



Newsletter sollen informieren und auch unterhalten. Dieser Newsletter möchte dabei helfen, im Alltag regelmäßig Auszeiten zu finden oder diese bewusst zu schaffen. Denn Freiräume bieten uns Zeit zum Durchatmen, zur Inspiration und um Kraft zu sammeln – kurzum: Sie sind ein entscheidender Faktor für unsere mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden! **frei.raum by Bauknecht** zeigt Wege und Möglichkeiten, wie diese Räume geschaffen werden können.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

um kaum ein Lebensmittel ranken sich so viele Sprichwörter wie um ihn, kein Obst ist so häufig im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde wie er. Der Apfel macht von sich reden. Mal fällt er nicht weit vom Stamm. Und auch mit Birnen kann man ihn nicht vergleichen. Nicht grundlos heißt es schließlich „An Apple a day keeps the doctor away“. Wie wichtig sind Apfel & Co. in Sachen Ernährung? Wie lagern wir sie am besten? Und das ohne Lebensmittel zu verschwenden? **frei.raum by Bauknecht** liefert die Antworten.

Viel Freude mit der Lektüre wünscht

frei.raum by Bauknecht



© Erika Fletcher/Pixabay

Vitamine, Vitamine! Gesunder Kick-off für 2024

Wussten Sie, dass der Obstkonsum in Deutschland in den vergangenen fünf Jahren konstant über sechs Millionen Tonnen pro Jahr liegt? Die Zahlen der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zeigen: Im Jahr 2022 ließen sich die Deutschen im Schnitt 68,8 Kilogramm Obst schmecken. Auf Platz 3 der beliebtesten Obstsorten kam die Tafeltraube (5 Kilogramm), davor reihte sich die Banane ein (12,3 Kilogramm). Unangefochtener Spitzenreiter ist der Apfel mit 22,4 Kilogramm. Er ist so populär, dass ihm sogar ein eigener „Feiertag“ gewidmet wird ...

... das Jahr geht gut los: 11. Januar – „Der Tag des deutschen Apfels“

Das zauberhafte Alte Land vor den Toren Hamburgs, im Süden die Wiesen rund um den Bodensee: Sie gehören zu den bekanntesten Regionen des Apfelanbaus in Deutschland. Sorten wie Gala, Elstar und Braeburn haben hier ihre Heimat. Wir kennen den Apfel als vitaminreiches Nahrungsmittel, das unseren Körper bei wichtigen Funktionen unterstützt: Vitamin A für die Sehkraft und die Zellentwicklung, Vitamin B für die Blutbildung, Vitamin C für den Stoffwechsel und unser Immunsystem. Zugleich wird er gern zur Zierde angepflanzt. Ihm zu Ehren gibt es Jahr für Jahr am 11. Januar den „Tag des deutschen Apfels“ – ein Datum, das auf die große Bedeutung des heimischen Apfels für die regionale Landwirtschaft aufmerksam machen soll.

Ohne viel Aufwand: Mitten hinein ins gesunde Vitamin-Reich!

Gesund ernähren, ohne viel Zeit für die Zubereitung? Aus Äpfeln können im Backofen ganz einfach SELBST GEMACHTE APFELRINGE oder der bekannte. APFEL-PIE zubereitet werden . Und wer vom Apfel eine Pause braucht: Um in den Tag zu starten (oder einfach gemacht für den Vitamin-Kick zwischendurch) ist der BLUTORANGEN-KIWI SMOOTHIE perfekt. Und wer es fruchtig-süß mag, der sollte sich die SKANDINAVISCHES BLAUBEER-SUPPE nicht entgehen lassen. Wir wünschen „Smaklig måltid“!

Richtig lagern: Was Bananen von Beeren unterscheidet – und Äpfel von Trauben

So beliebt der **Apfel** hierzulande auch ist – eigentlich ist er ein echter Einzelgänger. Zumindest was seine Lagerung angeht. Weil er nämlich das Reifegas Ethylen abgibt, sollte er getrennt von anderen Obstsorten aufbewahrt werden, wie etwa von **Bananen**. Damit diese nicht so schnell dunkel werden, sollten sie am besten hängend gelagert werden – so sind sie bis zu 14 Tage genießbar. Was Apfel und Banane vereint? Sie sollten beide nicht in den Kühlschrank: Während die Banane in der Kälte schneller braun wird und ihr Aroma verliert, erhält der frostempfindliche Apfel keine ausreichende Luftfeuchtigkeit und -zufuhr.

In den Kühlschrank allerdings gehören **Blaubeeren** und **Erdbeeren**. Auf jeden Fall sollten die Beeren aus ihrer Verpackung genommen werden. Idealerweise die Beeren im unteren Bereich des Kühlschranks in einer offenen Schüssel lagern, mit Küchenkrepp als Unterlage – so bleiben die Früchte länger frisch.

Weintrauben gehören am besten ins Gemüsefach des Kühlschranks – und sollten von ihrer Papiertüte umhüllt bleiben. **Pflaumen** bleiben dort am längsten frisch, wenn sie in einem feuchten Tuch gelagert werden. Und auch **Limetten** und **Zitronen** – anders als häufig angenommen –

schätzen wegen der hohen Luftfeuchtigkeit den Platz im Kühlschrank. So bleiben sie über Wochen top erhalten.

Weniger Obst zu verschwenden, bedeutet auch weniger Zeit und Kosten für den Einkauf aufzuwenden – das schafft kleine Freiräume. Wertvolle Unterstützung bieten hier auch die innovativen Kühl-/Gefrierkombinationen von Bauknecht – mit modernen Kühltechnologien und clever durchdachten Innenraumaufteilungen, die uns den Alltag erleichtern.

So bleiben Obst und Gemüse länger frisch, Vitamine und Nährstoffe bleiben besser erhalten. Dafür dienen Features wie **ProFresh** oder das **Food Care System** für eine optimale Luftfeuchtigkeit. In der **Ultra Fresh Zone+** sorgt die präzise Feuchtigkeitsregulierung dafür, dass Obst und auch Gemüse bis zu 15 Tage länger frisch¹ bleiben. Besonders viel Stauraum für frische Lebensmittel findet sich in der neuen [Space400](#) Kühl-/Gefrierkombination von Bauknecht, die dank der 70 cm Breite bis zu 50 Prozent mehr Platz im Innenraum² bietet als herkömmliche Geräte.



Zwischen den Obsteinkäufen kann man die neu gewonnenen Freiräume wunderbar nutzen, um:

... mit den Jüngsten zu spielen! Warum nicht auch mit dem kleinen frechen Raben Theo und seinem HABA-Obstgarten ...

... nach Herzenslust zu raten! GEO-Quiz: Obst oder Gemüse? Oder weder noch?

... ein neues Buch zu lesen. Unser Lesetipp: Apfelkuchen am Meer von Anne Barns

¹ Basierend auf Gewichtsverlust und visueller Qualität, unter Berücksichtigung von gewöhnlichem Obst und Gemüse. Internes Testverfahren.

² Im Vergleich zu Bauknecht Standard BI 55 cm Total NoFrost Kühl-/Gefrierschrank.