EPARTNER

Journal

Immer auf dem neusten Stand der Technik

Ausgabe Nr. 20

EINFACH GESUND LEBEN

Technik-Tipps für ein gutes Lebensgefühl

INHALT

BOSCH | Perfekte Waschergebnisse 4

BRAUN | Für Beine zum Hingucken 5

Gesund? Geht ganz einfach! ***7***

BEURER | Gesunder Schlaf, gesundes Leben 8

SEVERIN | Das perfekte Frühstück 10

RUSSEL HOBBS | Zu Hause mixen, unterwegs trinken 11

AEG | Extra Dampf für extra Knusprigkeit 12

Vielseitige Küche ***13***

GASTROBACK | Genuss pur 14

ROMMELSBACHER | Gesund genießen mit Volldampf 15

Andere Länder, andere (Tisch)Sitten ***16***

BOSCH | Gesunde Küche – ganz einfach 17

LIEBHERR | Die neue Dimension der Frische 18

Wir beraten Sie gern! ***19***

Impressum

Herausgeber: Sonepar Deutschland GmbH, Peter-Müller-Straße 3, 40468 Düsseldorf

V. i. S. d. P.: Dirk Feller, c/o Sonepar Deutschland GmbH

Bildquelle: Syda Productions/Shutterstock.com

EINFACH GESUND LEBEN

„Essen Sie ausgewogen und bewegen Sie sich viel!“ – Diese Anleitung zum gesunden Leben klingt einfacher, als sie umzusetzen ist. Denn: Was gehört eigentlich zu einer ausgewogenen Ernährung? Wie viel Bewegung muss sein? Und was bedeutet „gesund Leben“ überhaupt? In diesem E-PARTNER Journal gehen wir der Sache auf den Grund!

Lesen Sie, welche Gesundheits- und Ernährungstipps wirklich wichtig sind und welche kulinarischen Highlights in anderen Ländern dieser Erde auf Sie warten. Darüber hinaus erfahren Sie alles über die neusten Technik-Innovationen für Haus und Küche. Ob Smoothie-Maker, Schlafsensor oder Multikocher – Mit diesen Geräten gelingt die gesunde Lebensführung im Handumdrehen.

Viel Spaß mit dem E-PARTNER Journal!

PERFEKTE WASCHERGEBNISSE

BOSCH
Technik fürs Leben

Bakterien und Keime gelangen auf vielen Wegen in Textilien. Manche von ihnen riechen „nur“ schlecht, andere können sogar krank machen. Untersuchungen zeigen: Beim Waschen ist die Entfernung von Keimen vor allem von der Temperatur abhängig. Mit ActiveOxygen™ von Bosch dagegen ist die Hygiene jetzt auch bei niedrigen Gradzahlen einfach per Knopfdruck erreichbar.

Die Waschmaschinen der Serie 8 von Bosch ergänzen schonende Wäschepflege mit **hygienischer Sauberkeit**. Einmal aktiviert, erweitert die ActiveOxygen™-Funktion das gewählte Programm um einen Behandlungszyklus mit aktivem Sauerstoff – **chemiefrei und schonend**. Das entfernt bis zu 99,99 % der vorhandenen Bakterien und Keime. Daneben verfügen die Geräte der Serie 8 über weitere praktische Ausstattungsmerkmale wie die einfache Bedienung dank **großem LED-Display**, die **schonende VarioTrommel™** sowie einen besonders laufruhigen und effizienten Motor. Je nach Modell erreicht die Waschmaschine eine **Geräuschemission von nur 47 Dezibel** während des Waschens – und gehört damit zu den leisesten Geräten am Markt.

IHRE VORTEILE

Hygienisch saubere Wäsche
Die ActiveOxygen™-Funktion entfernt nahezu alle Bakterien und Keime während des Waschvorgangs.

Umweltschonend
Hohe Temperaturen werden für die sorgsame Reinigung der Wäsche nicht mehr benötigt.

Bildquelle: Bosch

BRAUN

FÜR BEINE ZUM HINGUCKEN

Frauen haben häufig schon diverse Haarentfernungsmethoden ausprobiert. Es gibt eine Vielzahl von Produkten, die kurzfristig sehr effektiv sind. Die Möglichkeiten der dauerhaften Haarentfernung sind jedoch meist begrenzt, zeitaufwendig und umständlich. Das ist jetzt anders. Braun macht es möglich – und das sogar in den eigenen vier Wänden.

Der Silk-expert IPL setzt mit der innovativen **SensoAdapt™-Technologie** einen Meilenstein in der lichtbasierten Haarentfernung. Der im Gerät integrierte Sensor beendet das Rätselraten um die richtige Energieeinstellung, denn er **scannt den Hautton automatisch** und passt die Lichtintensität an diesen an – bis zu 80 Mal pro Sekunde. Durch **einen Gleit- und einen Präzisionsmodus** lässt sich die Anwendung zudem optimal an die Eigenschaften verschiedener Körperbereiche anpassen. Mit nur 0,9 bis 1,9 Sekunden zwischen den einzelnen Lichtimpulsen ist die **Silk-expert IPL-Technologie** die schnellste auf dem Markt. Eine Behandlung der Beine dauert jeweils nur ca. 8 Minuten. Da sie **nahezu schmerzfrei** ist, bietet sich eine Anwendung sowohl im Gesicht als auch am Körper an: eine innovative und intelligente Lösung für alle zu enthaarenden Körperbereiche.

IHRE VORTEILE

Automatische Hauterkennung
Das Gerät erkennt den Hautton automatisch und passt die Lichtintensität dementsprechend an.

Einfache Anwendung
Dank Gleit- und Präzisionsmodus erreichen Sie große als auch schwer erreichbare Stellen ganz einfach.

Bildquelle: 918/Shutterstock.com

Bildquelle: Alliance/Shutterstock.com

GESUND? GEHT GANZ EINFACH!

Es muss nicht immer gleich der Ultra-Marathon oder die Power-Diät sein. Gesund leben können Sie auch, wenn Sie das Leben einfach genießen und dabei ein paar gezielte Regeln beachten. Sie werden sehen: Gesund leben bedeutet nicht, sich einschränken zu müssen. Mehr dazu in unseren Gesundheitstipps:

1. REGELMÄSSIG DURCHCHECKEN!

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, um Ihren persönlichen Gesundheitszustand zu überprüfen. Wearables und Fitness-Tracker geben Ihnen beispielsweise Aufschluss über Herzfrequenz, Blutdruck und Schlafaktivität. Auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt sollten Sie durchführen. Ab einem Alter von 35 Jahren übernimmt die Krankenkasse alle zwei Jahre die Kosten für einen Basis-Check-up.

2. NATÜRLICH ESSEN!

Dosensuppe und Fertiggerichte kamen bei Ihrer Großmutter nicht auf den Tisch? Das sollten sie bei Ihnen auch nicht! Diese Lebensmittel sind oft mit chemischen Stoffen und viel Zucker versetzt. Integrieren Sie stattdessen frische Produkte mit wertvollen Nährstoffen in Ihre Ernährung. Und mal ganz ehrlich: Naturjoghurt mit frischen Früchten schmeckt auch viel besser als sein Bruder aus der Industrie!

3. DEN TAG EINTEILEN!

Nehmen Sie sich einen Augenblick für Ihre Mahlzeiten! Ihr Körper freut sich über regelmäßige Essenszeiten. Ein entspanntes Frühstück bringt den Stoffwechsel auf Touren und schafft Energie für den Tag. Auch das Mittag- und Abendessen sollten Sie in Ruhe am Tisch zu sich nehmen. Das erleichtert Ihrem Magen die Arbeit und Sie bemerken schneller, wenn Sie satt sind.

4. IN BEWEGUNG BLEIBEN!

Sie können Fahrrad fahren nicht leiden, laufen dafür aber gerne zu Fuß? Wunderbar! Finden Sie eine sportliche Betätigung, die zu Ihnen passt und legen Sie los. Für Abwechslung sorgen ähnliche Sportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Step-Aerobic. Wie wäre es außerdem mit einem persönlichen Sport-Date? Einfach einen Termin im Kalender eintragen: Diese Zeit gehört Ihnen!

5. EINFACH MAL ENTSPANNEN!

Die Psyche spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Zu viel Stress und Ärger im Alltag schwächen die Immunabwehr und den Stoffwechsel. Was dagegen hilft? Schalten Sie ab! 5 Minuten täglich reichen, um entspannter durch den Tag zu gehen. Ob ein kurzer Spaziergang, Meditation oder eine Runde Yoga – wie Sie am liebsten entspannen bleibt Ihnen selbst überlassen!

Alle Bilder: Beurer

GESUNDER SCHLAF, GESUNDES LEBEN

Gesunder Schlaf ist besonders wichtig, um Energie und Kraft für den Alltag zu tanken. Dennoch sind Schlafstörungen weit verbreitet. Konzentrations- und Leistungsschwächen sowie Störungen des Blutdrucks und des Stoffwechsels sind die Folgen. Beurer geht der Sache nun auf den Grund und präsentiert einen Schlafsensor, der die Möglichkeit zum Selbstmonitoring bietet.

Unauffällig unter der Matratze platziert, **misst der SE 80 SleepExpert Ihr Schlafverhalten** und trägt somit zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität bei.
Die Einschlafdauer und die Aufwachhäufigkeit werden genauso erfasst wie die tatsächliche Schlafdauer. Außerdem erfasst er die Herz- und Atemfrequenz sowie Atemaussetzer.
Mit der Beurer SleepExpert-App führen Sie dann eine **präzise Schlafphasen-Analyse** durch. Zusätzlich erhalten Sie personalisierte **Tipps zur Verbesserung Ihres Schlafverhaltens**. In einem digitalen Schlaftagebuch können Sie die eigenen Werte, persönlichen Notizen, Konsumgewohnheiten, wie etwa den Verzehr von Alkohol oder koffeinhaltigen Getränken, sowie Ihre sportliche Aktivität festhalten.

beurer
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

IHRE VORTEILE

Präzise Schlafanalyse
Das Gerät zeichnet die Herz- und Atemfrequenz auf und ermittelt daraus die Schlafphasen.

Besserer Schlaf
Aufgrund der Analyse erhalten Sie personalisierte Tipps zur Verbesserung Ihres Schlafverhaltens.

BLUTDRUCKMESSGERÄT BM 85

AKTIVITÄTSSENSOR AS 80

LICHTWECKER WL 70

Das Oberarm-Blutdruckmessgerät BM 85 überträgt Messwerte einfach und bequem via Bluetooth® in die Beurer HealthManager-App. Für **genaue Messergebnisse** sorgt der patentierte Ruheindikator. Bei eventuellen Unregelmäßigkeiten warnt die **integrierte Arrhythmie-Erkennung**. Die Messergebnisse werden nach der Messung durch den **leuchtenden LED-Indikator** farblich eingestuft.

Der Aktivitätssensor AS 80 ist **Aktivitäts- und Schlaftracker in Einem** und leistet einen wichtigen Beitrag für Ihre individuelle Prävention und Gesundheitsförderung. Das Gerät speichert die **Anzahl der Schritte** und die zurückgelegte Strecke, ermittelt den **Kalorienverbrauch**, die Aktivitätsdauer und ob Sie Ihr tägliches Bewegungsziel erreicht haben. Bei Nacht zeichnet er **Schlafbewegungsaktivität und Schlafdauer** auf. Zudem verfügt der AS 80 über eine Uhrzeitanzeige und eine Weckfunktion, die über Vibrationsalarm nur den Träger, nicht aber den Partner weckt.

Der Lichtwecker WL 70 sorgt für einen natürlichen Aufwachprozess durch **schrittweise heller werdendes Licht**. Dabei wird der Sonnenaufgang farblich simuliert. Zusätzlich ist das Wecken auch mit Radio oder Weckton möglich. Dafür stellen Sie **bis zu drei Alarmzeiten und eine Schlummerfunktion** zwischen 1 und 30 Minuten ein. Der Lichtwecker kann auch als Leselampe verwendet werden. Die **Lichtintensität ist in 20 Stufen einstellbar**. Zum Einschlafen dient die Gute-Nacht-Funktion: Indem der Wecker sein Licht langsam dimmt, simuliert er den Sonnenuntergang.

Bildquelle: Ekaterina Kondratova/Shutterstock.com

DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK

SEVERIN
TECHNIK ZUM GENIESSEN

Knapp ein Viertel aller Deutschen starten ihren Tag ohne zu frühstücken. Dabei ist ein gesundes Frühstück Teil der ausgewogenen Ernährung. Wenn Sie sich morgens Zeit für die erste Mahlzeit nehmen, erlauben Sie Ihrem Körper nicht nur in Ruhe aufzuwachen, Sie machen ihn auch fit und leistungsfähig für den Tag. Severin zeigt Alternativen zu Toastbrot, Cornflakes und Co.

Wie wäre es beispielsweise mit einem frisch gepressten Saft? Der Slow Juicer ES 3567 presst **gesunde und hochwertige Säfte**. Einfach das Obst oder Gemüse in den Einfüllschacht geben – das Ergebnis zeigt sich kurze Zeit später im Saftauffangbehälter. Dank der **niedrigen Drehzahl** bleiben wichtige Enzyme und Vitamine erhalten.
Für die tägliche Portion Gesundheit sorgt außerdem der Joghurt-Maker JG 3525. Denn Joghurt, den Sie selbst herstellen, ist garantiert **frei von Zusatzstoffen** – und zudem unglaublich lecker. Das Gerät produziert bis zu sieben Portionen à 150 ml.
Und falls es doch einmal schnell gehen muss, bietet der Smoothie Mix & Go SM 3735 die perfekte Lösung. Der Smoothie-Maker ist **Mixer und Trinkbehälter in Einem**. Nach dem Mixvorgang einfach das Edelstahlmesser durch den Deckel ersetzen und fertig ist der Smoothie „to go" – für unterwegs, im Büro oder beim Sport.

IHRE VORTEILE

Gesundes Frühstück
Mit den Geräten von Severin produzieren Sie leckere Säfte, Joghurts und Smoothies selbst – natürlich und ohne Zusatzstoffe.

Leichte Reinigung
Die Geräte sind entweder spülmaschinengeeignet oder mit der mitgelieferten Reinigungsbürste leicht zu säubern.

SLOW JUICER ES 3567

JOGHURT-MAKER JG 3525

SMOOTHIE MIX & GO SM 3735

Bildquelle: yyama/Shutterstock.com

Russell Hobbs
At the heart of your home

REZEPTVORSCHLAG

KIWI-MELONE-SMOOTHIE

- 1 Kiwi
- 200 g Honigmelone
- 400 ml Apfelsaft

Die Kiwi schälen und grob zerkleinern. Die Honigmelone entkernen, schälen und grob würfeln. Anschließend alle Zutaten in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

ZU HAUSE MIXEN, UNTERWEGS TRINKEN

Lecker, gesund und voll im Trend – Smoothies sind der schnelle und einfache Weg, jede Menge Vitamine und Nährstoffe zu sich zu nehmen. Auch wenn im Alltag wenig Zeit bleibt, sollte die Gesundheit nicht auf der Strecke bleiben. Wenn Sie viel unterwegs sind, können Sie mit dem Explore Smoothie Maker Mix & Go Cool von Russell Hobbs Ihren Smoothie zu Hause zubereiten und überall hin mitnehmen.

Der Explore Mix & Go Cool von Russell Hobbs bietet alles für einen dauerhaft kühlen Smoothie-Genuss. Für die **langfristige Erfrischung auch bei hohen Temperaturen** sorgt ein Kühl-Akku, der ganz einfach in den Kunststoffbehälter integriert werden kann. Dieser wird dabei vorab mit Wasser gefüllt, ins Gefrierfach gelegt und nach dem Mixen des Smoothies in eine spezielle Halterung am Deckel geschraubt. Der Behälter, in dem gemixt wird, dient auch als Trinkflasche und **passt in alle gängigen Autogetränkehalter**.

Der Explore Mix & Go Cool ist mit einem **vierflügeligen Edelstahlmesser** ausgestattet, das mit maximal 22.300 Umdrehungen pro Minute ein ebenso schnelles wie effizientes Mixen ermöglicht. Zum Lieferumfang zählen zwei 600 ml fassende BPA-freie Kunststoffbehälter inklusive Deckel mit Trinköffnung sowie zwei Kühl-Akkus.

IHRE VORTEILE

Eiskalter Genuss
Dank integriertem Kühl-Akku haben Sie immer einen frisch gekühlten Smoothie zur Hand.

Praktische Mehrfachfunktion
Der Kunststoffbehälter dient gleichzeitig als Mixbehälter und Trinkflasche und kann überall hin mitgenommen werden.

Bildquelle: Russell Hobbs

EXPLORE SMOOTHIE MAKER MIX & GO COOL

Alle Bilder: AEG

AEG

EXTRA DAMPF FÜR EXTRA KNUSPRIGKEIT

Der Duft von ofenfrischem Gebäck, der Geschmack von noch warmem Brot und die kleine Auszeit beim Biss in ein lockeres Croissant: Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben, die zählen und uns rundum zufrieden machen. Es klingt so simpel und doch gibt es kaum etwas Besseres. Mit den neuen Backöfen von AEG gelingt knuspriges Brot und saftiges Gebäck im Handumdrehen.

Jedes Gebäck benötigt ein **ideales Garraumklima**, um seinen Geschmack perfekt entfalten zu können – und das ermöglichen die PlusSteam-Backöfen von AEG. Die **Multifunktionsbacköfen** produzieren zu Beginn des Backvorgangs Dampf, sodass die Oberfläche des Teiges länger feucht bleibt. Das sorgt für eine glänzende und herrlich knusprige Kruste, schöne Farben sowie ein schmackhaftes Inneres.

Durch die **Zugabe von Feuchtigkeit** geht nicht nur Hefeteig wunderbar auf, sondern auch selbstgebackenes Brot. Der Wasserdampf hält die Kruste elastisch. Dadurch kann der Teig sein Volumen deutlich vergrößern. Ob knuspriges Brot oder saftiges Gebäck – mit den PlusSteam-Backöfen gelingt einfach jedes Rezept.

PLUS STEAM

PlusSteam:
Hervorragende Backergebnisse durch die Zugabe von Dampf

Maxi Klasse™

MaxiKlasse™:
Extra großer Garraum und vergrößerte Glastür

THERMIC° AIR SYSTEM

ThermiC°Air:
Heißluftsystem mit gleichmäßiger Zirkulation für deutlich effizientere Garprozesse

+20% MAXI TRAY™

MaxiTray™:
Extra geräumiges Backblech – um 20 % größer als Standardbleche

VIELSEITIGE KÜCHE

Der menschliche Körper braucht über 40 verschiedene Nährstoffe – jeden Tag. Und kein einziges Lebensmittel kann sie alle liefern. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich abwechslungsreich ernähren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den täglichen Speiseplan aus sieben Lebensmittelgruppen zusammen zu stellen.

Getränke bilden mit einer täglichen Trinkmenge von 1,5 l mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Getreide und Kartoffeln, Gemüse und Salat sowie Obst sollten darüber hinaus ca. 75 % Ihrer Ernährung ausmachen. Fünf Portionen Obst und Gemüse jeden Tag sind ideal. Die restlichen Nährstoffe erhalten Sie aus Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern sowie Fetten und Ölen. Knapp zwei Drittel der Kalorien stammen aus der kohlehydratreichen Lebensmittelgruppe. Vollkornnudeln oder -brot erhöhen dabei Ihre Ballaststoffaufnahme. Wie wäre es zum Beispiel mit unserem Rezept?

DGE-Ernährungskreis®,
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn.

REZEPTVORSCHLAG

EINFACHES VOLLKORNBROT

- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Essig
- 150 g Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse
- 500 g Dinkelvollkornmehl

Gießen Sie das Wasser in eine Rührschüssel, fügen Sie Hefe, Salz und Essig hinzu und vermischen Sie alles gut. Anschließend geben Sie die Samen, Kerne und Nüsse sowie das Mehl in die Schüssel und verkneten alles zu einem klebrig-feuchten Teig. Diesen füllen Sie in eine leicht gefettete Brotbackform und lassen ihn eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen. Danach backen Sie das Brot bei 180°C Umluft für ca. 55 Minuten.
Guten Appetit!

GASTROBACK®

GENUSS PUR

Frisch zubereitete Speisen sind nicht nur gesund, sondern auch lecker. Doch oftmals ist es der innere Schweinehund, der uns davon abhält, Obst und Gemüse zu kaufen und zu Hause zu schälen, zu schneiden oder zu raspeln. Wenn Sie auch keine Lust haben stundenlang in der Küche zu stehen, aber auf frische Speisen nicht verzichten möchten, dann sind die neuen Küchengeräte von Gastroback die richtige Wahl für Sie.

DESIGN MULTI JUICER

DESIGN FOOD PROCESSOR ADVANCED

DESIGN MIXER ADVANCED PROFESSIONAL

Mit dem Design Multi Juicer können Sie sich Ihren persönlichen Vitaldrink schnell und individuell zubereiten. In seinen **XXL-Einfüllschacht** passen problemlos ganze Äpfel, Möhren und andere Früchte – ohne Vorschneiden und Zerkleinern. Das Gerät verfügt über **fünf Geschwindigkeitsstufen zum Entsaften** von weichen und auch harten Früchten. Das Edelstahl-Mikrosieb und der **1300 Watt starke Motor** sorgen für eine optimale Saftgewinnung. Im **transparenten Auffangbehälter** kann der Saft gleich für den ganzen Tag vorbereitet werden.

Der Design Food Processor Advanced ist ein vielseitiger **Schnellzerkleinerer und Multifunktionszubereiter**. Er raspelt, hobelt oder schneidet sowohl Obst, Gemüse als auch Nüsse und bereitet darüber hinaus auch Hackfleisch, Teig, Suppen oder Eis zu. So unterstützt er Sie tatkräftig bei der Zubereitung Ihrer Lieblingsgerichte, Desserts und frischen Shakes. **Drei unterschiedlich große Arbeitsbehälter** bieten für jeden Zweck die passende Lösung – ob mit abgedichtetem Antrieb für Suppen, mit Direkt-Auswurffunktion oder im Mini-Format zur Verarbeitung kleiner Mengen.

Der Design Mixer Advanced Professional wurde speziell für Smoothies entwickelt. Er greift auf eine **einzigartige Mixtechnik** – das Pro-Kinetix-System – zurück. Hierbei sorgt das **6-fach Edelstahlmesser** in Kombination mit der besonderen Behälterform und der hohen **2200 Watt Motorleistung** für eine optimale Verwirbelung und besonders kleine Partikel. Der Advanced Professional leistet **bis zu 32.000 Umdrehungen pro Minute**. Die vorprogrammierten Automatikprogramme bieten eine schnelle und bequeme Bedienung.

ROMMELSBACHER

GESUND GENIESSEN MIT VOLLDAMPF

Gerade in der kühleren Jahreszeit ist es wichtig, sich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen, um die Abwehrkräfte zu stärken. Ideal eignet sich dafür das Garen mit Wasserdampf. Denn so bleiben – anders als beim Kochen oder Braten – wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Aromen in den Speisen erhalten. Mit dem neuen Dampfgarer von Rommelsbacher wird die Zubereitung gesunder und genussvoller Mahlzeiten zur Leichtigkeit.

Dampfgarer erhalten den **natürlichen und unverfälschten Geschmack** der Speisen. Der schonende Wasserdampf entzieht den Zutaten beim Garen nicht den eigenen Wassergehalt. So bleiben alle Geschmacksstoffe in den Lebensmitteln und Sie können auf übermäßiges Salzen verzichten. Der DGS 855 verfügt über **drei Dampfeinsätze**, in denen Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten getrennt voneinander zubereitet werden. Die **Turbo-Speed Dampferzeugung** verteilt die Hitze gleichmäßig und schnell. Der Wasserstand wird automatisch kontrolliert. Ein Plus an Geschmack bietet der **Aromen-Verteileraufsatz**. Er verteilt die Aromen von beigefügten frischen Kräutern und Gewürzen über alle Ebenen. Eine wahre Gaumenfreude!

IHRE VORTEILE

Individuelle Zubereitung
In den drei Dampfeinsätzen werden Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten parallel zubereitet.

Aromatische Ergebnisse
Der Dampfgarer erhält den natürlichen Geschmack und die appetitliche Form selbst empfindlicher Speisen.

DGS 855

Bildquelle: StudioSmart/shutterstock.com

Bildquelle: Lamyai/Shutterstock.com

ANDERE LÄNDER, ANDERE (TISCH)SITTEN

Wenn mal wieder Langeweile im Kochtopf herrscht, lohnt es sich einen Blick über den Tellerrand zu werfen – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Küche unserer Nachbarn in Europa und vieler Überseestaaten unterscheidet sich nicht nur in den Zutaten. Auch die Tischsitten sind uns meistens unbekannt. Lassen Sie sich von den kulinarischen Gepflogenheiten anderer Länder inspirieren!

In Japan und Singapur leben die Menschen besonders lange. Ihr Geheimnis? Wenig Milchprodukte, dafür viel Gemüse und Fisch. Auch die Portionen sind meist deutlich kleiner als wir es in Deutschland gewohnt sind.

Aufgrund der abgeschiedenen Lage ihres Landes ernähren sich Australier meist von lokalen Produkten aus der Natur, beispielsweise Mangos, Äpfeln oder Brokkoli. Unter der australischen Sonne wächst fast alles. Da sich die Einheimischen viel und gerne bewegen, ergibt sich die perfekte Kombi für eine gesunde Lebensweise.

Von der mediterranen Küche aus Italien, Griechenland oder Spanien können wir einiges lernen. Gemüse, Kräuter, frischer Fisch und hochwertiges Olivenöl stehen hier auf dem Speiseplan. Außerdem nehmen sich die Südeuropäer genügend Zeit zum Essen. Verdaut wird während einer ausgiebigen Siesta. So lässt es sich (gesund) leben!

AutoCook - REZEPTVORSCHLAG

SPANISCHER LINSENEINTOPF MIT CHORIZO

- 400 g Linsen
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Chorizo
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- Paprikapulver / Salz / Pfeffer

Linsen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls schälen und hacken. Paprikaschote waschen und würfeln.

Linsen abgießen, kurz kalt abspülen und dann mit dem Knoblauch, den Kartoffel-, Möhren-, Zwiebel- und Paprikawürfeln sowie den Lorbeerblättern in den Topf des AutoCook geben.

1,2 l Wasser dazugeben, den Deckel schließen und mit dem Drehknopf verriegeln. Das Programm Hülsenfrüchte einstellen, auf kurz schalten und starten.

Chorizo in Scheiben schneiden, Petersilie waschen und klein hacken.

Sobald das Signal ertönt, den Deckel öffnen, die Chorizo und 1 EL Paprikapulver dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Anschließen die Petersilie und das Olivenöl unter die Linsen rühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und servieren.

BOSCH
Technik fürs Leben

GESUNDE KÜCHE – GANZ EINFACH

Zeit für's Kochen wird immer knapper, während die Ansprüche an die gesunde Küche steigen. Der Trend geht zu frischer, leckerer Küche ohne großen Aufwand. Der neue Multikocher von Bosch hilft Ihnen dabei. Überraschen Sie Ihre Familie oder Ihre Freunde mit geschmackvollen Gerichten, die schnell und einfach auf dem Tisch stehen. So haben Sie mehr Zeit für den Genuss und lange Gespräche.

Der AutoCook Pro kocht mit seinen 50 voreingestellten Programmen nicht nur automatisch, sondern beherrscht dank des **Temperaturbereichs von 40 bis 160°C** auch **verschiedene Garmethoden**: Vom Dampfgaren und Schnellkochen mit Dampfdruck, über's Anbraten, Backen und sanft Frittieren bis hin zur Königsdisziplin Sous-Vide. Durch seine Vielseitigkeit ersetzt das Kompakt-Gerät viele andere Küchenhelfer. Dank Schnellkochfunktion mit Dampfdruck bereitet er viele Speisen deutlich zeitverkürzt zu, wodurch Aromastoffe und Vitamine erhalten bleiben. Mit Hilfe der **Induktionstechnologie** wird die Zieltemperatur schneller erreicht oder verändert. Für das zeitversetzte Essen in Familien verfügt der Multikocher über eine spezielle **Warmhalte- und Aufwärmfunktion**. Und die Joghurtzubereitung für das Frühstück erledigt er über Nacht. Das dazugehörige exklusive Kochbuch mit über 100 internationalen Rezepten wurde speziell für den AutoCook entwickelt und ist auch als App mit Anleitungs- und Rezeptvideos sowie ständig neuen Rezepten verfügbar.

Jetzt testen! Zufrieden oder Geld zurück!
Gültig beim Kauf vom 1. September 2016 bis 31. Januar 2017 für den **AutoCook Pro** und den **AutoCook** von Bosch.

IHRE VORTEILE

Vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten
Als echtes Multitalent verfügt der AutoCook Pro über 16 Kocharten.

Exzellente Ergebnisse
In drei Schritten zum fertigen Gericht auch für Koch-Anfänger. Mit den 50 voreingestellten Programmen gelingen viele Gerichte fast wie von selbst.

elle: Liebherr

LIEBHERR
Qualität, Design und Innovation

DIE NEUE DIMENSION DER FRISCHE

Sie müssen nicht jeden Tag einkaufen gehen, um frisches Obst und Gemüse zu Hause zu haben. Dank innovativer Technik bleiben Lebensmittel in modernen Kühlschränken deutlich länger frisch. Liebherr geht mit BluPerformance noch einen Schritt weiter und kombiniert langanhaltende Frische mit geringstem Energieverbrauch.

Hochwertige Materialien, komfortable Touch-Elektronik und sehr gute Energieeffizienz kennzeichnen das BluPerformance-Programm. Die Kältetechnologie ist kompakt im Gerätesockel integriert, sodass für die Lagerung von Lebensmitteln mehr Raum zur Verfügung steht.

Die neue Kühl- und Gefrierkombination CBNies 4858 ist sogar nochmal 20 % sparsamer als der Grenzwert der derzeit besten Energieeffizienzklasse A+++! Das **elegante und zeitlose Design** macht das Gerät zu einem Highlight in jeder Küche. Für die Frischequalität der eingelagerten Lebensmittel sorgt die **BioFresh-Technologie**. Vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsmittel lagern bei der richtigen Temperatur und der idealen Luftfeuchtigkeit. So erhalten Obst und Gemüse, Fleisch, Fisch und Milchprodukte ihre Frische bedeutend länger. Das **7-Zoll-Touch-Display** ist in der Tür integriert und macht die Bedienung besonders einfach. Vordefinierte Programme, Informationen, Energiespar-Tipps sowie Lagerempfehlungen können Sie so komfortabel abrufen.

IHRE VORTEILE

Länger frische Lebensmittel
Dank BioFresh-Technologie behalten viele Lebensmittel ihre Frische und gesunden Inhaltsstoffe deutlich länger.

Einfache Bedienung
Auf dem Touch-Display können alle Funktionen leicht und komfortabel durch sanftes Berühren der Bedienoberfläche eingestellt werden.

Bildquelle: g-stockstudio/Shutterstock.com

WIR BERATEN SIE GERN!

Haben Sie Fragen zu unseren Artikeln? Oder möchten Sie weiteres Infomaterial zum Thema Elektroinstallationen erhalten?

Auf der Serviceseite **www.comfortliving.de** finden Sie umfangreiche Informationen zu den Themen Energie, Komfort und Sicherheit. Die Besonderheit: Bei Interesse können Sie sich direkt an einen Fachbetrieb in Ihrer Nähe wenden! Erfahren Sie alles über moderne Elektroinstallationen und genießen Sie die Vorteile einer individuellen Beratung.

SO FUNKTIONIERT COMFORTLIVING:

1. Informieren Sie sich auf **www.comfortliving.de** über neue Elektrolösungen.
2. Suchen Sie bei Interesse nach Fachbetrieben in Ihrer Nähe.
3. Über das Kontaktformular kontaktieren Sie Ihren Ansprechpartner

ALLES WISSENSWERTE ZU:

- Photovoltaik-Anlagen
- Alternative Wärmequellen
- Strom- und Heizkosten sparen
- Rollladen- und Lichtsteuerung
- Hausautomatik
- Sicherheits- und Alarmanlagen

und vieles mehr...

comfortliving
Intelligente Elektrolösungen für Jeden

TECHNIK-TIPPS FÜR EIN GUTES LEBENSGEFÜHL

In der 20. Ausgabe des E-PARTNER Journals finden Sie 17 Technik-Innovationen aus den Bereichen Küche, Gesundheit und Haushalt. Mit den neuen Geräten gelingt Ihnen eine gesunde Lebensführung im Handumdrehen.

Viel Spaß beim Lesen!

Bildquelle: iStockphoto.com/svetikd

913162088 – 363840819 – 36840305 –Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Die Produktangaben sind ausschließlich solche der Hersteller. Anbieter bzw. Herausgeber haften nicht für Herstellerangaben und die sich daraus ergebenden Rechtsfolgen. Schutzgebühr 3,00 €
2016 -© Sonepar Deutschland GmbH