

# DIREKT

AUSGABE 3 | 2019

MAGAZIN DER  
ENERGIEVERSORGUNG  
LIMBURG

Foto: Michael Schmidt

PORTRÄT

## SPIELSPASS PUR

Bei Spielwaren Baldus in Limburg dreht sich alles um die Freude am Spielen. → Seite 4

**EVL**  
Energieversorgung Limburg

[www.evl.de](http://www.evl.de)

### NEUE HEIZUNG

Innovativ und effizient: Heizen mit Brennstoffzelle → Seite 7

### GUTES AUS RESTEN

Raffinierte Gerichte aus übrig gebliebenen Zutaten → Seite 12



# Heimatliebe

**Dahaam is es am scheensten!**

**EVL**  
Energieversorgung Limburg

Kontaktieren Sie uns gerne!  
0800 655 4900 | [servicecenter@evl.de](mailto:servicecenter@evl.de)

[www.evl.de](http://www.evl.de)

## EDITORIAL



Gert Vieweg,  
Geschäftsführer der  
Energieversorgung  
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

das Spielen gehört zu den Grundbedürfnissen von Kindern und ist enorm wichtig für ihre Entwicklung. Als Erwachsener staunt man manchmal, wie konzentriert und versunken die Kleinen dabei sind. Sie haben die Fähigkeit, völlig in eine Phantasiewelt abzutauchen und lassen sich dabei durch nichts und niemanden stören. Auch in unserem Porträt dreht sich diesmal alles um die Freude am Spiel, denn wir stellen Ihnen den Limburger Traditionsbetrieb Spielwaren Baldus vor. Das Besondere daran: In dem Geschäft schlagen nicht nur die Herzen von Kindern höher, sondern insbesondere auch die vieler erwachsener Modellbauer und Sammler.

Außerdem erfahren Sie in der aktuellen Ausgabe der DIREKT, warum sich unser Kunde Werner Nowak für den Austausch seiner alten Heizungsanlage gegen eine moderne Anlage mit Brennstoffzelle entschieden hat. Alles zu den Vorteilen dieser effizienten Technologie lesen Sie auf Seite 7. Vielleicht überzeugen die Argumente auch Sie, und Sie nutzen noch die letzte Möglichkeit, sich eine Förderung im Rahmen der Heizungsmodernisierungsaktion „Raustauschwochen“ zu sichern. Darüber hinaus räumen wir in unserem Kundenmagazin diesmal mit populären Irrtümern rund um das Thema Energiesparen in der Küche auf, zeigen, wie man aus Resten leckere Gerichte zaubern kann, haben musikalische Ideen für Kinder und natürlich ein kniffliges Kreuzworträtsel für Sie. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Herzlichst Ihr

## RAUSTAUSCHWOCHEN 2019: FRIST ENDET BALD



Für Heizungsmodernisierer heißt es jetzt: schnell sein! Denn die „Raustauschwochen“ sind bald vorbei. Doch wer seinen alten Heizkessel noch bis zum 31. Oktober 2019 von einem Fachbetrieb gegen eine neue Erdgasheizung mit Brennstofftechnologie austauschen lässt, kann sich eine Prämie von bis zu 400 Euro sichern. Zudem senkt man mit der neuen, effizienten Heizungsanlage nachhaltig seine Energiekosten und entlastet das Klima.

Teilnehmen dürfen alle Erdgaskunden der EVL oder Grund- und Wohnungseigentümer, deren Immobilie im Grundversorgungsgebiet der EVL liegt. An der Aktion beteiligen sich neben vielen regionalen Stadtwerken und Energieversorgern auch folgende Heizgerätehersteller: Brötje, Buderus, Junkers, MHG, Remeha sowie Vaillant, Viessmann und Wolf. Gutscheine für die Heizungsmodernisierungsaktion sind im EVL-Servicecenter (Bahnhofstraße 17) erhältlich oder können unter [raustauschwochen.evl.de](http://raustauschwochen.evl.de) online heruntergeladen werden. Ist die neue Heizung innerhalb des Aktionszeitraums verbaut, müssen anschließend nur noch der ausgefüllte Gutschein und die Rechnung bis spätestens 31. Oktober 2019 (Poststempel) an die Energieversorgung Limburg geschickt werden, um die Prämie zu erhalten.

Weitere Infos unter [raustauschwochen.evl.de](http://raustauschwochen.evl.de)

### SO ERREICHEN SIE UNS

Service-Nummer:

**0800 655 49 00**

**EVL-Servicecenter  
Ste.-Foy-Straße 36**

Mo bis Fr 8 bis 16 Uhr

**Bahnhofstraße 17**

Mo, Di, Do, Fr 9.30 bis

13.30 Uhr, 14 bis 18 Uhr

Mi und Sa 9.30 bis 14 Uhr

**Service-Nummer**

Telefon (06431) 2903-800

Telefax (06431) 2903-692

**Störungsnummer Strom,  
Wasser und Wärme:**

Telefon (06431) 2903-111

**Störungsnummer Erdgas:**

Telefon (06431) 2903-444

E-Mail: [evl@evl.de](mailto:evl@evl.de)

Internet: [www.evl.de](http://www.evl.de)

### Impressum

Herausgeber: Energieversorgung Limburg GmbH, Ste.-Foy-Straße 36, 65549 Limburg, Telefon (06431) 2903-800, [www.evl.de](http://www.evl.de)  
Redaktion: Daniela Löw (verantw.), Simone Kalck.  
Verlag: trurnit GmbH, Balanstraße 73/Haus 10, 81541 München.  
Gestaltung: trurnit GmbH – trurnit Publishers, Ottobrunn  
Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg.  
Die Rechte am Titel „DIREKT“ liegen beim Verlag.  
Chlorfrei gebleichtes Papier

### Vom Elektrohandel zum Spielwarenladen

Bereits seit 1930 hat Familie Baldus ein Geschäft in der Diezer Straße. Doch während sie heute Groß und Klein mit ihrem großen Spielwarensortiment erfreut, begann die Firmengeschichte in den 1920er-Jahren

zunächst mit einem Elektrohandel. Erst später, als die ersten elektrischen Modelleisenbahnen aufkamen, wandelte sich nach und nach das Angebot ihres Geschäfts.

Der kleine Junge auf der nebenstehenden historischen Aufnahme aus dem Jahr 1940 ist übrigens der heutige Geschäftsführer Rudolf Baldus.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr,

Samstag: 10 bis 14 Uhr



# PURER SPIELSPASS

Das Spielwarenfachgeschäft Baldus ist eine Limburger Institution, wenn es um die Lust am Spielen geht.

Die ist – trotz gravierender Veränderungen in der Branche – bei allen Generationen ungebrochen.

Zwei rote Kartons mit Lastwagen-Modellen liegen vor Peter T. auf dem gläsernen Verkaufstresen. Der 45-Jährige strahlt. „Das hier ist der Laden schlechthin“, schwärmt er. „Ich komme schon hierher, seitdem ich so groß bin“, sagt er und macht mit seiner Hand eine Bewegung, die seine Kopfhöhe als kleiner Junge zeigen soll. Peter T. sammelt Miniaturmodelle von Schwertransportern und Industriefahrzeugen. Dafür kommt er regelmäßig von

Flacht im Rhein-Laar-Kreis in die Limburger Innenstadt – zu Spielwaren Baldus in der Diezer Straße. Hier wartet eine ganze Reihe von Spielzeugen darauf, dass jemand sie ins Herz schließt: Plüschtiere und Puppen blicken aus der Front des Tresens, ein ganzer Zoo von Plastiktieren reiht sich in einem Regal auf, Miniaturwälder und -hecken schmücken die Wände. Modelllokomotiven aus Dampf-, Diesel- und Elektrozeiten ruhen in den

Regalen. Die Zeit scheint vor einigen Jahrzehnten stehen geblieben zu sein, wäre da nicht zum Beispiel das elektrische Modell einer Windkraftanlage, das verrät: Es ist das Jahr 2019.

#### Seit fast 100 Jahren

Spielwaren Baldus ist ein Limburger Traditionsbetrieb. Der 85-jährige Geschäftsführer Rudolf Baldus weiß einiges über dessen ungewöhnliche Historie zu erzählen. „Angefangen hat die Firma

gar nicht mit Spielwaren“, so Baldus: „1923/24 war die Netzspannung in Limburg zu niedrig, um Radio empfangen zu können. Also benötigten die Radiohörer Anodenbatterien, um ihre Geräte zu betreiben.“ Diese bot der gleichnamige Vater von Rudolf Baldus erfolgreich an und erweiterte stetig das Sortiment. So entstand ein Elektrogroß- und Einzelhandel, der viele Elektrobetriebe in der Stadt versorgte. Der Firmensitz befand sich zu-



Fotos: Michael Schmidt

Ramona Theis, Mitarbeiterin bei Spielwaren Baldus, hat die Faszination Modelleisenbahn auch privat für sich entdeckt.

erst in der Grabenstraße (1924), anschließend im Walderdorffer Hof (1926) und vier Jahre später an seinem heutigen Standort. Den Einstieg in die Modellbahnwelt brachte ausgerechnet ein Spielwarenladen von gegenüber – zu jener Zeit, als die ersten elektrischen Modelleisenbahnen aufkamen. „Das war kurios“, so Baldus. „Der Besitzer kannte sich mit Elektrotechnik nicht aus, meinte, er wolle mit Strom nichts zu tun haben und

schickte alle Kunden zu meinem Vater.“ Eine Zäsur brachte der Zweite Weltkrieg. Bomben fielen am 25. März 1945 auf das Geschäftshaus, der Laden war danach ein Trümmerfeld. Zwei Jahre lief der Betrieb in einem Gebäude gegenüber, 1948 eröffnete der Laden im wiederaufgebauten Haus.

#### Ein echter Familienbetrieb

Auch später bleibt das Geschäft im Besitz der Familie. 1965 wur-

de Rudolf Baldus, der eigentlich als Elektromeister in der Glashütte Limburg arbeitete, Geschäftsführer. Seine Frau arbeitete im Laden bis zu ihrem Tod 2016. Baldus ist heute längst in Rente, nutzt aber seine tiefen Elektrokenntnisse für Reparaturen an den Modelleisenbahnen. Dabei kann er auf Ersatzteile aus längst vergangenen Zeiten zurückgreifen. Im Geschäft unterstützen ihn heute seine Tochter Christina Baldus-

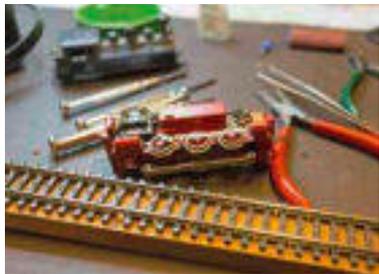
Hummer und eine fest angestellte Mitarbeiterin, Ramona Theis. Er selbst hat drei Kinder, acht Enkel und zwei Urenkel. Die Spielexperten in der Familie sind also zahlreich.

Service und persönlicher Kontakt – beides ist in diesem Geschäft extrem wichtig. „Wir kennen unsere Kunden oft beim Namen“, sagt Christina Baldus-Hummer. Stammkunden gibt es

*Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>*



Ramona Theis repariert in der Werkstatt Modelleisenbahnen.



Die Auswahl an Spielwaren, Modelleisenbahnen und passendem Zubehör ist groß.

Auch die kompetente Beratung kommt gut bei den Kunden an.



Schön zum Stöbern: das Angebot an kleinen Holzspielzeugen.



Plüschtiere sind nach wie vor beliebt bei fast allen Kindern.

>> Fortsetzung von Seite 5

reichlich. Auch im Internet sind sie mit einer Website vertreten und betreiben eine Facebook-Seite. Spielwaren Baldus besitzt heute ein Sortiment, das von Holzspielzeug für Kleinkinder über Brettspiele, Lego, Playmobil und Experimentierkästen bis zur klassischen Dampfmaschine reicht. Dazu gibt es noch eine Elektroabteilung mit Glühlampen, Schaltern und Batterien.

### Produktqualität statt Plastik

„Modelleisenbahnen sind unser Haupt-Umsatzträger“, erklärt Christina Baldus-Hummer. Sie schätzt, dass gut 65 Prozent der Kunden Männer sind und 35 Prozent Kinder mit ihren Eltern. Für die Auswahl des Sortiments hat sie eine ganz eigene Philosophie: „Wir wollen nicht jedes Spielzeug verkaufen, nicht alles hat für Kinder Sinn“, sagt sie. Was aus Plastik ist, blinkt und im Zweifel auch noch Krach macht, hat hier keine Chance. Christina Baldus-Hummer findet: „Weniger ist mehr. Kinderzimmer müssen

nicht mit langweiligen Produkten vollgestopft sein.“ Digitalem Spielzeug gegenüber ist sie kritisch: „Man weiß noch gar nicht, was da bei den Kindern genau im Kopf passiert“, zitiert sie einen Zeitungsartikel. Spielzeugverkauf ist heute eine kleine Wissenschaft. Davon weiß Ramona Theis zu berichten. Sie ist seit 1992 bei Baldus, hier hat sie ihren Beruf als Verkäuferin gelernt. „Mir macht der Umgang mit den Kunden Spaß“, sagt die 42-Jährige. Über ihre Arbeit erzählt sie: „Ich belege Schulungen, lese jede Menge Informationsmaterial.“ Denn heute laufen auch Modelleisenbahnen digital, Lokomotiven lassen sich separat steuern und alle möglichen Zuggeräusche per Knopfdruck abspielen. Sie selbst besitzt auch privat eine Modelleisenbahn und eine ganze Reihe von Brettspielen. „Wenn meine Nichten und Nefen bei mir sind, versuche ich, sie da ranzuholen“, erklärt sie.

### Puppenhaus auf dem iPad

Spielwaren Baldus steht vor gewaltigen Herausforderungen. Ein

Beispiel sind die Puppenhaus-Möbel in einer hölzernen Vitrine. Es sind die letzten, denn nun liefert die Herstellerfirma nicht mehr. „Die Kinder richten auf dem iPad ihr Puppenhaus ein“, verdeutlicht Verkäuferin Ramona Theis. Auch Geschäftsführer Rudolf Baldus beobachtet zahlreiche Veränderungen: „Früher hatte jeder Junge eine elektrische Eisenbahn zu Hause“, sagt er.

### Mit Fachwissen überzeugen

Weitere Schwierigkeiten machen die harte Konkurrenz im Einzelhandel und die zahlreichen Onlineanbieter. „Buchläden, Discoun-ter – überall gibt es heute Spielwaren. Inzwischen gehen

sogar Hersteller dazu über, ihre Produkte direkt zu vermarkten. Das ist für uns nicht angenehm“, sagt Christina Baldus-Hummer. Ihren Vater ärgert besonders ein Effekt des Onlinehandels: „Wir machen die Beratung und die Leute kaufen dann im Internet.“ Aber nicht immer können die Onlineshops punkten. Etwa heute bei Björn D. aus Oberbrechen. Er möchte schnell ein paar Farben kaufen, sein Junior ist Modellbauer. Im Nu hat ihm Ramona Theis mehrere Farbtöpfchen herausgesucht. „Ich bin hier, weil ich weiß, dass ich genau hier diese Farben bekommen kann“, erklärt der zufriedene Kunde. Dieses Spiel ging an Baldus.

### Kontakt

Spielwaren Baldus  
Diezer Straße 6, 65549 Limburg  
Telefon (06431) 6494  
[www.spielwaren-baldus.de](http://www.spielwaren-baldus.de)

# DIE BRENNSTOFFZELLE HÄLT EINZUG IM HAUSE NOWAK

Die Energiewende ist ein aktuelles Thema und seit etlichen Jahren in aller Munde. Bei vielen steigt deshalb das Interesse an Elektroautos, Photovoltaikanlagen auf dem eigenen Dach oder effizienten Heizungs-lösungen. Auch Werner Nowak, Kunde der EVL, hat im Rahmen der Heizungsmodernisierungsaktion „Raustauschwochen“ seine veraltete Ölheizung gegen eine erdgasbetriebene Brennstoffzelle ausgewechselt.

Alles begann im letzten Jahr, als Werner Nowak be-schloss, seine Heizungsanlage auf den neuesten Stand zu bringen. Nach Recherchen im Internet und Gesprä-chen mit verschiedenen Heizgeräteherstellern fiel die Wahl auf die innovative Brennstoffzellentechnologie der Firma Viessmann. Ein geeigneter Heizungsfachbetrieb war schnell gefunden: Die Holl GmbH aus Hüf-felden ist regionaler Partner von Viessmann und hat die Brennstoffzellenheizung in ihrem Sortiment – schließlich ist der effiziente Energieerzeuger zukunftsweisend und eignet sich ideal für gut gedämmte Ein- und Zweifamili-enhäuser mit geringem Wärmebedarf sowie für Neu- und sanierte Bestandsbauten.

## Clevere Technologie

Dank der innovativen Technik, der sogenannten Kraft-Wärme-Kopplung (KWK), erzeugt die neue Anlage nicht nur Warmwasser und Wärme für das Gebäude, sondern auch Strom für den eigenen Bedarf. Dies er-folgt durch einen chemischen Prozess, bei dem aus Erdgas gewonnener Wasserstoff mit Sauerstoff reagiert. Wärme und Strom werden somit gleichzeitig erzeugt und dadurch ein hoher Gesamtwirkungsgrad erreicht. Folglich steht mit 1,1 Kilowatt (kW) Wärmelei-stung aus der Brennstoffzelle zuzüglich der bis zu 30,8 kW Wärmeleistung aus dem Gas-Brennwertgerät ausreichend Heizenergie zur Verfügung, um den ge-samten Wärmebedarf zu decken. Dabei schaltet sich das integrierte Gas-Brennwertgerät nur dann automa-tisch zu, wenn die Wärme aus dem Brennstoffzellen-modul – beispielsweise in Spitzenzeiten – nicht aus-reicht, oder wenn viel warmes Wasser auf einmal benötigt wird. Die am Tag maximal produzierte elektri-sche Energie von 18 Kilowattstunden kann also den Grundbedarf des Haushaltes abdecken. Überschüssiger Strom wird ganz einfach in das öffentliche Strom-netz eingespeist. Indem Werner Nowak seinen selbst erzeugten Strom verbraucht, wird er unabhängig vom Strompreis und hat zudem im Vergleich zur reinen Gas-

Brennwerttechnik 40 Prozent weniger Energiekosten. Denn die umweltschonende neue Anlage hat die Ener-gieeffizienzklasse A++ im Heizbetrieb und A+ im Warm-wassermodus. Darüber hinaus weist sie einen hohen Bedienkomfort auf, da sie über das Tablet oder Smart-phone gesteuert werden kann. Der integrierte intelli-gente Energiemanager ist lernfähig und stellt sich auf den individuellen Bedarf ein. Demzufolge schaltet er die Heizung erst dann ein, wenn ausreichend lange Lauf-zeiten zu erwarten sind, die eine entsprechende Strom-produktion und Eigenstromnutzung erfordern.

## Attraktive Förderungen

Neben den wirtschaftlichen und technischen Vorteilen gibt es außerdem attraktive finanzielle Fördermög-lichkeiten wie beispielsweise die KfW-Förderung für die gesamte Anlage oder die BAFA-Förderung für den hydraulischen Abgleich am Heizsystem, welche die innovative Technologie mit hohen Zuschüssen unter-stützen. Als Kunde der EVL erhält Werner Nowak zu-sätzlich noch weitere Boni durch den Energieversorger.

[Weitere Infos unter raustauschwochen.evl.de](http://www.raustauschwochen.evl.de)



*Im Heizungskeller von EVL-Kunde Werner Nowak steht seit Kurzem eine moderne und effiziente Heizungsanlage mit Brennstoffzelle.*

**ANTIKE**

Im Römischen Reich ist Waschen Männer-sache. Als Waschmittel wird auch Urin eingesetzt.

**MITTELALTER**

Gewaschen wird auf Steinen an Bächen und Flüssen. Als Reinigungsmittel dienen Holz-asche, Talg oder die damals kostbare Seife.

**1691**

In England erhält der Ingenieur John Tizack das Patent auf eine mechanische Waschmaschine. In einem Trog kann Wäsche mit einer Stange bewegt werden.

**1767**

Der deutsche Theologe Jakob Christian Schäffer erfindet die Rührflügelwaschmaschine. Die Wäsche wird in einem Bottich mit Holzapfen durchs Wasser gezogen.

**1858**

Der Amerikaner Hamilton Smith entwickelt die Trommelwaschmaschine.

**1910**

Der amerikanische Ingenieur Alva John Fisher erhält das Patent auf eine Waschmaschine mit Elektromotor.

**1914**

Die „Nr. 50“ von Miele mit elektrischem Motor verfügt über einen Anschluss an das Stromnetz.

**1951**

In Deutschland kommt die erste vollauto-matische Waschmaschine für den privaten Haushalt, die „Constructa“, auf den Markt.

**1963**

Die Internationale Organisation für Textilpflege-kennzeichen führt die Textilpflegesymbole ein: Sie kennzeichnen die vom Hersteller empfohlene Art der Behandlung von Textilien.

**1998**

Das EU-Energielabel wird für Waschmaschinen eingeführt. Es bietet dem Verbraucher Informationen zur Energieeffizienz. Seit 2011 dürfen Geräte der Energieeffizienzklasse B in Europa nicht mehr verkauft werden.

**2010**

Mit der „Eco“- oder Öko-Taste lässt sich der Energieverbrauch der Waschmaschine verringern.

**2015**

Haushaltsgeräte wie Waschmaschine und Co. können digital vernetzt und mit dem Smartphone gesteuert und kontrolliert werden.





**95 %**

der Haushalte in  
Deutschland  
besitzen eine  
Waschmaschine.

\* Statista, Stand 2018

# VOM KNOCHENJOB ZUM KNOPFDRUCK

Wie war das damals mit dem Wäschewaschen zu Uromas Zeiten? Eine kleine Energiegeschichte vom Waschbrett zum Vollautomat.

Kochen, walken, kneten, klopfen und wringen: Noch bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war Wäschewaschen Schwerstarbeit – und wurde von Frauen verrichtet. „Wenn Frauen waschen und wursten, müssen Männer und Kinder hungern und dursten“, besagt eine veraltete Volksweisheit. Eine Waschprozedur konnte mehrere Tage dauern. Zuerst weichten die Frauen die Textilien mit Pottasche (später mit Soda) ein und kochten sie dann in großen Kesseln. Danach rieben sie die Wäschestücke über das Waschbrett oder bearbeiteten sie mit dem Schlagholz. Eine Strapaze für Rücken, Hände und Fingerkuppen. War die Wäsche vom Schmutz befreit, spülten und wrangen die Frauen Kleider, Hosen, Hemden oder Laken aus, hingen sie zum Trocknen über Leinen oder breiteten sie auf Wiesen zum Bleichen aus.

Zwar gab es schon um 1900 erste Holzbottichwaschmaschinen, doch erst ab den 1950er-Jahren befreite die moderne Technik die meisten Hausfrauen von der Plackerei des Wäschewaschens: Vollautomatische Waschmaschinen für den Privathaushalt wurden langsam erschwinglich. Waschen und Schleudern ging plötzlich per Knopfdruck.

Heute reicht dafür sogar schon ein Wischen übers Smartphone – egal ob von Frauen- oder Männerhand. Einige smarte Waschmaschinen entscheiden sogar ganz von allein, wann sie die Trommel drehen – vorzugsweise, wenn genügend erneuerbare Energie im Stromnetz vorhanden ist. Das hätte sich die fleißige Waschfrau von einst wohl nicht mal in ihren kühnsten Träumen ausgemalt.

# GERÜCHTE KÜCHE

Einige Mythen rund ums Energiesparen in der Küche halten sich hartnäckig. Aber sind Wasserkocher wirklich Stromfresser? Spart der Handabwasch tatsächlich Energie? Zeit, mit populären Irrtümern aufzuräumen.



## BACKOFEN IMMER VORHEIZEN. KOMMT DRAUF AN.

Stehen Soufflé, Brandteig, Biskuitteig, Fleisch oder Fisch auf dem Speiseplan, lautet die Devise: vorheizen. Nämlich immer dann, wenn die Oberfläche schön kross werden soll und Gerichte in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen zubereitet werden. Räumen Sie den Backofen dafür komplett aus. Denn was nicht mit erhitzt wird, verschwendet auch keine Energie. Auf das Vorheizen getrost verzichten können Sie dagegen bei Speisen, bei denen sich keine oder erst später eine Kruste bildet – zum Beispiel Tiefkühlware, selbst gebackenes Brot oder Aufläufe.



## EIS IM GEFRIERFACH SCHADET NICHT. VON WEGEN!

Ein Blick in Ihr Gefrierfach versetzt Sie in die Antarktis? Setzen Sie der Eiszeit in Ihrer Küche ein Ende! Vereiste Flächen rauben Lebensmitteln nicht nur Platz, sondern lassen auch den Stromverbrauch Ihres Gerätes steigen. Bei einer fünf Millimeter dicken Eisschicht verbraucht ein Gerät der Effizienzklasse A+++ rund 30 Prozent mehr Energie. Tauen Sie Ihren Gefrierschrank deshalb mindestens zwei Mal im Jahr ab. Tipp: Natronpulver vermindert die Eisbildung.

## EIN LEERER KÜHLSCHRANK VERBRAUCHT WENIGER STROM. DAS LÄSST SICH SO PAUSCHAL NICHT SAGEN.

Lebensmittel bestehen zu einem Großteil aus Wasser, das die Kälte besser als Luft im Kühlschrank speichert. Brokkoli, Käse oder Joghurt werden im Kühlschrank deshalb zu Kühl-Akkus. Wer aber warme Speisen, etwa nach dem Kochen, in den Kühlschrank stellt, verschwendet Energie: Der Kühlschrank muss seinen Inhalt auf sieben Grad herunterkühlen. Häufiges Türöffnen kostet am meisten Energie. Herrscht dann auch noch gähnende Leere im Innern, erwärmt sich die Luft im Kühlschrank sehr viel schneller. Fazit: Ist der Kühlschrank auf Dauer prall gefüllt, verbraucht er weniger Strom. Doch mehr als fünf Euro im Jahr lassen sich dadurch nicht sparen.



## WASSERKOCHER FRESSEN ZU VIEL STROM. IRRTUM!

In jedem zweiten Haushalt Deutschlands steht ein Wasserkocher. Zu Recht! Das Gerät ist schnell, praktisch und spart – richtig eingesetzt – Strom. Vor allem bei kleineren Mengen Wasser, zum Beispiel für eine Tasse Tee, sticht der Wasserkocher den Herd. Bis zu einer Menge von etwa 1,5 Litern bleibt er die effizienteste Wahl. Um größere Mengen Wasser fürs Kochen zu erwärmen, greifen Sie besser gleich zum Topf. Nudelwasser erst im Wasserkocher und dann im Topf zu erhitzen, verschwendet doppelt Energie.



## HANDEABWASCH IST SPARSAMER ALS SPÜLMASCHINE. NÖ!

Eine reich gedeckte Tafel, den Gästen hat's geschmeckt, doch dann: der Abwaschberg. Nur vier Prozent der Deutschen spülen gerne. Macht nichts! Lassen Sie das benutzte Geschirr guten Gewissens einfach in der Spülmaschine verschwinden. Das ist nicht nur praktischer, sondern spart auch Zeit und Energie. Denn bei gleicher Geschirrmenge verbraucht ein moderner Geschirrspüler im Schnitt 28 Prozent weniger Energie als der Handabwasch.

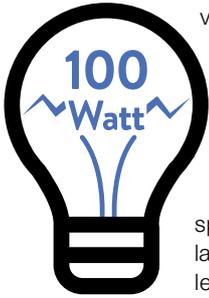
Grundsätzlich gilt: Je voller die Maschine, desto größer die Energieersparnis. Größere Essensreste einfach abschaben, den Rest übernimmt der Spülautomat. Vorspülen unterm Wasserhahn verschwendet nur unnötig Wasser und Energie.



## EINFACH MAL DEN STECKER ZIEHEN – UND STROM SPAREN!

Tipps, wie Sie den Energieverbrauch zu Hause senken: [mehr.fyi/sparen](http://mehr.fyi/sparen)

## 10 JAHRE GLÜHLAMPENVERBOT



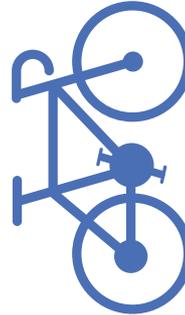
Am 1. September 2009 wurde der Verkauf von Glühlampen mit 100 Watt Leistung und mehr in der EU verboten. Stufenweise verschwanden die ineffizienten Leuchtmittel aus dem Handel: Nur fünf Prozent der Energie wandeln sie in Licht um, der Rest verpufft als Wärme. Was Kritiker zum Untergang des Abendlandes hochjammerten, spart Unmengen Strom: Allein in Deutschland ging der private Stromverbrauch für Beleuchtung seitdem um mehr als ein Viertel zurück. Und das, obwohl die Haushalte Jahr für Jahr mehr Licht brauchen.

# 1 BILLION EURO

GABEN VERBRAUCHER WELTWEIT 2018 FÜR TECHNISCHE GERÄTE WIE SMARTPHONES ODER FERNSEHER AUS.\*

\* Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)

## RADFAHREN ENTSPANNT IM JOB



Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, kennt das Gefühl: Je länger es dauert, desto mieser die Laune. Wissenschaftler der University of East Anglia in Norwich kamen in einer Langzeitstudie mit 18.000 Personen zu einem erstaunlichen Ergebnis: Während die Zufriedenheit von Autofahrern bei steigender Dauer zum Arbeitsweg abnimmt, ist es bei Fahrradpendlern genau umgekehrt – je weiter der Weg, desto besser! Außerdem gaben Auto- pendler um 13 Prozent häufiger als Radfahrer an, unter Stress zu leiden und sich auf der Arbeit schlecht konzentrieren zu können. Also: Radfahrer arbeiten besser und entspannter!

### Heute schon geploggt?

Joggen ist eigentlich stinklangweilig, finden viele. Gut, dass es jetzt Ploggen gibt! Der Trend kommt aus Schweden und bedeutet Joggen mit Müllsack und dabei den Unrat aufsammeln, der einem auf dem Weg begegnet. Das gleicht einem Ganzkörper-Intervalltraining, weil man sich ständig bückt – und der Müllsack mit jedem Kilometer schwerer wird. Ein ideales Training für Arme, Schultern und Herz-Kreislauf-System.



**Zutaten (für 4 Personen)**

**Semmelknödel:**

250 g Brötchen  
(Semmeln, Weißbrot, Brezeln,  
Toastbrot etc.)  
4 Eier  
130 ml warme Milch  
1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte  
(Schalotten, Gemüsezwiebeln etc.)  
1 bis 2 TL Fett  
(Butter, Olivenöl, Butterschmalz etc.)  
Fein gehackte Kräuter  
(Schnittlauch, Petersilie etc.)  
Salz, Pfeffer nach Geschmack

**Pilzsauce:**

ca. 700 g Pilze  
(Austernpilze, Champignons,  
Egerlinge, Kräuterseitlinge etc.)  
1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte  
(Schalotten, Gemüsezwiebeln etc.)  
1 bis 2 TL Fett  
(Butter, Olivenöl, Butterschmalz  
etc.)  
ca. 200 g/ml Sahne  
(Schmand, Crème fraîche, Frisch-  
käse, Milch etc.)  
Salz, Pfeffer, Muskat nach  
Geschmack

*\*was gerade im Haus ist und weg muss*



# AUS RESTEN FEINES ZAUBERN

Was tun mit schrumpeligem Obst, dem Brot von vorgestern und dem geöffneten Becher Sahne im Kühlschrank? Ab in die Pfanne damit! Aus Überbleibseln lassen sich im Handumdrehen raffinierte Gerichte zubereiten.



### Ran an die Reste!

Weitere Ideen für übriggebliebenes, unter anderem bereitgestellt von Sterneköchen und anderen prominenten Kochpaten, gibt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft auf: [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Fotos: Getty Images – NoirChocolate, Westend61 – Dieter Heinemann

## SEMMELEKNÖDEL MIT RAHPILZEN

- 1 Backwaren mit lauwarmer Milch übergießen und zirka 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken, in Fett andünsten und mit Eiern, Kräutern, Salz und Pfeffer zur Masse geben. Mit den Händen gut durchkneten und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse Knödel formen.
- 3 Einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, die Knödel dazugeben und sofort die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 15 Minuten simmern lassen.
- 4 In der Zwischenzeit Fett in einer Pfanne erhitzen und zuerst die klein gehackten Zwiebeln anschwitzen, dann die in Scheiben geschnittenen Pilze. Wenn alles leicht gebräunt ist, die Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwa 5 Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen.
- 5 Knödel mit Pilzsauce auf tiefen Tellern anrichten und mit ein paar frischen Kräutern garnieren.

## ARME RITTER IN SÜSS

### Zutaten (für 4 Personen)

4 Scheiben Backwaren  
(Weißbrot, Hefezopf, Kuchenrest,  
Semmeln, Toastbrot etc.)\*  
2 bis 3 Eier je nach Größe  
100 ml Milch  
(Sahne, Sojamilch etc.)\*  
20 g Fett  
(Butter, Pflanzenöl, Margarine etc.)\*  
1 bis 2 TL Zucker  
(Birkenzucker, Stevia, Süßstoff etc.)\*

### Für das Topping

Zimt oder Vanillezucker nach Geschmack  
2 bis 4 TL Zucker, Ahornsirup oder Honig\*  
Früchte\* nach Bedarf und Geschmack  
Nüsse\* nach Bedarf und Geschmack

\*was gerade im Haus ist und weg muss

- 1 Eier aufschlagen und mit den flüssigen Zutaten sowie den Süßungsmitteln verquirlen.
- 2 Die Backwaren in Scheiben schneiden, auf Teller oder in eine flache Form legen und mit der Masse übergießen. So lange stehen lassen, bis sich die Scheiben schön vollgesogen haben.
- 3 Fett in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben jeweils von beiden Seiten für etwa 3 Minuten goldbraun braten.
- 4 Die ausgebackenen Arme Ritter auf Tellern arrangieren. Mit geschnittenen Früchten und gehackten Nüssen bestreuen, nach Geschmack süßen.

**TIPP:** Arme Ritter gibt es in allen Varianten. Wer es herzhaft mag, schmeckt die Eiermasse mit Salz und Pfeffer ab und überbackt die Brotscheiben mit Käse.

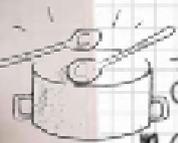


# HIER SPIELT DIE MUSIK

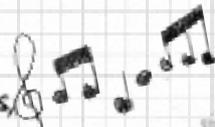
Im Herbst, wenn es nasser und kühler wird, ist drinnen spielen angesagt. Klingt total langweilig? Quatsch! Ladet doch ein paar Freunde zu einem Bastelnachmittag ein und baut witzige Instrumente. Das ist der Hit! Und wer weiß, vielleicht gründet ihr ja sogar eine Band.

**NOCH EIN PAAR IDEEN**

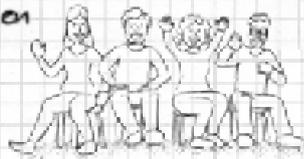
Frage doch mal, ob ihr Töpfe und Kochlöffel haben könnt- zum Trommeln!



Oder ihr denkt euch ein Lied aus, in dem ihr mit dem Körper Geräusche macht. Singen, schnalzen, Nase putzen. Was fällt euch noch ein?



Am Abend, wenn eure Bastelfreunde von Mama oder Papa abgeholt werden, habt ihr dann euren ersten Auftritt als Rassel-Band.



**RATSEL**

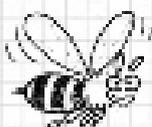
Töne kann man nicht nur mit Musikinstrumenten erzeugen. Das geht auch mit unserem Körper. Mal sehen, welche Töne ihr herausbekommt!



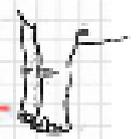
L A S N



P E L



S U N



A P F



S N I S



P U S

**Schritt für Schritt:**

Wie unsere Instrumente gebastelt werden, steht auf [www.energie-tipp.de/musikwerkstatt](http://www.energie-tipp.de/musikwerkstatt)

# GUTSCHEINE FÜR SPIELWAREN BALDUS ZU GEWINNEN!

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von sechs Gutscheinen für Spielwaren Baldus in Limburg im Wert von je 50 Euro.

Sie möchten Ihren Kindern oder Enkeln eine Freude machen? Oder schlägt vielleicht Ihr eigenes Herz für das Thema Modelleisenbahn? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir sechs Gutscheine für Spielwaren Baldus im Wert von je 50 Euro zur freien Verfügung.

Schreiben Sie einfach Ihr Lösungswort des Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

EVL Limburg  
 Kennwort: Preisrätsel  
 Postfach 1362  
 65533 Limburg

Natürlich können Sie auch eine E-Mail mit Ihrem Lösungsvorschlag schicken: [raetsel@evl.de](mailto:raetsel@evl.de)

Mitarbeiter der EVL und deren Familienangehörige dürfen leider nicht teilnehmen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt.



Wandverkleidung	Radiozubehör	▼	Nahrung	ein Umlaut	▼	Abk.: Nebenausgabe	▼	▼	Initialen der Bardot	Auflistung	▼ 10	handwarm	zwei Musizierende				
▶	▼					Distanz	▶	5		▼			▼				
▶			2	norwegische Münze	<h2 style="text-align: center;">RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p style="text-align: center;">Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der <b>30. September 2019</b></p>				Schmerzlaut	▶	7	kurze Aufzeichnung					
Luftreifen	8		brasiliianischer Fußballstar	▼					kolumbianische Währung		spanisch: nein	▶	▼				
Zitterpappel	▶		▼						▶	4					Tanzfigur der Quadrille		
Wasserstrudel	▶		6						▶					3	▼		
nicht diese		französischer Artikel	▶	9					französisch: eins	▼	▼	sächliches Fürwort	Oberschicht		engl. Fürwort: es	▶	
▶				kurz für: an das					▶			boshafte Nachrede	▶				

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

Mit der Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 2/2019 lautete REISEZEIT. Die Gewinner der Gutscheine für den Sport- und Freizeitpark Linter wurden persönlich benachrichtigt.