutaten zur Verfügung gestellt, die sie vorher nicht kennt. Nach einem bestimmten Motto muss sie dann spontan ein Gericht kreieren und dabei alle Zutaten verwenden.

3 AMERIKANISCH-KOCHEN.DE:

Hier findet man alles, was das amerikanische Herz begehrt, von Corn Dogs über Brownies, Sloppy Joes, Burgerbrötchen bis S'Mores! In den Videos zeigen sich die Köche jedoch nie selbst. Der Fokus liegt somit auf

Herd, Küchenmaschine oder Arbeitsplatte. Alle Rezepte zum Nachmachen gibt es auf dem gleichnamigen Blog, mit Fotos, genauen Mengenangaben und detaillierten Arbeitsschritten.

4 SALLYS WELT:

Mit fast 2 Mio. Abonnenten betreibt Sally den bekanntesten Koch-Kanal Deutschlands. Angefangen hat sie mit Backen, doch neben aufwendigen Motivtorten präsentiert sie jetzt auch herzhaftere Gerichte und typisch Traditionelles aus ihrer Heimat, der Türkei. Mit ihrem Mann hinter der Kamera ist jedes Video unterhaltsam und Sally lässt mit ihrem professionellen Equipment selbst schwierige Rezepte kinderleicht erscheinen.

5 BAKECLUB/MEALCLUB:

Von Torten, Cupcakes und Cookies über Pizza und Burger bis hin zu Müsliriegeln und anderen Pausensnacks: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mira und Doro laden wöchentlich auf beiden Kanälen tolle neue Rezeptideen hoch, darunter nicht nur die einheimischen Lieblingsgerichte, sondern auch Neues aus aller Welt. Auf Instagram gibt es alles noch mal als schnelle Inspiration: in extra kurzen Videos und Fotos.



HUNGRIG IM HOME-OFFICE



Wer Zuhause arbeitet, kocht sich gerne mal was Gutes? Für Netzwerk-Spezialist Uwe Peters war die Umstellung größer als gedacht.

Wer wie Uwe Peters zu denen gehört, die sich Anfang 2020 plötzlich im Homeoffice am Küchentisch befanden, ist vielleicht genauso auf die größte Illusion der Telearbeit hereingefallen: Sich gut zu ernähren wird so viel einfacher! Denn jetzt könnte man sich ja ganz nebenbei um die ambitionierte Kochprojekte kümmern,

für die man im Pendelverkehr keine Zeit hatte. Doch wie so oft kommt es anders, als man denkt.

ATTACKE, HEISSHUNGER!

Obwohl der Wuppertaler Junggeselle im Homeoffice das eigene Essverhalten besser denn je im Griff hatte

– schließlich konnte er sich ja jetzt selbst bekochen – sah es in der Wirklichkeit dann doch anders aus. Denn der Heißhunger wird schnell zum besten Freund des inneren Schweinehunds: Die Küche liegt schließlich gleich um die Ecke und das verleitete Uwe Peters zum ständigen Essen kleiner Mahlzeiten über den ganzen Tag. Fertiggerichte aus dem Tiefkühlfach und kalorienreiche Snacks wurden für Uwe Peters schnell zur kleinen Belohnung zwischendurch. Und die Zeit für ein richtiges Frühstück und ein frisch selbstgekochtes, gesundes Mittagessen war doch irgendwie immer zu knapp.

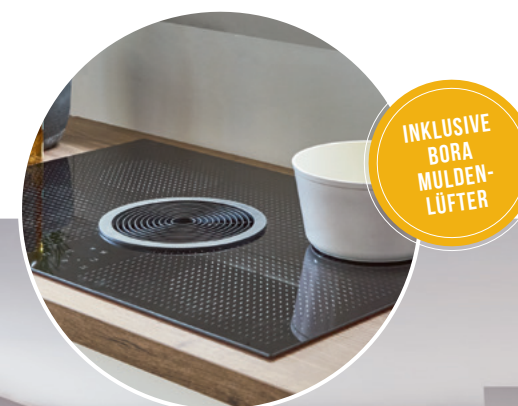
PLANUNG IST ALLES.

Wie so oft in der heutigen Zeit die Lösung: Uwe Peters surfte durchs Internet und holte sich online Tipps und Tricks, um Struktur in seinen Homeoffice-Alltag zu bekommen und Mahlzeiten clever vorzubereiten. Vielleicht einer der Wichtigsten: Um das Beste aus gesunden Gerichten herauszuholen, braucht es Ruhe beim Essen. Feste Pausenzeiten einzuplanen hat also Priorität! So

können Sie sich voll und ganz auf die Mahlzeit konzentrieren. Auch beim Einkauf ist Struktur die halbe Miete: Statt sich von Impulskäufen verleiten zu lassen, sollte eine gut sortierte Einkaufsliste das Ruder übernehmen.

NUR GUTES IM SCHRANK.

Eine weitere Hilfe im Homeoffice ist es, sich kleine Vorräte nahrhafter und „schlauere“ Snacks anzulegen, die das Gehirn mit Energie versorgen und nicht schwer im Magen liegen. Auf der Einkaufsliste sollten eher Eier, Gemüse, Räucherfisch, Quark und Nüsse stehen statt Schokoriegel, Tiefkühlpizza und Gummibärchen. Dazu hat der Netzwerk-Profi sich angewöhnt, gesunde Mahlzeiten wie beim „Meal Prepping“ vorzubereiten. Der beste Start dafür ist übrigens das Wochenende: Am Samstag wird frisch eingekauft, was dann am Sonntag fleißig vorgekocht werden kann. Was dann nicht in zwei bis drei Tagen verbraucht ist, kann in verschlossenen Boxen auch super eingefroren werden.



Küchenkombination in Alpinweiß supermatt, ca. 360 cm + 120 cm. Ausgestattet mit **Leonard Elektrogeräten:** Backofen LBN1114X (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühl- und Gefrierkombination LKT1451 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), **BORA** Induktionskochfeld mit integriertem Muldenlüfter GP4U. **Lieferpreis 5.775,- ohne Dekoration.**

*EEK = Energieeffizienzklasse



DAS KLEINE RESTAURANT NAMENS "GROSSFAMILIE".



Fotos: © iStock /vegenyatamanenko, skynesher, fermate

Das tägliche Kochen für eine sechsköpfige Familie mit all den einzelnen Vorlieben und Zeiten fühlt sich für Matthias und Jenni Grimm wie das Betreiben eines kleinen Lokals an. Wie sie das schaffen, erzählen sie uns hier.

Drei Generationen morgens bis abends essensmäßig bei Laune zu halten, ist keine leichte Aufgabe. Die Grimms sind Matthias und Jenni Grimm (49 und 42). Ihre zwei Kinder Jil (6) und Flynn (12). Und die 75-jährige Großmutter Helga und der 78-jährige Großvater Reinhard.

„Matthias und Jenni, wer von euch kocht am häufigsten?“
Jenni: „Das kann man nicht ganz genau sagen, denn wir alle kochen sehr unterschiedlich.“
„Wie meinst Du das?“
Jenni: „Ich koche oft vor. Und bereite Mahlzeiten für die Kinder vor. Matthias kocht oft abends nach der Arbeit.

Und Helga, die Großmutter der Kinder, backt oft und gerne für die ganze Familie!“
„Matthias, Du kochst als Ausgleich zur Arbeit?“
Matthias: „Exakt. Kochen ist für mich wie Meditation und Spaß macht es auch. Wir machen am Wochenende eine Liste und kaufen dann nach der Liste ein. Ich beim Supermarkt. Jenni sorgt beim Wochenmarkt für Gemüse und Biofleisch. Dann kann ich mich schon innerlich darauf vorbereiten, was und wie ich am Abend koche.“
„Und die Oma macht die Süßspeisen?“
Matthias: „Ja, davon bekomme ich abends aber kaum mehr was ab. Meine Mutter backt untertags. Und die

Kinder stibitzen dann tagsüber. Wenn ich Glück habe, hebt Jenni was für mich auf.“
„Und Eure Kinder kochen die schon mit?“
Jenni: „Unbedingt. Unser Sohn liebt Sushi. Und probiert sich dabei gerade aus, bereits in seinem Alter, dies selbst zuzubereiten. Was nicht so leicht ist. Man denkt ja, man braucht nur Reis und rohen Fisch.“
Flynn: „Wenn es so wäre. Sushi ist eine Kunst. Aber auf Youtube gibt es viele Videos, die es gut erklären!“
„Super Stichwort. Elektrogeräte gibt es heute ja auch Smart. Also mit Internetanschluss und allen möglichen Gadgets. Habt Ihr Euch für so etwas damals bei der Küchenplanung entschieden?“
Matthias: „Ja. Und wenn man den Begriff Smart ausdehnen kann, auch beim Wasserplatz. Unsere Armatur kann kochendes Wasser und Sprudelwasser ausgeben. Was einerseits super ist, wenn man schnell kochendes Wasser braucht und andererseits sehr ökologisch, da jetzt die ganze Familie nur noch Leitungswasser trinkt. Das Kistenschleppen hat ein Ende.“
„Und welche anderen Geräte sind noch smart?“
Jenni: „Unser Herd. Wir haben uns für einen Herd entschieden, der nicht nur Hunderte von Rezepten kennt, sondern sich darauf auch einstellt. Wenn man für viele Menschen kocht, dann ist jede Hilfe in Richtung Gelinggarantie wunderbar.“
Helga: „Wenn die Oma auch was sagen darf: ich war ja skeptisch mit diesem Technikschnickschnack. Aber der Kuchen und das Gebäck werden mit dem Herd wirklich unglaublich gut. Der Herd kennt sogar einige meiner Backfavoriten.“
Flynn: „Zitronenkuchen! Oma, machst Du heute einen!“
„Oh, da haben wir wohl einen werdenden Feinschmecker!“
Matthias: „Ja, wie gesagt, Kuchen kriegt Papa nicht oft ab. Aber noch mal zu Ihrer Frage: wir haben auch eine schlaue Dunstabzugshaube. Die erkennt, wie stark der Dunst ist und stellt sich darauf ein. Wirklich super, bei einer offenen Küche in der wir ja auch oft essen, dass wir nicht in Nebelschwaden sitzen müssen.“
„Zum Abschluss eine schwere Frage für Euch: wenn Ihr Euch für ein Rezept entscheiden müsstet - also Eurer Familien-Leibgericht - was wäre das? Das würden wir gerne abdrucken!“
Jil: „Papas Krustenbraten!“
Flynn: „Na danke. Ich dachte Du sagst jetzt, das Sushi Deines Bruders. Nein, nur Spaß. Ja, den lieben wir wirklich alle.“
„Dürfen wir Dein Rezept haben Matthias?“
Matthias: „Na klar, das ist gar kein Geheimnis. Ehrlich gesagt: ein guter Braten ist Übungssache. Nicht zu viel Salz, nicht zu wenig. Eure Leser sollen das gerne selbst ausprobieren!“
„Liebe Familie Grimm, wir danken fürs Gespräch!“

FAMILIEN- KRUSTENBRATEN



Foto: © iStock / 4kodiak

- ZUTATEN:**
- 1,5 bis 2 kg Schweinebauch
 - 3 Esslöffel Fenchelsamen
 - 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer (ganz)
 - 1 Esslöffel Koriandersamen
 - 1 Esslöffel grobes Meersalz
 - 2 Esslöffel Olivenöl
 - 1 Würfel Rinderbrühe
 - 3-4 ganze Zwiebeln
 - 1 Flasche Bier
- (kann auch alkoholfrei sein)



Den Schweinebauch waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer oder Teppichmesser die Schwarte bis zum Fleisch einschneiden, so dass circa 1 Zentimeter große Quadrate entstehen. Den Braten mit Olivenöl einreiben. Die Samen, Pfeffer und Salz in einem Mörser fein mahlen. Damit den Bauch von allen Seiten großzügig einreiben. Auf der Schwartenseite sollten die Gewürze in die Ritzen eindringen. Auf der Schwarte überschüssige Gewürze entfernen. Die Zwiebeln vierteln (nicht schälen). Damit ein Bett aus Zwiebelviertel in einer Reine drapieren. Circa die halbe Flasche Bier in die Reine einfließen lassen. Den Bauch mit der Schwartenseite oben auf die Zwiebelviertel legen.

Den Braten bei 240 Grad (Umluft, vorgeheizt) eine Stunde in den Ofen. Danach noch zwei bis drei Stunden bei 120 Grad. Während des Bratvorgangs nach Bedarf Bier nachgießen. Nicht direkt auf den Braten. Den Braten danach raus. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce: den Würfel Rinderbrühe in circa 200 ml Wasser in einem Topf auflösen. Alles was in der Reine übrig ist dazu. Auch übriges Bier. Dies bei hoher Temperatur für 5 Minuten auf- und einkochen. Den gesamten Inhalt entweder durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, oder direkt vorsichtig (ohne Zwiebeln etc.) mit einer Schöpfkelle entnehmen.

Dazu passen Kartoffelknödel (aus Fertigteig) und Krautsalat (entweder selbst gemacht oder gekauft im Glas).

GUTEN APPETIT!

MIT 66 JAHREN FÄNGT...



*...die Liebe zum Kochen
vielleicht nicht erst
an, aber blüht oftmals
auf. Mit etwas mehr
Zeit und Erfahrung im
Leben entdecken viele
eine neue kochende
Leidenschaft.*

Manche hatten während ihrer aktiven Phase einfach keine Zeit dazu, lernen aber im Alter, dass sie dadurch nicht nur Arbeit gespart haben, sondern auch Lebensfreude vermissen mussten und dass sie jetzt mit Kochen viel mehr Selbstständigkeit bewahren können. Mit dem Alter sollte man auf eine bessere und gesunde Ernährung achten. Damit einhergehend ist, dass

man weiß, was man isst und wie es zubereitet wurde. Viele Menschen haben das Kochen und Backen als ein neues Hobby entdeckt. Essen muss jeder und ein Koch-Basiswissen lässt sich schnell aneignen. Wenn Sie aber mehr Zeit für Kochen und Backen aufwenden möchten, gibt es einige Möglichkeiten, sich in diesem Bereich weiterzubilden.

An Bildungsakademien und in Volkshochschulen werden regelmäßig themenspezifische Kochabende und Kurse angeboten. Hierbei geht es oft darum, fremdländische Spezialitäten selbst nachkochen zu können oder auf eine bewusste Ernährung zu achten. Wenn Sie nicht an einem Kurs teilnehmen möchten, können Sie von den unzähligen Rezeptdatenbanken im Internet profitieren. Hier kann nach bestimmten Rezepten gesucht werden, oder Sie lassen sich überraschen oder geben ausschließlich Zutaten ein, die in dem gesuchten Rezept vorkommen sollten.

Das Kochen und Backen hat für alle Sinne etwas zu bieten und kann damit das positive Lebensgefühl steigern: Dem Geruch von frisch gebackenen Kuchen oder dem Geschmack von dem Lieblingsrezept kann niemand widerstehen. Um gut backen und kochen zu können, sollte eine gute Küchenausstattung vorhanden sein. Achten Sie bei Neuanschaffungen darauf, dass sie altersgerecht bedienbar sind. Auch sollte bei Küchengeräten auf die Qualität des Produktes geachtet und nicht unbedingt zum günstigsten Gerät gegriffen werden.

Lassen Sie sich Zeit bei der Zubereitung der Speisen und laden Sie vielleicht Freunde zum gemeinsamen Kochen ein. So geht die Arbeit viel einfacher von der Hand. Wenn Kinder dabei sind, macht zum Beispiel das Backen doppelt Spaß. Und sollten Sie einmal keine Lust zum Kochen haben: Das „Essen auf vier Rädern“ beliefert nicht nur Altenheime, Schulen und Kindergärten: Auch als Privatperson kann man sich für den Lieferservice entscheiden.

Ein neuer Trend auf Märkten ist es, dass man „Essensboxen“ kaufen kann. Hierbei werden alle frischen Zutaten, die für ein gewisses Gericht benötigt werden, in eine Box gepackt und man muss nur noch zu Hause den Kochanweisungen folgen.

Jetzt wäre auch die Zeit, sich mal von bekannten und bewährten Pfaden zu lösen und ohne Stress und Zeitdruck auch in der Küche Neues auszuprobieren: Niedergarmethode für die Fleischzubereitung statt den klassischen Schmorbraten. Oder Gemüse im Wok braten statt in der Pfanne dämpfen.

RINDERFILET MAL ANDERS: MIT DER SOUS VIDE METHODE

ZUTATEN:

- 500 g Rinderfilet(s), im Ganzen
- 1 TL Pfeffer, schwarz
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Wacholderbeeren
- 2 EL Butter
- einige Rosmarin - Nadeln
- 2 TL Salz

4 x

Das Rinderfilet im Ganzen waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und langsam auf Raumtemperatur bringen (etwa 2h vorher aus dem Kühlschrank nehmen). Dann mit dem Rosmarinzweig in Folie schweißen. Wer will, kann auch Thymian dazu geben.

Einen Topf mit Wasser füllen und einen Sous Vide Stab (gibt es im Internet und jedem besser sortierten Haushaltsladen) auf 58°C einstellen.

Wenn die Temperatur erreicht ist, das eingeschweißte Rinderfilet reinlegen und 3h darin belassen. Danach aus dem Topf nehmen und die Folie aufschneiden.

Butter mit Salz, Pfeffer, angedrückten Wacholderbeeren und einigen Rosmarinnadeln in einer Pfanne erhitzen und leicht braun werden lassen. Das Filet kurz auf beiden Seiten darin bräunen (alles in allem ca. 1 Minute). 5 Minuten ruhen lassen. Nur mehr aufschneiden (nicht zu dünne Scheiben) und servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln, Pommes Frites, oder einfach ein schönes Weißbrot und ein knackiger Salat.

GUTEN APPETIT!



Foto: © iStock / kajakiki

Miele



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.DE/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary



JA, SIE WILL... EINE NEUE KÜCHE.



*Kochende Leidenschaft:
Good bye Single-Küche,
hello Paar-Küche.*

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Und es gibt kaum etwas Schöneres, als zusammen zu kochen. Da lernt man sich erst richtig kennen! Die Planung einer Küche, die für zwei Köche gut funktionieren soll, braucht aber etwas Wissen und Voraussicht. Damit später genug Platz vorhanden ist. Die richtige Anordnung von Arbeitsplatz, Stauraum und Küchengeräten ist da die halbe Miete.

Sehr passend für die neue „Paar-Küche“ ist eine zweizeilige Küche. Eine zweizeilige Küche muss nicht geradlinig und einseitig gestaltet sein. Durchaus gibt es auch bei dieser Küchenform zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie einen Essplatz oder eine Theke in den Grundriss integrieren können oder die Küchenform in einen offenen Küchenraum integrieren. Zwei Küchenzeilen bieten auto-

matisch mehr Stauraum und Arbeitsfläche als bei einer einzeiligen Küche. Daher können Sie in einer zweizeiligen Küche problemlos gemeinsam mit Ihrem Partner die Mahlzeiten zubereiten. So macht das Kochen gleich doppelt so viel Freude. Auch Küchen-Elektrogeräte können besser verstaut werden und belegen somit nicht die Arbeitsfläche. Folglich bleibt viel mehr Platz zum Schneiden und Schälen von Fisch, Fleisch oder Gemüse.

Häufig werden bei einer zweizeiligen Küche die beiden Küchenzeilen gegenüber angeordnet, aber auch an zwei angrenzenden Wänden können sie platziert werden. Im Gegensatz zur L-Küche sind jedoch die beiden Küchenzeilen nicht miteinander verbunden und haben keine durchgehende Küchenarbeitsfläche. Daher eignen Sie sich perfekt für Küchenräume mit Türen und Fenstern auf der schmalen Seite. Dank der enormen Flexibilität dieser Küchenform sind Ihren Fantasien keine Grenzen gesetzt. Bei einer Wohnküche kann beispielsweise die zweite Küchenzeile auch als Esstisch dienen und teilt somit den Raum in einen Kochbereich und einen Wohnbereich.

Probleme bei der Planung einer zweizeiligen Küche entstehen durch die Wahl der falschen Abstände oder der

falschen Aufteilung. Oder beidem. Liegen die Küchenzeilen zu eng beieinander, sind also weniger als 1,20 m voneinander entfernt, lassen sich Schubladen und Türen, vor allem wenn man im Team kocht, nicht immer störungsfrei öffnen.

Zweizeilige Einbauküchen sind in den unterschiedlichsten Materialien und Stilen zu haben. Die Palette reicht von modernen Hochglanzküchen in Lack bis hin zu rustikal Landhausküchen mit Echtholzfronten.

Ob es um die Fronten, die Elektrogeräte oder die Arbeitsplatte geht – viele Küchenhersteller ermöglichen eine individuelle Planung und Gestaltung ihrer zweizeiligen Einbauküchen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei sein sollte.

Und da die Konstruktion einfacher und dadurch kostengünstiger ist als bei Küchen über Eck, wie bei der U-, G- oder L-Form, ist bei einer zweizeiligen Küche oft etwas mehr Budget drin, um sich für besonders hochwertige Materialien und Ausstattungen zu entscheiden.



Küchenkombination

in Sand und Eiche Havanna Nachbildung, ca. 395 x 245 cm. Ausgestattet mit **Altus Elektrogeräten**: Backofen BSN 1200 X (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld KAN 1000X, Kühlschrank KS 810 (EEK* F in einer Skala von A bis G), **Elica** Wandesse Joye 60-A (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D). **Lieferpreis 4.175,- ohne Dekoration.**

* EEK = Energieeffizienzklasse

SMART COOK IN HIGHTECH- KÜCHE.



Fotos: © iStock / bonetta © Unsplash / Toa Heftiba

Wenig Platz und Zeit zum Kochen, dafür mehr Style und technische Gadgets in der Küche? Geht auch!

Auf der Suche nach einer Wohnung in der Innenstadt seiner neuen Heimat Hamburg wurden Musikmanager Chris Forster und seiner Freundin Lara schnell klar: Hier ist Wohnraum knapp. Aber wenn man beruflich sowie so stark eingespannt ist, sollten wenige Quadratmeter doch ausreichen, oder? Seine Antwort: Kommt darauf an, was man daraus macht. Insbesondere aus seiner Küche wollte Chris das Maximale herausholen. Auf sei-

ner Wunschliste war dann auch Folgendes ganz oben zu finden: Eine lässig coole Atmosphäre wie im stylischen Coffeeclub – veredelt mit aktuellen Technik-Innovationen, mit denen sich so gut wie jeder Handgriff in der Küche schnell und smart erledigen lässt.

AUF STARKES DESIGN KONZENTRIEREN

Nicht nur in der Musikbranche ist Kreativität gefragt.

Für die Planung einer kleinen Küche braucht man sogar eine Extraportion davon. Wer wie Chris großen Wert auf eine designstarke Optik legt, setzt auf ausdrucksstarke Küchenfronten in maximal zwei Farbtönen, die durch die gelungene Mischung aus geschlossenen und offenen Elementen sowie verschiedenen Höhen in Szene gesetzt werden. So kommen die wenigen ausgesuchten Accessoires, die der Küche eine persönliche Note geben, auch noch besser zur Geltung. Unverzichtbar für ein ansprechendes Ambiente, das zum entspannten Small Talk bei einem Espresso oder einer Tasse Tee vor der Küchenzeile einlädt.

PERFEKT EINGERICHTET AUF DEN EIGENEN LEBENSSTIL

Zugegeben, bei Workaholics kommt nach Feierabend meist kein selbstgekochtes Drei-Gänge-Menü auf den Tisch. Das muss heute aber auch nicht unbedingt bedeuten, dass man nur die Mikrowelle bedienen kann. Wer sich dafür interessiert, findet jede Menge Rezepte für frische Gerichte, die sich schnell und mit wenig Aufwand zubereiten lassen. Noch schneller geht es, wenn

man wie Chris Forster auf ein Induktionskochfeld mit Speed-Funktion zurückgreifen kann. Diese hat sich auch bei seiner Geschirrspülmaschine bewährt, wenn sich spontan Besuch angekündigt hat. Denn wenn er gemeinsam mit Freunden Essen bestellt, wird ohne Ausnahme auf edlen Designertellern gegessen und niemals direkt aus der Verpackung. Und sollte es doch einmal Tiefkühlpizza werden, wird diese in seinem Highend-Backofen auch richtig schön knusprig und lecker. Was kaum überrascht:

WIE IM JOB SO AUCH IN DER KÜCHE: NETWORKING

Vernetzte Küchengeräte bieten ein Extra an Raffinesse und Komfort, denn sie sind per Tablet, PC und Smartphone steuerbar. Für Technikfreaks wie Chris ein Muss für seine neue Küche. Damit die Kaffeemaschine schon läuft, bevor er morgens aus dem Bad kommt und der Backofen schon einmal vorheizt, während er noch im Stau steht. Selbst ein Blick in den Kühlschrank ist per Kamera und Smartphone direkt aus dem Supermarkt möglich.



INKLUSIVE
MULDEN-
LÜFTER

Küchenkombination
in Schwarz ca. 250 cm x 300 cm x 330 cm. Ausgestattet mit **Siemens Elektrogeräten**: Backofen HB510ABR1 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Muldenlüfter ED711FQ15E (EEK* B, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank KI24RNFF1 (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 14.998,-** ohne Dekoration. *EEK = Energieeffizienzklasse

SINN FÜR ÄSTHETIK UND FUNKTIONALITÄT

6TH SENSE TECHNOLOGIE

Whirlpools 6th Sense Technologie hilft Ihnen dabei, Ihre Lebensmittel zu lagern und zuzubereiten, Ihre Kleidung zu waschen und zu trocknen und auch Ihr Geschirr optimal zu reinigen. Die Technologie sorgt dafür, dass alle diese Hausarbeiten so einfach und zeitsparend wie möglich vonstatten gehen und dennoch die besten Ergebnisse erzielt werden.



Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



EIN BERUHIGENDES GEFÜHL: 5 JAHRE GARANTIE

Hausgeräte von Whirlpool sind darauf ausgelegt, über viele Jahre perfekt zu funktionieren. Um diesen Anspruch zu unterstreichen, sind alle Geräte aus dem exklusiv für Deutschland, Österreich und der Schweiz definierten Einbau-Geräteprogramm, vertrieben über die teilnehmenden Küchen- und Möbelfachhändler, mit einer 5-Jahresgarantie ausgestattet.

KOMPETENZ UND SICHER- HEIT EINER STARKEN MARKE

Als einer der international führenden Hersteller von Hausgeräten, bietet Whirlpool Ihnen innovative und ausgereifte Produkte höchster Qualität.



HOCH ENTWICKELT – NICHT HOCH KOMPLIZIERT

Bei Whirlpool entwickeln wir komplexe Technologien bis zu dem Punkt, an dem alles ganz einfach wird. Wir kreieren fortschrittliche Innovationen, die sich genauso durch die Integration von Neuerungen, wie durch die Kunst des Weglassens, definieren.

FÜR EIN SAUBERES UND EFFIZIENTES ZUHAUSE

Whirlpool Hausgeräte erledigen ihre Aufgaben so, wie Sie es wollen. Ihre intuitive Herangehensweise an die Bedienung von Geräten ist unsere wichtigste Maßgabe bei der Entwicklung unserer Hausgeräte. Wir legen Wert auf jedes Detail – damit unsere Geräte Sie optimal bei der Organisation Ihres Haushaltes unterstützen. www.whirlpool.de



DER WEG ZUR PERFEKTEN KÜCHE

VON DER IDEE BIS ZUM ERSTEN SPIEGELEI.

Sie beschäftigen sich gerade mit der Anschaffung einer neuen Küche?! Dass Sie diese Zeilen lesen, zeigt uns, dass wir richtig liegen. Lassen Sie uns Sie begleiten.

Da eine Küche immer etwas Individuelles ist, gibt es im Vorfeld nicht nur Vorfreude, sondern auch Fragen, eine Portion Skepsis und etwas Unsicherheit. Wer soll mein/unser Küchenpartner sein? Wie soll die Küche aussehen? Welche Geräte brauchen wir? Und das sind nur die grundlegenden Fragen. Aber seien Sie sich sicher: Diesen Weg geht jeder, der eine neue Küche kauft. Wir wollen Ihnen Ängste nehmen und Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie zu Ihrer perfekten Küche kommen. Damit aus der Vorfreude echte Freude wird.

Unsere Erfahrung zeigt: Wer die wichtigsten Schritte kennt, sich im Vorfeld die richtigen Gedanken gemacht

hat und im Zusammenspiel mit einem Küchenprofi Wünsche und Geschmack individuell auslotet, der hat alles richtig gemacht und landet am Ende in dem Herzstück seines Zuhauses: der eigenen Traumküche. Dabei hilft, wenn man weiß, welche die einzelnen Schritte sind und bei welchem Schritt Sie wann und wie vorbereitet sein sollten. Ihr Küchenhändler kennt alle Möglichkeiten, weiß, wie man perfekt plant und montiert. Was er nicht weiß: Was sind Ihre Vorlieben in Farbe, Materialien und Form? Was und wie kochen Sie gerne? Seien Sie sich gewiss: Ihr Küchenprofi kann mit Ihren Antworten viel anfangen und kreiert mit Ihnen Ihre Lieblingsküche. Legen Sie los!



Foto: © iStock / gpointstudio



VON DER IDEE ZUR PLANUNG!

1



Foto: © iStock / shapecharge

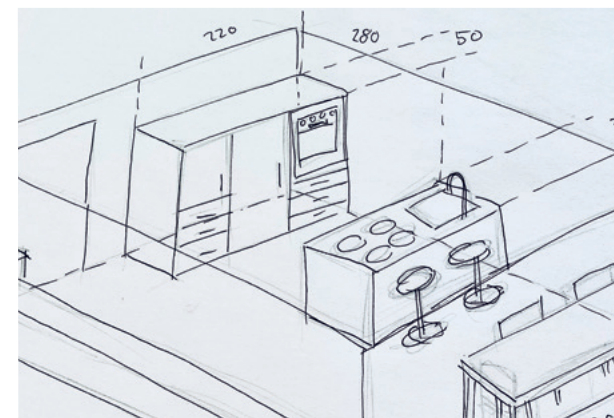
Von Anfang an: Alles läuft bestens.

Wir wissen: Die eigene Küche ist ein Eingriff in das Herz Ihres Zuhauses. Suche ich die richtigen Geräte und Materialien aus? Die richtigen Schränke? Und überhaupt: Ist mein Fachhändler der richtige Partner für diesen Job? Ihnen geht es wie Vielen vor Ihnen. Da uns alle diese Sorgen und Fragen bewusst sind, gehen wir auch darauf ein. Wir verkaufen keine Stangenware, sondern Ihre Küche. Ihre ganz individuelle Küche, an der Sie lange Freude haben sollen.

Allem voran steht die Küchenplanung. Weil sich Anschlüsse und Schränke nicht so einfach verlegen lassen, sind Fehler in der Küchenplanung oft von Dauer und lange Zeit ein Ärgernis. Eine Küchenberatung von einem Küchenexperten lohnt sich also, denn dann sind Geräte

und Möbel später bestens an die persönlichen Bedürfnisse angepasst. Überlegen Sie sich dabei, was Sie von einer optimalen Küche erwarten: Soll es eine gemütliche Wohnküche werden oder eher ein funktionaler Arbeitsraum? Aus welchem Material sollen die Möbel sein? Wünschen Sie sich eine Kücheninsel? Wie viel Stauraum ist notwendig? Welche Geräte sollen eingebaut werden?

Wer bei der Küchenplanung ruhig und besonnen vorgeht, kann sich auf einen funktionalen und schönen Raum freuen. Empfehlenswert ist es, die Fachaussstellung bei Ihrem Händler zu besuchen, um die Küchen „live“ zu erleben. Auch Finanzierungsmöglichkeiten können bei der Planung helfen. Sie sehen: Fragen über Fragen, die wir aber in aller Ruhe mit Ihnen durchgehen.



Ihre Idee zählt: Zeichnen Sie doch ganz in Ruhe mal einen groben Aufriss Ihrer Küche. Das hilft später beim Beratungsgespräch.



Küchenplanung vom Profi sieht dann etwas anders aus. In 3D kann man seine Küche schon fast sehen, wie sie in Wirklichkeit dann aussieht.



Organisation ist ein wichtiges Thema. Ihr Küchenberater geht auf Ihren Kochstil ein. Und empfiehlt Ihnen dazu die richtigen Ordnungssysteme.



Sie haben die Wahl nicht nur bei den Materialien der Küche, sondern auch bei den Geräten. Gas, Ceran oder Induktion ist da noch die leichtere Wahl. Im Bereich Ofen gibt es viele Möglichkeiten.

EINE KÜCHE WIRD GEBOREN!

2



Foto: © iStock / vgajic

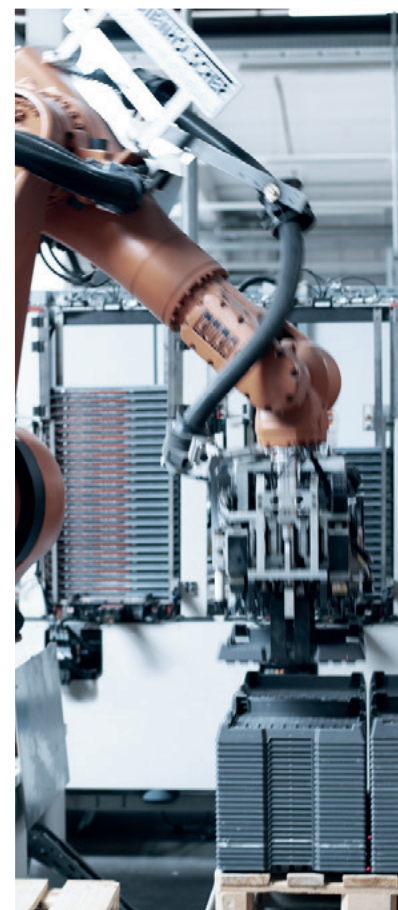
Perfektion hinter den Kulissen.

Stellen Sie sich vor: Ihre Planung ist fertig. Sie haben Ihrem Küchenberater zufrieden die Hand geschüttelt und Ihre Küche unterschrieben. Was passiert jetzt? Eine ganze Menge.

Hinter den Kulissen werden jetzt diejenigen aktiv, die viel vom Küchenbau verstehen – die Hersteller. Vom Wareneingang der Materialien über die Fertigung bis zur Auslieferung – die Küchenhersteller haben für alle Prozessschritte ein komplexes Kontrollsystem installiert, um die hohe Qualität jeder einzelnen Küche sicherzustellen. Und das ist genau das, was Ihnen die Sorgen nimmt: Die heutige Fertigungspräzision ist derart hoch, dass Ihre Küche sicher perfekt bei Ihnen ankommt. Heu-

te wird mit Laser im Micrometer-Bereich geschnitten. Der ganze Herstellungsbereich ist derart perfektioniert, dass der LKW-Fahrer nicht mal losfahren kann, wenn nur ein Teil fehlt. Jedes Stück wird gescannt. Und wenn das System des Lasters merkt, dass die Küche nicht komplett ist, startet der LKW nicht. Sie merken, worauf wir hinauswollen:

Der Küchenbau hinter den Kulissen sollte bei Ihnen keine Skepsis auslösen. Wir arbeiten nicht nur mit den größten und besten Herstellern Deutschlands zusammen, sondern gibt zusätzlich noch eine 5-Jahre-Garantie auf die Möbelteile. Da ist Zufriedenheit sicher.



Moderne Küchen werden heute nahezu vollautomatisiert produziert.



Mit geschultem Auge wird der Küchenfront der „letzte Schliff“ gegeben.



Lackfronten trocknen einige Stunden bis zur Weiterverarbeitung.

DER TAG DER MONTAGE!

3



Foto: © iStock / Marcus Millo



Heute wird Ihre Küche aufgebaut!

Und wir können Ihnen jetzt schon sagen: Alles wird gut! Ihre Küche wird komplett zu Ihnen transportiert und dann machen sich unsere Monteure ans Werk. Unsere Fachkräfte wissen: Sie sind gerade im Allerheiligsten Ihres Zuhauses. Und sie sind dafür da, Sie mit einem zufriedenen Lächeln zu verlassen.

Stellen Sie sich darauf ein, dass es während des Montage-Prozesses etwas staubig wird. Aber wir hinterlassen Ihr Zuhause so, wie wir es vorgefunden haben (nur mit einer Küche mehr). Das bedeutet: Wir räumen hinter uns selbst auf. Wenn Sie Fragen haben, wie oder warum et-

was gemacht wird: gerne! Seien Sie sich gewiss: Unsere Monteure haben schon hunderte Küchen aufgebaut in jeder denkbaren Umgebung. Haben Sie Vertrauen.

Freuen Sie sich auf Tipps und Tricks unserer Monteure, falls Sie eine Einweisung in Ihre neuen Geräte wünschen. Und wenn nach der Montage irgendetwas sein sollte: ob Sie noch eine Frage haben oder sich über Ersatzteile von z. B. einer Umluftdunstabzugshaube informieren wollen. Bitte rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen immer gerne.



Fotos: © EMV

DIE IDEE WURDE WAHR!

4



Foto: © iStock / Marc_Osborne

Wir wün-
schen Ihnen
viel Spaß
dabei!

Eine Küche wird lebendig.

Lassen Sie sich mindestens eine Woche Zeit, um Ihre Küche voll auf sich wirken zu lassen. Räumen Sie sie ein. Und räumen Sie ruhig um. Das ist völlig normal. Kochen Sie Probe. Fühlen Sie Ihre neue Küche. Geben Sie ihr Zeit. Lernen Sie sie kennen. Achten Sie auf Ihre Arbeitswege und Ihre Eigenheiten.

Dekorieren Sie sie gemächlich. Ein paar ausgeschnittene Seiten aus Kochbüchern vielleicht. Ein paar hübsche Souvenirs aus dem Urlaub. Ein kleiner Kräutergarten hier, ein paar schöne Flaschen Olivenöl dort. Plötzlich wird Ihre neue Küche lebendig. Das ist der Punkt, an dem die echte Freude passiert.

Ihre KÜCHE IST AKTIV!

5



Foto: © iStock / gelena

Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Tage, Wochen und Monate sind vergangen. Sie haben sich in Ihrer neuen Küche eingelebt. Sie haben für sich gekocht. Für Freunde. Für Familie. Sie leben in Ihrer Küche. Sie lernen neue Gerichte kennen. Lernen kennen, was Ihre Küche alles kann. Und vielleicht kommt der Tag, an dem Sie Neues ausprobieren wollen. Zum Beispiel mehr mit Dampf zu kochen. Oder Sie interessieren sich für neue Herd-Innovationen. Oder Vollflächen-Induktion. Ihr Küchenhändler steht Ihnen auch nach dem Küchen-

kauf jederzeit zur Seite, wenn Sie Ihre Küche einmal „modernisieren“ wollen. Von der Entsorgung Ihrer alten Geräte bis hin zur 1-Jahres-Inspektion Ihrer neuen Küche. Und auch so einfach zu erreichen – den kostenlosen Parkplätzen, die wir jedem Kunden zur Verfügung stellen, sei Dank.

Wir wünschen viel Spaß mit Ihrer neuen Küche und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns!



Foto: © iStock / Floriana

BLAU MACHT LAUNE.

Wohnküche
in Eiche Nero Nachbildung und Sahara, ca. 305 + 180 cm. Ausgestattet mit **Neff Elektrogeräten**: Backofen B15CR22N1 (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld T16BD56N0, Kopffreihaube D95IHM150 (EEK* B, in einer Skala von A+++ bis D), Kühl-Gefrierschrank K1535XFF1 (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 6.798,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse



Akzente in Blau oder Türkis sorgen für Frische und Leichtigkeit im Raum – ob an einer Wand, als komplette Raumfarbe oder mit einem einzelnen farbigen Küchenelement als charmanter Farbtupfer in der Küche.

Küchenkombination
in Fjordblau und Eiche Sierra Nachbildung, ca. 363 cm + Insel ca. 250 cm. Ausgestattet mit **AEG Elektrogeräten**: Backofen EB 40 B (EEK* A+, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank Santo EKS123 (EEK* F, in einer Skala von A bis G), **Bora** Muldenlüfter GP4U. **Lieferpreis 8.998,-** ohne Dekoration. **Wohnwand** ca. 213 cm, **Lieferpreis 1.375,-** ohne Dekoration. **Beistelltisch, Abholpreis 649,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse



INKLUSIVE BORA MULDENLÜFTER

Küchenkombination
in Esche Nordic Nachbildung und Blaugrau Satinlack, ca. 240 cm + 335 cm. Ausgestattet mit **Siemens Elektrogeräten**: Backofen HB517ABS0 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld ET645HN17E, Lüfterbaustein LB55565 (EEK* C, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank KI51FADE0 (EEK* E, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 7.998,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse



Küchenkombination
in Beton Sand Nachbildung und Nussbaum Nachbildung, ca. 365 cm x 246 cm. Ausgestattet mit **Leonard Elektrogeräten**: Backofen LBN1114X (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Glaskeramikkochfeld LAS6001F, Kopffreihaube GLAMFITBK55 (EEK* A, in einer Skala von A+++ bis D), Kühlschrank LK1254 (EEK* F, in einer Skala von A bis G). **Lieferpreis 5.398,-** ohne Dekoration. **Beistellwagen, Abholpreis 649,-** ohne Dekoration.

* EEK = Energieeffizienzklasse



DER NEUEN KÜCHE SCHON GANZ NAH ...

Aus Vorfreude bestens vorbereitet: Ihre persönliche Checkliste für den Küchenkauf. Sie können es kaum noch erwarten, bis Ihr Küchentraum wahr wird? Die folgende Checkliste basiert auf den Erfahrungen unserer Küchenexperten. Mit dieser Checkliste sind Sie bestens gerüstet für Ihre Traumküche:

- ☐ Sammeln Sie Materialmuster und Beispielfotos von Küchen, die Ihnen gut gefallen.
- ☐ Was kochen Sie gerne? Unsere Berater wissen, welche Geräte dafür Sinn machen.
- ☐ Messen Sie im Vorfeld einfach grob ab, oder machen Sie eine Skizze. Wir kommen zwar zum exakten Aufmaß zu Ihnen nach Hause, es hilft aber im Vorfeld.
- ☐ In die Skizze auch gerne schon Anschlüsse für Strom, Wasser und eventuell Gas lokalisieren und notieren.
- ☐ Legen Sie Ihr Budget fest.
- ☐ Haben Sie einen Küchenstil, der Ihnen zusagt, z.B. Landhaus oder eher eine moderne Küche?
- ☐ Gibt es Materialien, die Sie sich in der Küche wünschen, z.B. Holz oder Granit?
- ☐ Gibt es eine Küchenform, die Sie sich wünschen, z.B. L-Form, U-Form, mit Kücheninsel etc.?
- ☐ Haben Sie jetzt schon Geräte oder Technologien vor Augen, die Sie unbedingt haben wollen, z.B. Induktionsherd, Dampfgarer, oder großer Kühlschrank mit viel Frostanteil?
- ☐ Wie viel Kochutensilien haben Sie? Wie viel Geschirr? Hier geht es um eine Circa-Angabe, um den Stauraum zu klären.
- ☐ Wer kocht bei Ihnen und wie groß sind diese „Köche“? Dies hilft, um die Arbeitsplattenhöhe zu bestimmen.
- ☐ Wie ist Ihre Wohnsituation? Denken Sie an eine offene Küche, z.B. eine Wohnküche?



Foto: © iStock / YakobchukOlena

IMPRESSUM

Bei den angegebenen Preisen handelt es sich jeweils um den Preis bei Bestellung im Möbelhaus inklusive Lieferung in Euro einschließlich der jeweils gültigen gesetzlichen Mehrwertsteuer, soweit im Text nicht anders angegeben. Die angegebenen Preise sind ohne Dekoration, Bauelemente, Fliesen und Möbel, gültig für den Zeitraum 01.03.2022 bis 31.12.2022. Abweichungen in Struktur, Farbe, Form, Abmessungen, Gewicht sowie technische Änderungen gegenüber den Abbildungen und textlichen Angaben sind möglich und bleiben vorbehalten, soweit diese in der Natur der verwendeten Materialien liegen und handelsüblich sind.

Wir sind Mitglied bei der Europa Möbel-Verbund GmbH & Co.KG, Ampertal 8, 85777 Fahrenzhausen.

Projektleitung und Projektmanagement: Roland Brandl und Hartmut Lösch, Europa Möbel-Verbund GmbH & Co.KG, Ampertal 8, 85777 Fahrenzhausen.

Konzeption, Gestaltung:
Werbeagentur the LINK GmbH
www.thelink.gmbh

Weitere Infos unter
www.emverbund.de

Wir unterstützen die Europa Möbel-Umweltstiftung. Durch die Stiftung werden, in Verantwortung für die Zukunft, nachhaltige Umweltschutz-Projekte finanziell gefördert.
www.umweltstiftung.europa-moebel.de

KÜCHEN, KOCHEN, CHARAKTERE

KÜCHENZEIT

DAS MAGAZIN RUND UM KÜCHE

