

treffpunkt

ENERGIEmagazin der Stadtwerke Wernigerode



Aber sicher!

Der Familienbetrieb
Kraut sorgt für geschützte
Gebäude

Sparen beim Gießen

Wie sich eine Bürgerinitiative
einst für die Nutzung von
Gartenwasserzählern einsetzte

Fisch auf den Tisch

Lecker, leicht und nährstoffreich:
Diese Rezepte mit Kabeljau und
Lachs müssen Sie ausprobieren!



Steffen Meinecke,
Geschäftsführer
der Stadtwerke
Wernigerode

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach den Pandemie-Jahren ist inzwischen vielerorts ein Aufbruch zu spüren. Endlich, möchte man sagen. Veranstaltungen können wieder stattfinden – so wie das Internationale Johannes-Brahms-Chorfestival, das im Juli zahlreiche Chöre aus der ganzen Welt nach Wernigerode lockt. Die Auftragsbücher vieler hiesiger Unternehmen sind voll – so wie bei der Firma Kraut, die wir für diese Ausgabe besucht haben. Und auch an den Energiemärkten hat sich die Lage etwas stabilisiert, sodass wir als Stadtwerke wieder Neuverträge abschließen können. Und wo erleben Sie gerade einen Aufbruch? Lassen Sie uns gemeinsam nach vorne schauen und für die Region etwas bewegen!

Viel Freude bei der Lektüre!

Ihr Steffen Meinecke

Wir sind für Sie da:

Kundenzentrum am Hauptsitz:
Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode
Öffnungszeiten:
Mo.–Do. 9–18 Uhr / Fr. 9–14 Uhr

Tel. 03943 556-326, Fax 03943 556-443
kundenservice@stadtwerke-wernigerode.de

Kundenzentrum „treffpunkt ENERGIE“:
Ringstraße 37, 38855 Wernigerode
(in den Altstadt-Passagen)

www.stadtwerke-wernigerode.de

Stadtwerke Wernigerode, Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode;
Postfach 10 11 21, 38841 Wernigerode; Telefon 03943 556-318;
www.stadtwerke-wernigerode.de; Lokalteil: Katja Bröker (verantw.)
Herausgeber: trumit GmbH, Uferstraße 21, 04105 Leipzig;
Redaktion: Simon Jahn
Bilder: Katja Bröker, Simon Jahn
Gestaltung: trumit GmbH – trumit Publishers
Druck: Binifatius GmbH, Paderborn



Jetzt vormerken:

**Tag der offenen Tür am
9. September 2023!**



Inhalt

- 4** **Porträt:** Tina und Steffen Dreisbach – die Sicherheits-
experten in Wernigerode
- 6** **Garten:** Auf die richtigen
Gießtechniken kommt es an
- 8** **Nachgefragt:** Fünf Fragen
zu nachhaltiger Mobilität
- 9** **Ratgeber:** Tipps und
Tricks rund ums Einfrieren
von Lebensmitteln
- 10** **Kinder:** Bekannte
Redewendungen und
ihre Bedeutung
- 12** **Rezepte:** Diese Fisch-
gerichte sollten Sie sich
nicht entgehen lassen
- 14** **Im Gespräch:** Dr. Volker
Thurm über Gartenwasser-
zähler
- 15** **Energiespartipps:** Alte
Geräte austauschen oder
nicht?
- 16** **Kreuzworträtsel:** Mit-
machen und Mini-Beamer
gewinnen

Der Ort für Ihre Feier

Die Blätter rauschen, das Wasser plätschert, während die Harzer Schmalspurbahn gemütlich ihren Dampfstoß abgibt. In dieser Idylle inmitten der Natur bieten die Stadtwerke Wernigerode im Nebengebäude des Wasserkraftwerks „Steinerne Renne“ einen Raum für Ihre Feier oder Veranstaltung zur Miete an. Egal ob Hochzeit, Geburtstag, Firmenevent oder Vereinstreffen: Auf 68 Quadratmetern

finden hier bis zu 30 Personen Platz. Mit zwei Ferienwohnungen im Obergeschoss des Gebäudes besteht überdies die Möglichkeit für Gäste, zu übernachten oder Urlaub zu machen. Beide sind modern eingerichtet. Vom Balkon aus lässt sich sogar die vorbeifahrende Schmalspurbahn bestens beobachten. Alle Informationen finden Sie unter: www.amgruenenquell.de



Pflanzaktion

Knapp 2.000 neue Bäume für den Nationalpark Harz: In einer weiteren Pflanzaktion haben 18 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtwerke die Setzlinge in der Nähe der Zillierbachtalsperre in die Erde gebracht. Auf einer Fläche von 0,7 Hektar wurden die 900 Roterlen und 1.050 Rotbuchen, Hainbuchen und Douglasien gepflanzt. Sie sollen einen Beitrag zum ökologischen Gleichgewicht des Waldes vor Ort leisten.

Mit Chormusik Grenzen überwinden

Wernigerode wird wieder zu einem Klangparadies: Bei der zwölften Auflage des Internationalen Johannes-Brahms-Chorfestivals vom 5. bis 9. Juli verzaubern 27 Chöre aus 14 Nationen mit ihren Darbietungen die Stadt. Sie treten dabei für ein friedliches Miteinander ein. „Durch das Singen verschwinden die Grenzen“, hebt Steffen Meinecke, Geschäftsführer der Stadtwerke Wernigerode, die wichtige Botschaft des Festivals hervor. Seit der Erstauflage im Jahr 1999 sind die Stadtwerke Hauptsponsor der zweijährlich stattfindenden Veranstaltung. Ausgetragen wird sie in Partnerschaft mit INTERKULTUR, dem weltweit führenden Veranstalter für internationale Chorwettbewerbe. Die historische Kulisse der Stadt bietet dem Sängerwettstreit eine einmalige Kulisse, weshalb das Chorfestival als eines der buntesten und beliebtesten in Europa gilt. Begleitet wird der Wettbewerb von einem dreitägigen internationalen Chorleiter-Seminar.



Foto: Stadt Wernigerode

Kleine und große Chöre aus aller Welt kommen zum 12. Internationalen Johannes-Brahms-Chorfestival nach Wernigerode. Betreut werden sie von engagierten Freiwilligen aus der Stadt.

Auf Nummer sicher

Wer sich in der eigenen Immobilie gut schützen will, kommt an der Firma Kraut kaum vorbei. Seit Jahrzehnten sorgt das Unternehmen von Tina und Steffen Dreisbach dafür, dass sich die Wernigeröder sicher fühlen.

Im Ausstellungsbereich der Firma Kraut können sich Kunden über die neueste Sicherheitstechnik informieren (li., Mitte). Aber auch herkömmliche Schlüsseln werden noch gefertigt (re.).



Wie schaffen wir es in Zukunft, klimaneutral zu heizen? Diese Frage wird seit Wochen deutschlandweit hitzig diskutiert. Die Stadtwerke setzen schon seit vielen Jahren auf eine nachhaltige Wärmeversorgung in Wernigerode. Mit dem Einsatz hocheffizienter Anlagen und dem Ausbau ihres Fernwärmenetzes ermöglichen sie, dass in immer mehr Gebäuden Wärme aus umweltschonender Kraft-Wärme-Kopplung genutzt werden kann. Das hat auch Tina und Steffen Dreisbach überzeugt. Als sie mit ihrem Familienunternehmen nach 76 Jahren in der Innenstadt ein neues Firmengelände im Gewerbegebiet Smatvelde bezogen, brauchten sie nicht lange zu überlegen: „Uns war es wichtig, auf eine zeitgemäße, nachhaltige Versorgung zu setzen“, so Steffen Dreisbach. Nun nutzen sie Fernwärme. Um das Gebäude anschließen zu können, wurde die Fernwärmehauptleitung durch die Stadtwerke sogar etwas verlängert. „Darüber waren wir sehr glücklich“ sagt er.

Bewegte Firmengeschichte

Seit der Wende ist seine Firma, die Kraut Systemhaus für Sicherheitstechnik GmbH, der Ansprechpartner Nummer 1 in Sachen Sicherheitstechnik in Wernigerode und Umgebung. Fragt man Steffen Dreisbach, muss er scharf überlegen, wo sie in der Stadt noch nichts eingebaut haben. Rund 3.000 Schließ-, Alarm- und Brandmeldeanlagen hat die Firma Kraut in Wernigerode und Umgebung installiert. Dazu kommen circa 1.200 Hausnotrufe für Senioren sowie zahlreiche Schranken- und Briefkastenanlagen. Auch um hochsensible Objekte wie Banken kümmert er sich. Dafür hat sich die Firma Kraut 1992 vom



3 Fragen an

Francois Kindler,
Prokurist und
Bereichsleiter Netze
und Erzeugung der
Stadtwerke

Klimawandel, Energiekrise, Gebäudeenergiegesetz: Viele Menschen schauen verunsichert in die Zukunft. Wieso brauchen wir eine Wärmewende?

Um die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen, hat sich die EU dazu verpflichtet, bis 2050 klimaneutral zu werden. Deutschland will laut Klimaschutzgesetz bis 2045 Treibhausgasneutralität erreichen. Fast 40 Prozent der CO₂-Emissionen entstehen aktuell im Wärmesektor. Mehr als jede zweite Kilowattstunde Energie wird hier umgesetzt. Die Wärmewende ist daher entscheidend auf dem Weg zur Klimaneutralität.

Mit welchen Technologien kann das erreicht werden?

Die auf Erdgas zentrierten Geschäftsmodelle werden derzeit bundesweit mit Hochdruck in Richtung klimaneutrale Zukunft weiterentwickelt. Auch der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine hat entscheidend dazu beigetragen. Unter anderem sollen erneuerbare und CO₂-freie Gase eine Rolle spielen. Insgesamt wird das künftige Energiesystem wohl einen Mix aus erneuerbarer Stromerzeugung, gasbasierten Technologien und den Einsatz von Großspeichern umfassen.

Welchen Beitrag kann Fernwärme vor Ort leisten?

Da wir unsere Fernwärme nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung erzeugen, ist sie aktuell den erneuerbaren Energien gleichgestellt. Dies macht sie für Neubauten und Sanierungen überaus attraktiv. Wir werden die Fernwärmeversorgung in den kommenden Jahren massiv ausbauen und parallel vergrünen, also von Erdgas auf erneuerbare Energieträger umstellen. Hierfür arbeiten wir bereits an Konzepten, um dies wirtschaftlich und regionalverträglich umzusetzen.

Verband Schadenverhütung GmbH weiterbilden und zertifizieren lassen. Zu diesem Zeitpunkt arbeitete Steffen Dreisbach noch mit seinen Eltern und seinem Bruder in der Firma. 1995 übernahm er die Inhaberschaft und die Geschäftsführung. Zehn Jahre später lernte er seine Frau Tina kennen. Sie stammt aus einem Familienunternehmen im Sicherheitsbereich und sollte dort ins Geschäft einsteigen. „Da war ich aber schneller und habe sie ins schöne Wernigerode geholt“, erzählt Steffen Dreisbach mit breitem Lächeln. Heute leiten die beiden Kraut zusammen. Er kümmert sich ums operative Geschäft, sie um die Administration.

„Die Möglichkeiten sind enorm“

Die Wurzeln der Firma reichen bis ins Jahr 1928 zurück – damals als Eisenwarenhandel. Später kamen Haushaltswaren hinzu. 1945 fiel das Geschäft der Familie Kraut zu. Im Folgejahr übernahmen es die Großeltern von Steffen Dreisbach unter Fortführung des Namens Kraut. Nach der Wende setzten sich in Ostdeutschland die Baumärkte durch, was eine Neuausrichtung nötig machte. Angefangen mit einer noch immer im Einsatz befindlichen Schlüsselfräsmaschine verlagerte man den Schwerpunkt hin zu Schließ- und Sicherheitstechnik. Ab 1992 wurde das Portfolio um Einbruch- und Brandmeldetechnik erweitert, sieben Jahre später kamen Hausnotrufe hinzu. „Das Sicherheitsbedürfnis der Menschen ist über die Jahre stark gewachsen. Früher haben viele ihre Haustür gar nicht abgeschlossen, oft sogar den

Schlüssel stecken gelassen. Das ist heute nicht mehr denkbar“, sagt Steffen Dreisbach. „Eine zugezogene Tür öffnen wir in etwa 10 Sekunden. Einbrecher können das genauso.“ Aber: Die Möglichkeiten, sich zu abzusichern, seien heute enorm. Das Mindeste sei ein Türschloss mit Profilzylinder und Sicherungskarte. Sich zu schützen sei gar nicht so teuer, wie viele denken. „Für ein Einfamilienhaus mit 15 Fenstern erhält man eine zertifizierte Alarmanlage bereits für rund 4.000 Euro.

Der Einbau ist an einem Tag von einer Person gemacht“, erklärt der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann, Betriebswirt und Elektromeister.



Gute Gründe

Auf ihrer Facebook-Seite erläutern die Stadtwerke, warum sich Fernwärme lohnt:
www.facebook.com/StadtwerkeWernigerode

Türöffnen per Smartphone

Gefragt seien heute besonders elektronische Schließanlagen. So hat die Firma Kraut etwa der Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft (WWG) in den vergangenen Jahren alle Eingangstüren umgerüstet. 9.000 Transponder sind nun für die WWG im Einsatz. Auch für Firmen, örtliche Einrichtungen und Vereine bieten solche Systeme viele Möglichkeiten, wie Zeiterfassung und Zutrittskontrolle. „So

lassen sich etwa Berechtigungen für bestimmte Personengruppen zu definierten Zeiten bestimmen.“ Privatpersonen schätzen zudem die Möglichkeit, ihre Türen per Smartphone zu öffnen. Auch in der Stadtwerke-Zentrale öffnen die Mitarbeitenden die Türen nicht mehr mit Schlüsseln, sondern mit Transpondern. Installiert hat die Technik natürlich die Firma Kraut, die sich seit mehr als 20 Jahren um die Schließanlage kümmert. ■



Gießempfehlung für Stauden und Gehölze

Staudenflächen

Pro Quadratmeter Pflanzfläche mit etwa fünf Litern Wasser rund eine halbe Minute lang gießen.

Gehölzflächen

Jedes Gehölz mit 10 bis 20 Litern Wasser etwa eine halbe Minute bewässern.

Bäume

Jeden Baum etwa drei Minuten lang mit 50 bis 100 Litern Wasser gießen.

Die Zeitangaben beziehen sich auf einen „normalen“ Gartenschlauch. Weitere Infos siehe unter Punkt 3 auf der folgenden Seite. Immergrüne Gehölze (Koniferen, Rhododendren, Buchs usw.) sollten auch im Winter regelmäßig gewässert werden.

A person wearing a plaid shirt and dark pants is watering plants in a garden. They are holding a large yellow watering can and pouring water onto a row of plants. The background shows a sunset or sunrise over a garden with various plants and a house in the distance.

Aus einem Guss

Installieren Sie einen Gartenwasserzähler und sparen Sie sich beim Gießen mit Trinkwasser die Abwassergebühren. Mehr Infos auf S. 14 und unter www.stadtwerke-wernigerode.de/gartenwasserzaehler

Der Klimawandel stellt die Pflanzen vor große Herausforderungen. Mit der richtigen **Gießtechnik** und robusten Gewächsen bereiten Sie Ihren Garten auf den Hochsommer vor und sparen gleichzeitig Wasser.

„36 Grad, und es wird noch heißer“ – der Songtext des Elektropop-Duos 2raumwohnung klingt nicht länger wie eine Utopie. Noch nie waren die Sommer in Mitteleuropa trockener als in den vergangenen Jahren. Vor allem Pflanzen, die kühleres Klima bevorzugen und viel Wasser brauchen, haben mit den langen Hitze- und Dürreperioden zu kämpfen. Gartenbesitzer kommen mit dem Gießen kaum hinterher und geraten mit Blick auf die verbrauchten Wassermengen zusätzlich ins Schwitzen. Die gute Nachricht: Mit ein paar Tricks lässt sich einiges an Wasser und somit an Geld sparen.

- 1 Regenwasser sammeln**
Sammeln Sie Niederschlagswasser von Pflasterflächen und Dächern in Zisternen oder Regenwassertonnen. In Kombination mit einer automatischen Bewässerungsanlage können die Pflanzen im Garten während der heißen Monate nach Bedarf direkt aus der Zisterne bewässert werden.
- 2 Den Boden auflockern**
Rasen und Beete bewässern Sie am besten in den kühlen Morgen- und Abendstunden. Dann ist die Verdunstung am geringsten. Nach dem Motto „Einmal hacken spart zweimal gießen“ ist es ratsam, die Erde vor dem Bewässern oberflächlich zu lockern. Auf diese Weise steigt weniger Wasser nach oben und verdunstet. Eine drei bis fünf Zentimeter dicke Mulchschicht auf den bepflanzt Flächen hilft zusätzlich dabei, die Feuchtigkeit im Boden zu halten.
- 3 Effizient gießen**
Über klassische Beregnungsanlagen geht viel Wasser verloren, da es großteilig auf den Pflanzen landet, statt in den Boden einzudringen. Gießkanne und Schlauch sind weitaus zielsicherer, noch sparsamer arbeiten Tröpfchenanlagen. Grundsätzlich gilt: Lieber seltener und dafür durchdringend wässern. Die Pflanzen sollten an den Wurzeln in einer Tiefe von 20 Zentimetern ausreichend feucht sein.
- 4 Den Rasen wachsen lassen**
Der Rasen ist einer der größten Wasserverbraucher im Garten. Besonders im Hochsommer, wenn er regelmäßig bewässert werden muss, um nicht zu vertrocknen. Aber: Je länger der Rasen ist, desto mehr Wasser kann er speichern. Daher sollten Sie mindestens sechs Zentimeter Gras halmlänge stehen lassen.
- 5 Für Balkonbesitzer: den richtigen Topf wählen**
Auch Balkonbesitzer können sparen, zum Beispiel, wenn sie Blumenkästen mit doppeltem Boden nutzen, die über einen Trichter gegossen werden. Das verhindert, dass die Erdoberfläche nass wird und dadurch Wasser verdunstet. Helle Blumentöpfe halten die Feuchtigkeit besser als dunkle, und Gefäße aus Kunststoff sind sparsamer als Tontöpfe. Bei Letzteren kann Wasserdampf seitlich entweichen.



Foto: PPBraun/BGL

Gartenpaar mit Zukunft: Stauden und Gräser

Wer seinen Garten gegen den Klimawandel wappnen will, sollte die Pflanzen sehr bewusst auswählen. Pia Präger vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL) sagt, wie's geht.

Was ist bei der Auswahl der Pflanzen zu beachten?

Jeder Garten ist anders. Die individuellen Lichtverhältnisse und die Bodenbeschaffenheit spielen eine große Rolle: Nur ein standortgerecht bepflanzt Beet kann sich ohne allzu hohen Pflege- und Bewässerungsaufwand gut gegen Trockenstress behaupten. Außerdem sollte man Arten bevorzugen, die mit klimatischen Herausforderungen gut zurecht kommen.

Welche sind das zum Beispiel?

Als besonders robust gelten Stauden und Gräser, die auch in Prärie- und Steppenlandschaften wachsen. Sie sind sehr klimaresilient, müssen bei starker Hitze nur wenig gegossen werden (s. Kasten andere Seite) und überdauern auch den Winter. Das ist wichtig, denn auch wenn unsere Sommer immer heißer werden, bleiben die Winter kalt und feucht. Deshalb sollte man auch nicht auf mediterrane Pflanzen setzen. Sie verbringen die vierte Jahreszeit meist nicht gut.

Haben Sie einen Tipp für eine besonders schöne Gestaltung?

Wer verschiedene Stauden und Gräser kombiniert, kann sehr eindrucksvolle Gartenbilder erschaffen. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt, denn die Auswahl an Farben und Formen ist riesig. Duftnesseln beispielsweise riechen frisch und strukturieren das Beet mit ihren aufrechten Blütenkerzen. Prachtkerzen schmücken den Garten mit ihren eleganten Blüentrauben. Korkadenblume und Sonnenhut sorgen für Farbenpracht. Tautropfengräser, Moskitogräser oder Lampenputzergäser mit ihren fedrigen Blütenständen sind auch sehr schön anzusehen.

1

Wie funktioniert das e-carSharing der Stadtwerke?



Einfach den Opel Corsa-e der Stadtwerke über die EINHARZ e-carSharing-App buchen, das E-Auto auf dem Parkplatz Am Katzenteich abholen und losfahren. Öffnen und schließen lässt sich der Stromer bequem per App, Tankkarte und Autoschlüssel sind im Fahrzeug verstaut. Sie bezahlen nur die gefahrenen Kilometer und die Leihdauer. Das Laden ist im Preis enthalten. Nicht schlecht, oder? Noch in diesem Jahr eröffnet in Wernigerode eine zweite Leihstation mit E-Auto an der Hochschule Harz. Darüber hinaus gibt's von Goslar bis Duderstadt noch 13 weitere Standorte des EINHARZ e-carSharings. Alle Infos auf einen Blick:

www.stadtwerke-wernigerode.de/e-carsharing

2

Fahren die Citybusse umwelt-schonend?



Ja, 17 der 18 Wernigeröder HVB-Citybusse (Harzer Verkehrsbetriebe HVB) sind seit 2022 mit einem Erdgasantrieb ausgestattet. Sie sorgen für saubere Luft und sind deutlich leiser als herkömmliche Dieselmotoren. Entscheidend für den Erfolg der lokalen Mobilitätswende ist unter anderem die Kooperation mit den Stadtwerken. Auf der Zaunwiese stellt der Energieversorger den Verkehrsbetrieben zwei Erdgas-Zapfsäulen zur Verfügung. Für die nahezu klimaneutrale Fahrt auf den fünf Linien durch Wernigerode tanken die Busse dort ausschließlich Bio-Erdgas. Das spart bis zu etwa 100.000 Liter Diesel und circa 300 Tonnen CO₂ im Jahr.

3

Kann ich Altstadt und Schloss emissionsfrei „erfahren“?

Die zwei Schlossbahnen „Roter Albert“ und „Wilde Hilde“ werden elektrisch betrieben. So können sowohl Gäste als auch Einheimische auf der Fahrt zum Wernigeröder Schloss viele touristische Highlights emissionsfrei entdecken. Für einen vollen Akku sorgen die Stadtwerke Wernigerode: Sie haben die Wernigeröder Schlossbahn bei der Installation der Ladeinfrastruktur unterstützt. Haltestellen, Abfahrtszeiten und Preise finden Sie unter:

www.schlossbahn.de

FRAGEN

rund um

NACHHALTIGE MOBILITÄT

4

E-Bikes sind teuer. Wird der Kauf gefördert?

Ja, die Stadtwerke Wernigerode belohnen den Kauf von Elektrofahrrädern mit einem Zuschuss und setzen sich damit für eine umweltschonende Mobilität ein: Pro Haushalt gibt es einmalig 200 Euro für die Anschaffung eines E-Bikes. Die Voraussetzungen: Sie müssen das Fahrrad bei einem gelisteten Händler aus der Region erwerben und Ihr E-Rad mindestens zwei Jahre mit Naturstrom der Stadtwerke laden. Den Antrag und alle Infos gibt's online: www.stadtwerke-wernigerode.de/foerderprogramme

5

Wie nachhaltig ist der Stadtwerke-Fuhrpark?

Umweltschonende Mobilität ist auch im eigenen Fuhrpark ein Muss. Immerhin sind die Mitarbeiter jährlich um die 380.000 Kilometer im Versorgungsgebiet unterwegs – eine Strecke, bei der alternative Antriebe ganz schön was ausmachen. Bestimmt haben Sie die Stadtwerke-Flitzer schon in Wernigerode gesehen. Rund 60 Prozent der Fahrzeuge fahren bereits emissionsarm mit Bio-Erdgas. Außerdem stehen dem Team zwei E-Autos zur Verfügung. Drei weitere kommen voraussichtlich 2023 noch hinzu.



SCHNELL AB IN DEN FROST

Je schneller frische Lebensmittel einfrieren, umso mehr Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Viele Gefriergeräte besitzen einen „Superfrost“-Schalter, der Kältereserven schafft und das Einfrieren beschleunigt. Größere Mengen brauchen mehr Kälte. Daher am besten die Superfrost-Funktion schon 24 Stunden vorher einschalten. Das Gefriergut auf mehrere Fächer verteilen. Kälteakkus auf die einzufrierenden Lebensmittel legen, das beschleunigt deren Abkühlen.

GEMÜSE BLANCHIEREN

Bohnen, Erbsen, Möhren, Spargel, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl und anderes Kohlgemüse vor dem Einfrieren ein bis drei Minuten in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Gemüse im Sieb abgießen und sofort in sehr kaltem Wasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und einfrieren. Das Blanchieren verlängert die Haltbarkeit und es gehen weniger Enzyme verloren. Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln nur in gekochtem, verarbeitetem Zustand einfrieren. Rohe und gekochte Salate, Gurken und Radieschen mögen keinen Frost.

Einmachen,
einlegen, kandieren,
trocknen – es gibt viele
Möglichkeiten, Lebens-
mittel haltbar zu machen:
www.energie-tipp.de/
einwecken

Frisches aus dem Frost

Einfrieren geht eigentlich ganz einfach: Gefrierfach auf, **Lebensmittel** rein, Tür zu. Wer jedoch Wert auf Geschmack und Qualität legt, sollte sich fürs Lagern im Dauerfrost etwas Zeit nehmen.

PORTIONEN KLEIN HALTEN

Gehackte Kräuter in kleinen Portionen in Gefrierbeutel füllen oder in Eiswürfelbehältern mit Wasser aufgießen und abgedeckt einfrieren. Beim Kochen die Eiswürfel direkt in die Speise oder aufgetaut in den Salat geben. Die Methode eignet sich auch gut für Zitronen- und Limettensaft. Hefeteig für Pizza oder Kuchen portionsweise einfrieren, Torten vorher in Stücke schneiden.

OHNE LUFT VERPACKEN

Fleisch oder Fisch möglichst ohne Luft verpacken, sonst leiden Geschmack und Qualität. Auch Hackfleisch am besten beim Kauf gleich vakuumieren lassen. Ansonsten das Gefriergut in einen Gefrierbeutel geben, Luft rausstreichen und gut verschließen.

OBST FRISCH ODER ALS SAFT

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren und anderes Obst kommen ohne Blanchieren aus. Früchte säubern, Kerne entfernen, etwas zuckern und einfrieren. Bei viel Obst Smoothies und Säfte auf Vorrat herstellen, in elastische Kunststoffflaschen oder Gefrierbehälter füllen und einfrieren.



Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.



Ey, Carl, kennst du die Redewendung mit der rosaroten Brille? Klar: Wer sie auf hat, sieht alles rosa. Also nicht so, wie es wirklich ist.

Und was heißt es, wenn einer grün hinter den Ohren ist? Das sagt man oft über Kinder: Weil wir noch jung sind, fehlt uns die Erfahrung.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm – was soll das bedeuten? Das sagen Leute, denen auffällt, dass du deinem Vater oder deiner Mutter ähnlich bist.

Sie trägt eine rosarote Brille.



Er ist noch grün hinter den Ohren.



Redewendungen gibt es in der deutschen Sprache wie Sand am Meer. Viele hast du sicher schon gehört. Aber weißt du auch, was sie bedeuten?



Du, Carl, was heißt eigentlich: „Mich laust der Affe“? Wenn du das sagst, Lisa, dann bedeutet das, dass du total erstaunt bist!

Und was bedeutet „auf Wolke 7 schweben“? Ganz einfach: Das bedeutet, dass du überglücklich bist. Oder total verliebt, hahaha!

Und wenn ich „den Kopf nicht in den Sand stecken soll“? Na, das heißt, dass du nicht aufgeben sollst – alles wird gut! Diese Redewendung kommt übrigens daher, dass der Strauß bei Gefahr seinen Kopf auf den Boden absenkt. So sieht der riesige Vogel für Feinde aus wie ein Busch.



Quiz!

Was passt zusammen?

1. Ich steh auf dem Schlauch. <input type="checkbox"/>	a. Er muss mal raus hier.
2. Abwarten und Tee trinken. <input type="checkbox"/>	b. Ich verstehe rein gar nichts.
3. Es lässt ihn kalt. <input type="checkbox"/>	c. Sie hat's kapiert.
4. Sie hat die Hosen an. <input type="checkbox"/>	d. Lass uns das ganz geduldig abwarten.
5. Ihm fällt die Decke auf den Kopf. <input type="checkbox"/>	e. Ihn interessiert das nicht.
6. Ihr geht ein Licht auf. <input type="checkbox"/>	f. Das ist ja wirklich kaum zu glauben!
7. Da wird ja der Hund in der Pfanne verrückt! <input type="checkbox"/>	g. Sie hat das Sagen, sie ist die Chefin.

Andere Länder, andere Redewendungen



Einen „Frosch“ habt ihr sicher schon mal „im Hals gehabt“. Aber eine Katze? Die Franzosen sagen das („avoir un chat dans la gorge“), wenn ihnen die Stimme wegbleibt und sie sich räuspern müssen.



Wer in Spanien wie eine Ziege ist („estar como una cabra“), der ist ganz schön verrückt. Lustig, dass wir in solchen Fällen entweder „einen Vogel“ oder „eine Meise haben“.



Wenn wir etwas Unangenehmes machen müssen, beißen wir „in den sauren Apfel“. In Amerika beißen sie in eine Patrone („biting the bullet“).



Wenn wir übertreiben, dann wird „eine Mücke zum Elefanten“. In England wird „ein Maulwurfshügel zum Berg“ („to make a mountain out of a molehill“).



Die Deutschen
essen im Schnitt rund
14 Kilo Fisch pro Jahr.
Die beliebtesten Sorten:
Lachs, Alaska-Seelachs,
Thunfisch und
Hering.

Foto: Marko Godec

Einkaufszettel

QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden



KABELJAU AUF LAUWARMEM GEMÜSESALAT

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Feldsalat
- 700 g Kabeljau mit Haut
- 100 g Zuckerschoten
- 2–3 kleine Karotten
- 1 kleine Pastinake
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 Kräuterseitlinge
- 3 Zweige Petersilie
- 40 g TK-Erbsen
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Agavendicksaft

Vinaigrette:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

- 1 Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Feldsalat waschen und beiseitestellen, Vinaigrette zusammenrühren. Kabeljau in vier gleiche Stücke schneiden, zuerst auf der Hautseite in einer Pfanne kross anbraten, danach ganz kurz auf allen anderen Seiten braten und in den Ofen geben.
- 2 Zuckerschoten in schräge Stücke schneiden, Karotten und Pastinaken in sehr schmale Streifen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, Petersilie abzupfen.
- 3 Gemüse mit Erbsen in der Pfanne 10 Minuten in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit weißem Balsamico-Essig und Agavendicksaft ablöschen, Petersilie unterheben. Pilze in einer separaten Pfanne in Olivenöl 5 Minuten goldbraun anbraten.
- 4 Gemüse und Pilze auf einem Teller anrichten, Feldsalat und Vinaigrette darüber geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den lauwarmen Gemüsesalat setzen.

Schmeckt nach Meer

Fisch ist lecker, leicht bekömmlich und enthält hochwertige **Nährstoffe**. Diese Rezepte machen obendrein auf dem Teller eine gute Figur.

SPINAT-LACHS-ROLLE

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g tiefgekühlter Spinat
- 1 Ei
- 120 g geriebener Mozzarella
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- 125 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs

- 1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Spinat in einem großen Topf auftauen lassen, mit Ei, geriebenem Käse, Muskat, wenig Salz und Pfeffer vermischen. Masse auf ein Backblech geben, zu einem flachen gleichmäßigen Rechteck verstreichen und im Backofen ca. 15 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen.
- 2 Die Spinatplatte mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen, an der langen Seite zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie wickeln.
- 3 Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden.



„Unsere
Gärten tragen
zum Klima-
schutz bei.“

Dr. Volker Thurm

Einsatz fürs Gartenwasser

Dr. Volker Thurm war lange Zeit am Robert-Koch-Institut als Wissenschaftler in der Forschung tätig. Vor zehn Jahren setzte sich der Gartenliebhaber dafür ein, dass die Stadtwerke Gartenwasserzähler mit in ihr Dienstleistungsportfolio aufnehmen.

Herr Dr. Thurm, wie funktioniert das mit dem Gartenwasserzähler?

Zuerst gieße ich mit aufgefangenem Regenwasser. Aber das reicht für den Garten nicht aus. Also nutze ich auch Trinkwasser, dessen Menge mein Gartenwasserzähler misst. Die Stadtwerke erfassen turnusmäßig den Verbrauch und melden ihn an den Abwasserverband, sodass ich für das Wasser, das im Garten versickert, keine Abwassergebühren zahlen muss.

Dass es diese Dienstleistung gibt, hängt auch mit Ihnen zusammen ...

Das stimmt. 2013 erließ der Abwasserverband eine neue Satzung. Darin schrieb er vor, dass künftig nur noch von ihm zur Miete gestellte Zähler genutzt werden dürften und dass Ablesung und Wartung durch seine Mitarbeiter erfolgen müssten. Die Neuregelung betraf rund 1.600 Wernigeröder, die einen Gartenwasserzähler nutzten. Der Abwasserverband veranschlagte Gebühren, die sich in sechs Jahren auf 321 Euro beliefen. Das fand ich unverschäm! Um mich dagegen zu wehren, gründete ich mit Gleichgesinnten eine Bürgerinitiative.

Stießen Sie mit ihren Argumenten auf Verständnis?

Leider nicht. Auch nach einem Jahr voller Schriftwechsel und persönlichen Rücksprachen mit dem Abwasserverband gab es keine Einigung. Aber durch eine anhaltende Berichterstattung in der Volksstimme entstand ein öffentlicher Druck. Doch selbst ein runder Tisch mit dem Oberbürgermeister und den Vorsitzenden des Abwasserverbands und der Interessenvertretung Haus & Grund brachte zunächst keinen Durchbruch.

Wie kam es dann doch noch zu einer Lösung?

Ich suchte das persönliche Gespräch mit Steffen Meinecke, dem Stadtwerke-Geschäftsführer. Er zeigte volles Verständnis für unser Anliegen und signalisierte Offenheit, dass die Stadtwerke die Bereitstellung der Zähler sowie die Ablesung und Meldung der Zählerstände als Dienstleistung übernehmen könnten. Daraufhin arbeitete der Energieversorger einen Vertrag aus, den alle Seiten am 3. Februar 2014 unterzeichneten.

Warum war Ihnen die Initiative so wichtig?

Es ging uns nicht nur ums Geldsparen. Wir leisten mit der Gartenpflege etwas für die Optik unserer Stadt. Zudem tragen wir mit unseren Gärten als grüne Lungen einen Teil zum Klimaschutz vor Ort bei. Das sollte uns nicht erschwert werden. ■



VOR DEM

AUSTAUSCH MESSEN

Sie möchten rausfinden, ob sich die Investition in ein neues Gerät lohnt? Prüfen Sie dazu den Stromverbrauch Ihres Altgeräts. Die Stadtwerke verleihen dafür kostenlos Messgeräte. Rechnen Sie den ermittelten Wert aufs Jahr hoch. So lässt sich der Verbrauch mit dem eines neuen Geräts einfach vergleichen.



ÖKOBILANZ CHECKEN

Auch wenn sich der Austausch lohnt, um Energie zu sparen, kann es nachhaltiger sein, funktionierende Geräte so lange wie möglich zu nutzen. Denn: Transport, Material und Herstellung neuer Ware verbrauchen Energie und Ressourcen. Laut Öko-Institut kann es bis zu 40 Jahre dauern, um die Treibhausgase auszugleichen, die bei der Produktion einer neuen Waschmaschine entstehen.

WARUM NEU NICHT *(immer)* BESSER IST

Je älter **Haushaltsgeräte** sind, desto mehr Strom verbrauchen sie häufig. Viele Menschen überlegen daher, den Kühlschrank oder Geschirrspüler durch ein neues Modell zu ersetzen.



KOSTEN UND

NUTZEN ABWÄGEN

Achten Sie beim Kauf neuer Geräte auf die Energieeffizienz: Infos dazu gibt das EU-Energielabel, das die Ware in verschiedene Effizienzklassen einordnet und so einen Vergleich ermöglicht. Ein vorzeitiger Austausch lohnt sich nur, wenn Sie sich für das Gerät mit der höchsten Energieeffizienzklasse entscheiden. Da dieses oft mehr kostet, ist das Verhalten der Nutzer wichtig: Wird das Neugerät nur selten verwendet, dauert es länger, bis sich die Anschaffung durch sinkende Energiekosten rentiert.

Eine Übersicht besonders energiesparsamer Haushaltsgeräte halten die Stadtwerke online für Sie bereit:

www.stadtwerke-wernigerode.de/energiesparen



GRÖSSE NACH BEDARF WÄHLEN

Für einen Ein- oder Zwei-Personen-Haushalt reicht ein Kühlschrank mit 100 bis 160 Litern Fassungsvermögen aus. Pro weitere Person werden 50 Liter zusätzlich berechnet. Bei einer Waschmaschine genügt für ein bis zwei Personen ein Volumen von fünf bis sechs Kilo Wäsche, Familien mit Kindern benötigen dagegen eine größere Waschtrommel.



ZWEITES LEBEN SCHENKEN

Bei billigeren Produkten stehen die Reparaturkosten oft nicht im Verhältnis zum Kaufpreis. Bei hochwertigen und noch relativ neuen Geräten kann sich eine Reparatur dagegen lohnen. Kleinere Defekte lassen sich unter Umständen selbst beheben. Größere Reparaturen, etwa der Elektronik, sollten Sie dagegen Fachleuten überlassen.

37%

des jährlichen Stromverbrauchs in einem durchschnittlichen Dreipersonenhaushalt gehen auf die Haushaltsgeräte zurück. Kühl- und Gefriergeräte haben den größten Anteil (17 Prozent). Es folgen Waschmaschinen und Trockner mit 13 Prozent sowie Spülmaschinen mit 7 Prozent.

RÄTSEL

Anzahl der Lebensjahre	Schmerz mindern	Eigentum, Habe	▼	Rückstand	weiblicher franz. Artikel	▼	nicht ausgeschaltet	▼	▼	ein weiches Metall	Kose-name für Mutter	▼	Gallert-masse					
▶	▼			▼					8		▼							
▶			1		Gewicht verlieren			3			▼							
flache Hülsenfrucht		kernig-gemütlich		7	<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Rätseln und gewinnen</h2> <p>Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der 26. Juli 2023</p> </div>					Fußballverein, ... Madrid	individ. Bezeichnung		ein Binde-wort	▼	Schiffs-anlege-platz			
dicker Haar-knoten	▶	▼								▶	▼	4		▼				
stark metall-haltiges Mineral	▶									arabi-scher Artikel				ein Umlaut	▶	10		
Fisch-fang-gerät			11	starker Zweig						▶			Ausruf der Überraschung	▼				
▶										Teil des Fußes	▶			▼				
	12																	

Lösungs-wort:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort des Rätsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an: Stadtwerke Wernigerode GmbH
 Kennwort: Energie-Quiz
 Postfach 10 11 21, 38841 Wernigerode

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammel-einsendungen bleiben unberücksichtigt. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2023 war LOEWENZAHN. Die Gewinner der Fahrradcomputer von Sigma sind: Matthias Beucke (Ilseburg), Joachim Schön sowie D. Geyh (jeweils Wernigerode). Herzlichen Glückwunsch!

Mit der Teilnahme akzeptieren Sie folgende Teilnahmebedingungen: Teilnah-meberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Der Gewinn wird unter den Einsendern mit dem richti-gen Lösungswort verlost. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens inkl. Ort zu. Der Gewinn wird nicht in bar ausbe-zahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine erneute Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Mona-ten meldet, erlischt der Anspruch auf den Gewinn und es wird ein Ersatzgewin-ner ausgelost. Die Einsendungen werden nach einem halben Jahr vernichtet.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:
 Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Wernigerode GmbH,
 Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 556-0,
 info@stadtwerke-wernigerode.de, Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Angabe der Daten ist zur Bearbeitung Ihres Anliegens erforderlich. Ohne deren Bereitstellung können wir Ihr Anliegen nicht oder allenfalls eingeschränkt beantworten. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Kopplung an sonstige Leistungen. Datenschutzbeauftragte/-r: Stadtwerke Wernigerode GmbH, Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 556-314, datenschutz@stadtwerke-wernigerode.de. Weitere Informationen zum Daten-schutz können Sie unseren Datenschutzhinweisen entnehmen, die unter www.stadtwerke-wernigerode.de/datenschutz abrufbar sind oder die Sie postalisch anfordern können.

Film ab!

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **Mini-Beamern** von TOPVISION.

Egal ob Smartphone, Tablet, Laptop, Fernseher, USB-Stick, DVD-Player oder TV-Box: Mit dem Mini-Beamer von TOPVISION werfen Sie Ihre Lieblingsinhalte im Handumdrehen an Wand oder Leinwand. Dafür steht Ihnen eine große Bandbreite an Anschlussmöglichkeiten zur Verfügung. So lassen sich Smartphones etwa einfach per USB-Kabel verbinden. Der Projektor bringt eine Farblichtleistung von 6.000 Lumen und eine Auflösung von 1.280 x 800 Pixel mit, die Glühbirne schafft eine Lebensdauer von 90.000 Stunden. Mit seinen zwei integrierten Lautsprechern sorgt er für eine ausgezeichnete Tonqualität. Dabei arbeitet der Lüfter des Mini-Beamers trotz seiner hohen Kühleffizienz ausgesprochen geräuscharm. Eine Fernbedienung gehört zum Komplettpaket natürlich auch dazu. So steht einem lauschigen Filmabend nichts im Weg.



Foto: TOPVISION