

DIREKT

AUSGABE 1 | 2020

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

Foto: Michael Schmidt

PORTRÄT

IMMER AUF ACHSE

Die Limburger Spedition Antl bringt Waren sicher,
schnell und zuverlässig von A nach B. → Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

BESSER FÜRS KLIMA

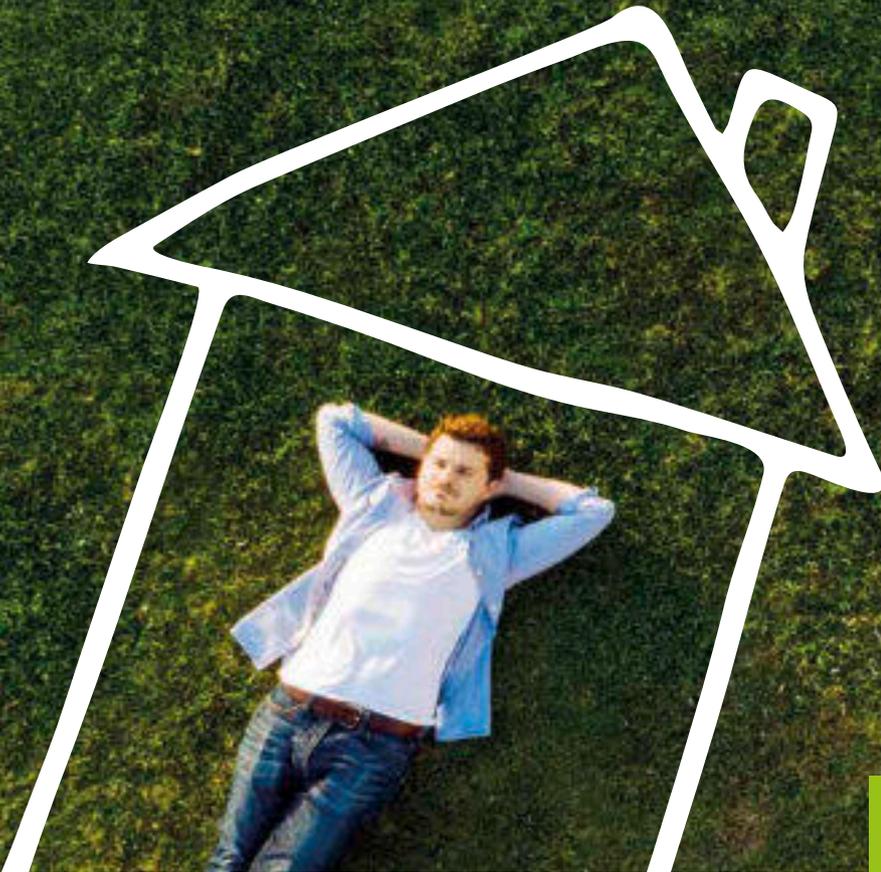
Mit Ökostrom RE aktiv zur Energie-
wende beitragen → Seite 7

GRÜN & WÜRZIG

Leckere Frühlingsrezepte mit
Bärlauch → Seite 12



IDEEN ENTSTEHEN
IM KOPF UND WERDEN
IN DEINER
STADT ERLEBBAR!



EVL+
PLUS

Weitere
Informationen unter
evl-plus.de



EDITORIAL



Gert Vieweg,
Geschäftsführer der
Energieversorgung
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Flexibilität und Schnelligkeit sind in unserer heutigen Gesellschaft sehr gefragt – das gilt auch und sogar ganz besonders für die Bereiche Transport und Logistik. In der aktuellen Titelgeschichte unseres Kundenmagazins stellen wir Ihnen deshalb den Limburger Andreas Antl vor, der mit seiner Spedition dafür sorgt, dass Waren jeglicher Art pünktlich, sicher und zuverlässig von einem Ort zum anderen gelangen.

Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe der DIREKT, wie die Energieversorgung Limburg mit Ökostrom einen Beitrag zum Ausbau der erneuerbaren Energien in der Region leistet. Und für alle, die sich für den Kauf eines Elektroautos interessieren, haben wir Wissenswertes rund um das Thema Förderungen zusammengestellt. Gehören Sie auch zu denjenigen, die bereits jetzt der diesjährigen Fußball-Europameisterschaft entgegenfiebern? Dann verraten wir Ihnen schon heute, wie Sie die Spiele zu Hause am Fernseher mit Freunden oder Familie genießen und dabei ganz einfach Strom sparen. Darüber hinaus haben wir noch einige praktische Tipps, mit denen Sie im alltäglichen Leben Ihren persönlichen CO₂-Fußabdruck verringern können. Und nicht zuletzt gibt es natürlich wieder leckere Rezepte zum Nachkochen, kreative Ideen für Kinder sowie ein kniffliges Kreuzworträtsel. Mitmachen lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Frühling und viel Spaß bei der Lektüre Ihres Kundenmagazins!

Herzlichst Ihr

SPENDE FÜR DEN GUTEN ZWECK

Pünktlich zum Start in das neue Jahr hat die Energieversorgung Limburg wieder die alljährliche Weihnachtsspende überreicht. Wie schon in der letzten Ausgabe angekündigt, gingen dieses Mal je 1500 Euro an das Gruppenangebot MiKidS vom Diakonischen Werk Limburg-Weilburg und an den Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst. Die Freude war bei beiden Organisationen riesig. „Wir werden

die Spende für verschiedene Freizeitangebote mit den Kindern einsetzen. Etwa Schlittschuhlaufen, einen Besuch der „Jump'N Fun Arena“, Minigolf und vieles mehr“, verkündete Irina Porada vom Diakonischen Werk Limburg-Weilburg. Für den Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst bedeutet die Spende vor allem Planungssicherheit. „Mit dem Geld können wir unsere Helferinnen und Helfer mit Einsatzkleidung ausstatten sowie Aus- und Weiterbildungen finanzieren“, erklärte Holger Rädisch vom Malteser Hilfsdienst. Gute Aussichten für das Jahr 2020.

www.dw-limburg-weilburg.de/mikids
www.malteser-limburg.de

Von links: Carsten Höhler und Irina Porada (Diakonisches Werk Limburg-Weilburg); Gert Vieweg (EVL); Rita Schäfer und Holger Rädisch (Malteser Hilfsdienst e. V.)



Foto: EVL

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

Internet: www.evl.de

Impressum

Herausgeber: Energieversorgung Limburg GmbH,
Ste.-Foy-Straße 36, 65549
Limburg, Telefon (06431)
2903-800, www.evl.de
Redaktion: Vanessa Wagner
(verantwortl.), 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

Alles begann mit einem einzelnen Lkw

Die Spedition Antl gibt es seit 1975. Gegründet haben sie Josef und Doris Antl. „Meine Eltern haben mit einem einzelnen Lkw angefangen“, erinnert sich Andreas Antl. Ihren ersten

Standort hatten sie in Villmar-Weyer, zwei Jahre später in Limburg. 1989 entstand die heutige Firmenzentrale im Ortsteil Offheim. Ende der 1980er-Jahre übernahm Andreas Antl die Geschäfte, seine Mutter Doris half bis vor einigen Jahren im Betrieb mit. Zeitweilig waren elf Lkw im Fuhrpark, heute sind es sechs. Insgesamt beschäftigt die Spedition Antl neun Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



IMMER AUF ACHSE

Die Limburger Spedition Andreas Antl arbeitet seit zwei Generationen dafür, dass Waren sicher und pünktlich von einem Ort zum anderen gelangen. Flexibel reagiert das kleine Unternehmen auf die Herausforderungen in der Logistikbranche.

Es ist morgens gegen 10 Uhr im Büro der Spedition Antl im Limburger Stadtteil Offheim. Anne Rudloff ruft aus ihrem Büro: „Wir haben eine Anfrage wegen einer Baggerschaufel aus Maintal.“ Andreas Antl, 58 Jahre und Inhaber der Spedition, fragt zurück: „Wie schwer ist sie?“ Rudloff: „1,5 Tonnen“, Antl: „Können wir machen“. Minuten später ruft die Firma noch einmal an. Es geht um die Größe der Baggerschaufel und natürlich den Preis. Innerhalb

von Sekunden ist alles geklärt. Dann erklärt Andreas Antl: „Die Schaufel nehmen wir auf unsere Tour mit. Sie geht in ein Basaltwerk hier in der Gegend.“ Andreas Antl beherrscht sein Geschäft aus dem Effeff. Gelernt hat er erst Kaufmann, dann Speditionskaufmann und übernahm schließlich den Betrieb von seinen Eltern. Dabei wollte er eigentlich Berufsmusiker werden. „Leider haben die Noten in den naturwissenschaftlichen Fächern nicht fürs

Abitur ausgereicht, um Musik zu studieren“, erinnert er sich. Seit zehn Jahren spielt er wieder Schlagzeug: Rockmusik der 1960er- bis 1980er-Jahre. Eine Visitenkarte der Band „Crossroads“ hat er stets griffbereit. „Das macht mir Spaß und der Kopf wird dabei ganz anders gebraucht“, findet er.

Ein fester Kundenstamm

Mit seinen Lkw bedient er zu 80 Prozent einen festen Kunden-

stamm. Die Kunden lassen Teile für Hebebühnen, Metalle, Brandschutzmaterialien, Dachpappen und vieles mehr von ihm transportieren. Auch für Baumärkte rückt die Spedition aus. Lebensmittel von einem lokalen Lebensmittelmarkt sind mit einem Kühl-Lkw unterwegs. Manchmal gibt es auch für Andreas Antl ungewöhnliche Momente im Speditorsdasein: „Wir haben mal Paletten in die Kölner Innenstadt gebracht – und dann hat ein



Foto: Michael Schmidt

Miles Antl bei der Arbeit im Lager. Die Hubwagen werden klimafreundlich mit Strom vom eigenen Dach betrieben.

Hubschrauber diese weitertransportiert“, erinnert er sich. Die Spedition bedient einen Radius von rund 300 Kilometern. „Abends sind die Fahrer dann zu Hause“, so Andreas Antl. Die Spedition ist eine relativ kleine Adresse im großen Geschäft der Logistikbranche. Andreas Antl sieht das als Vorteil. „Wir können schnell auf Veränderungen reagieren“, sagt er. So transportiert sein Unternehmen inzwischen vor allem komplette Ladungen,

ohne Zwischenlager anzufahren, was das Umladen erspart. Und es gibt weitere Veränderungen: „Stückverkehr machen wir nicht mehr, das erledigt heute meistens der Paketservice“, erklärt er. Das liege vor allem daran, dass der Einzelhandel durch den Internethandel zurückgegangen sei. „Ende der 1990er-Jahre haben wir täglich zwei Autos gehabt, um die Limburger Innenstadt zu beliefern, heute haben wir die gleiche Anzahl Lkw-Fahrten in

einer Woche – und das ist schon viel“, so Andreas Antl. Wichtig sei ihm die Zusammenarbeit mit anderen Spediteuren in der Region. „Wir helfen uns auch gegenseitig“, verrät er. Da könne es schon sein, dass er für eine andere Firma eine Palette zum Beispiel nach Frankfurt fahren lässt.

Paletten voller Ware

Zur Spedition gehören zwei Lagerhäuser mit einer Fläche von rund 1000 Quadratmetern.

Neben Firmenchef Andreas Antl kümmert sich sein Sohn Miles um das Lager oder bearbeitet die Abrechnungen. Der 24-Jährige studiert Wirtschaftswissenschaften in Mainz, hat aber schon als Jugendlicher gut vier Jahre lang im Betrieb mitgearbeitet. „Die Fahrer kennen mich, seitdem ich auf der Welt bin“, erzählt Miles Antl. Im Umschlaglager stehen Paletten voller

Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



... und im Büro.



Mitarbeiter Axel Streicher beim Beladen eines Lkw

Miles Antl unterstützt seinen Vater bei der Arbeit im Warenlager ...

Andreas Antl beim Verladen von Ware mit dem Gabelstapler



Andreas Antl bedient mit seiner Spedition Kunden in einem Radius von etwa 300 Kilometern.



Einer von derzeit sechs Lkw der Spedition Antl

Fotos: Michael Schmidt

>> Fortsetzung von Seite 5

Brennholz, Telefonbücher und Faltkartons. Hier wird auch deutlich, was sich im Transportwesen innerhalb weniger Jahrzehnte alles geändert hat. „Da ist noch eine Arbeitsgrube, dort hat der Opa früher die Wagen selbst repariert“, sagt Miles Antl. Doch das ist alles Vergangenheit, genauso wie die kleine Reparaturwerkstatt nebenan. „Heute haben wir Wartungsverträge für die Autos“, erklärt er. Ein paar Schritte weiter ist das Dauerlager. Zwischen 400 und 500 Europaletten voller Waren stehen hier dicht an dicht, teils auf mehreren Ebenen in Hochregalen. „Man muss aufpassen – nicht jede Palette lässt sich aufeinanderstapeln. Das ist sehr abhängig von der Ware“, erklärt Miles Antl. In der Toreinfahrt lagern Materialien für Präsentationsstände, auf die regelmäßig Aussteller zurückgreifen. Zu sehen sind auch Holzöfen, verpackte Brettspiele und zum Teil komplette Haushalte, die in Folie eingewickelt sind.

Der Strom kommt vom Dach

Was der große Gabelstapler nicht an seinen Platz bringen kann, das transportieren Hubwagen, sogenannte „Ameisen“. Für deren Stromantrieb sorgen Solaranlagen auf den Dächern der Lager. Sie produzieren 30 000 beziehungsweise 38 000 Kilowattstunden Strom pro Jahr. Eine dient dem Stromverbrauch der Firma, die andere speist bei Sonnenschein ins Netz ein. „Das ist die beste Investition, die ich je gemacht habe“, sagt Andreas Antl. „Da muss man gar nicht arbeiten, um Geld zu verdienen“, scherzt er. Veränderungen, auch unangenehme, gehören für Unternehmer in der Logistikbranche dazu – das hat Andreas Antl im Zuge der Bankenkrise 2008 erlebt. Damals sind ihm wichtige Aufträge von Autozulieferern weggefallen. Seinen Fuhrpark hat er daraufhin von elf auf sechs Fahrzeuge reduziert und sogenannte Solofahrzeuge ohne Anhänger angeschafft. „Mit denen können wir schnell reagieren.“ In Sachen Wandel durch Elektro-

mobilität gibt er sich gelassen: „Das ist nicht mehr mein Thema“. Er glaubt, dass die Reichweiten für Elektro-Lkw noch nicht groß genug sind und die Batterien zu massig und zu schwer für eine anständige Nutzlast. Möglich, dass sich Miles Antl damit auseinandersetzen muss, falls er die Spedition eines Tages übernehmen sollte. Ob er das möchte? „Ich will mich noch nicht festlegen. Vorteile, Unternehmer zu sein, sehe ich schon: Man ist selbstbestimmt, und wenn man es gut macht, dann lohnt es sich“, so Miles Antl. Sein Vater sagt dazu: „Das muss er selbst wissen.“

Gegen zwei Uhr nachmittags ist Axel Streicher mit seinem Lkw im Hof angekommen. Heute hat er gut 35 leere Mülltonnen ausgeliefert und ein Paket abgeholt. Ein Jahr ist er hier tätig und schätzt an seinem Job, dass der Arbeitsplatz in der Nähe seines Wohnorts liegt. Andere Fahrer seien schon viel länger dabei, berichtet Andreas Antl: „Manche arbeiten schon gut 30 Jahre bei uns. Wichtig ist, dass wir gutes Personal haben. Das ist unser größtes Gut.“ Für Streicher geht es noch weiter, ein Kunde soll Brennholz geliefert bekommen. Immer auf Achse zu sein, das ist sein Job.

Kontakt

Spedition Andreas Antl
 Limburger Straße 76, 65555 Limburg-Offheim
 Telefon (06431) 9539-0
www.spedition-antl.de

BESSER FÜRS KLIMA

Jeder kann etwas für den Ausbau der erneuerbaren Energien tun. Dafür bedarf es nicht unbedingt einer aufwendigen Sanierung der heimischen Energieversorgung. Durch den Bezug von Strom der Energieversorgung Limburg mit dem Ökostrom RE-Zertifikat tragen Kunden aktiv dazu bei, dass die EVL in der Region in Klimaschutzprojekte investieren kann. Und das alles ohne Mehrkosten für die Verbraucher.

Inmitten aller Klimadiskussionen konnte die Denkfabrik Agora Energiewende Anfang des Jahres erfreulicherweise auch eine positive Nachricht vermelden: Die Treibhausgas-Emissionen in Deutschland sanken 2019 um mehr als 50 Millionen Tonnen und lagen somit etwa 35 Prozent unter dem Niveau von 1990. Zahlen, die sich vor allem durch die Veränderungen im Stromsektor erklären lassen. Erstmals erzeugten hier Wind-, Wasserkraft-, Solarstrom- und Biogasanlagen mehr Strom als Kohle- und Kernkraftwerke zusammen. Beim Ausbau der regenerativen Energien ist man also auf einem guten Weg und auch die Energieversorgung Limburg leistet hierzu ihren Beitrag.

Aktiver Beitrag zur Energiewende

Das Vorantreiben der Energiewende ist für den Limburger Versorger integraler Bestandteil der Unternehmensphilosophie und so setzt er seit einigen Jahren auf Strom mit dem Zertifikat Ökostrom RE. RE steht dabei für REgionales Investment und REgionales Engagement. Doch was heißt das konkret? Die EVL verpflichtet sich freiwillig dazu, mehr für das Klima zu tun. Pro Kilowattstunde Ökostrom RE investiert sie in den Ausbau erneuerbarer Energien oder in ein Klimaschutzprojekt in der Region Limburg und treibt auf diese Weise den Umweltschutz in der Energiewirtschaft sowie die Energiewende voran.

Da alle EVL-Stromtarife für Privathaushalte die Lieferung von 100 Prozent Ökostrom mit dem Ökostrom RE-Siegel beinhalten, leisten somit auch alle Kunden der EVL einen Beitrag zur Energiewende in der Region. Das Schöne dabei: Ihnen entstehen dadurch keinerlei zusätzliche Kosten. Der Ökostrom der EVL ist TÜV-zertifiziert und stammt zu 100 Prozent aus Wasser- und/oder Windkraftanlagen, die modernen Umweltstandards entsprechen. Dies wird auch durch den Herkunftsnachweis des Umweltbundesamts bestätigt. So können sich Verbraucher sicher sein, dass es sich auch wirklich um Ökostrom handelt.



*Gutes Gewissen ohne Mehrkosten:
Mit Ökostrom der EVL tragen Kunden
zur Energiewende in der Region bei.*



BONUS FÜR STROMER

Wer ein Elektroauto kauft, wird vom Staat kräftig bezuschusst.

Wer bekommt welche Prämie?

Alles, was Sie über die Förderung wissen sollten.



Prüfen Sie die Möglichkeiten. Alle Infos zum Umweltbonus, das Antragsformular, Checklisten und Übersichten finden Sie auf der Seite des BAFA unter dem Kurzlink:
→ mehr.fyi/zuschuss

Foto: Getty Images – irrdemi

Sie spielen mit dem Gedanken, auf ein Elektroauto umzusteigen? Dann ist jetzt der ideale Zeitpunkt. Um Autofahren den Kauf eines E-Mobils schmackhaft zu machen, gibt es seit Sommer 2016 den „Umweltbonus“. Im November 2019 beschloss die Bundesregierung, die Förderung bis 2025 zu verlängern und die Zuschüsse zu erhöhen. Im Februar 2020 gab die Europäische Kommission in Brüssel grünes Licht für die Förderpakete. Wer sich für ein E-Auto, ein Brennstoffzellen-Fahrzeug oder einen Plug-in-Hybrid entscheidet, kann bis zu 6000 Euro Umweltbonus bekommen. Damit steigt die Förderhöhe um bis zu 50 Prozent. Die neuen Fördersätze gelten für alle Fahrzeuge, die ab dem 5. November 2019 zugelassen wurden. Der erhöhte Umweltbonus wird wie bisher zur Hälfte vom BAFA und zur Hälfte von der Industrie gezahlt.

Wie werden E-Mobile bezuschusst? Reine Elektro- und Brennstoffzellenautos mit einem Netto-Listenpreis von bis zu 40 000 Euro werden mit 6 000 Euro gefördert, teurere Fahrzeuge bis 65 000 Euro mit 5 000 Euro. Plug-in-Hybride bis zu einem Netto-Listenpreis von 40 000 Euro werden mit 4 500 Euro pro Wagen bezuschusst. Bei einem Netto-Listenpreis über 40 000 bis 65 000 Euro gibt es 3 750 Euro Umweltprämie.

Wer bekommt die E-Auto-Prämie? Privatpersonen, Unternehmen, Vereine, Körperschaften oder Stiftungen können bei Erwerb eines neuen erstmalig zugelassenen E-Autos sowie bei jungen gebrauchten Elektrofahrzeugen den Umweltbonus beantragen. Das Besondere: Die Förderung ist nicht gedeckelt, es können unbegrenzt viele Anträge gestellt werden.

Welche E-Mobile werden gefördert?

Den Umweltbonus gibt's für Elektro- und Brennstoffzellenautos sowie Plug-in-Hybride, deren Basismodell den Netto-Listenpreis von 65 000 Euro nicht übersteigt. Eine Übersicht der förderfähigen Modelle gibt es auf der BAFA-Website, die regelmäßig aktualisiert wird. Am 18. Februar 2020 umfasste sie 185 Elektroautos, ein Brennstoffzellenfahrzeug und 93 Plug-in-Hybride. Käufer müssen ihr neues E-Auto mindestens sechs Monate behalten. Auch junge gebrauchte Elektrofahrzeuge können gefördert werden.

Werden Elektroautos auch steuerlich gefördert?

Ja, für Erstzulassungen zwischen dem 18. Mai 2011 und dem 31. Dezember 2020, ist Ihr Elektrofahrzeug zehn Jahre lang von der Kraftfahrzeugsteuer befreit. Nach einem Halterwechsel innerhalb dieser zehn Jahre wird dem neuen Fahrzeughalter die Steuerbefreiung für den dann noch verbleibenden Zeitraum gewährt. Dieser Steuervorteil gilt nicht für Hybridfahrzeuge, die auch von einem Verbrennungsmotor angetrieben werden.

Wie beantragt man den Umweltbonus? Über ein elektronisches Formular auf der Website des BAFA. Gibt das Bundesamt grünes Licht, überweist es den Zuschuss auf Ihr Konto. Wichtig: Der Kauf oder das Leasingverfahren des neuen Fahrzeugs muss bereits abgeschlossen und der Wagen zugelassen sein. Ansonsten kann der Förderantrag noch nicht gestellt werden.

Bekommt man Zuschüsse für den Kauf einer privaten Ladestation (Wallbox)? Die Förderung privater Ladestationen ist bisher noch nicht einheitlich geregelt. Einzelne Bundesländer und Kommunen bezuschussen aber den Kauf einer Wallbox. Auch die Energieversorgung Limburg sowie die Stadt Limburg bezuschussen den Kauf einer Wallbox. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: <https://www.evl.de/evl-charge/foerdermoeglichkeiten/>

DIE SPAR-MEISTER

Endlich wieder Fußball, gemeinsam vorm Fernseher sitzen und das eigene Team anfeuern! Mit dieser Spieltaktik sparen Sie dabei sogar noch kräftig Strom.

Bald geht's looooos:
Vom 12. Juni bis zum 12. Juli spielen 24 Teams bei der Fußball-Europameisterschaft 2020 um den Titel. Das Turnier findet dabei erstmals in zwölf Ländern Europas statt, darunter auch in Deutschland: Insgesamt vier Partien werden in München zu sehen sein.



+++ 20.45 +++ 20.45 +++

Der Schiri pfeift an. Meier kommt elegant aus der Tiefe des Kellers, tanzt an der halben Abwehr vorbei und dann dieser Zucker-Pass zu Müller! Der braucht die Flaschen jetzt nur noch ganz cool in den Kühlschrank zu schieben.

Tipp: Kühl- und Gefriergeräte sind für fast ein Fünftel des Stromverbrauchs im Haushalt verantwortlich. Da lohnt es sich, ein paar einfache Regeln zu befolgen. Die ideale Temperatur im Kühlschrank beträgt 7 Grad Celsius, im Gefrierfach -18 Grad Celsius. Ist die Eisschicht im Gefrierfach dicker als ein Zentimeter? Dann schnell abtauen, denn das spart Strom (und schafft Platz)!

+++ Halbzeit +++ Halbzeit +++

2:0 zur Pause – das kann sich sehen lassen. Aber was ist das? Auf dem Trikot von Paul klebt Käse, rot umrandet von Tomatensauce.

Tipp: Klarer Fall für die Waschmaschine. Den Fleck am besten mit Gallseife vorbehandeln und dann bei 30 oder 40 Grad im Eco-Programm waschen. Grundsätzlich gilt: je höher die Temperatur, desto höher der Stromverbrauch.



+++ Schluss! +++ Schluss! +++

Aus, das Spiel ist aus! Klasse, eine Runde weiter, wir sehen uns bei der nächsten Partie. Vielleicht sogar mit einem neuen Fernseher.

Tipp: Wer sich einen neuen Fernseher leisten will, kann beruhigt zum Flachbildfernseher greifen. Diese Geräte brauchen viel weniger Strom als noch vor ein paar Jahren. Aber egal, ob Sie sich für ein Plasma-, LCD- oder LED-TV-Gerät entscheiden: Die Stromkosten steigen mit der Größe des Fernsehers. Deswegen lohnt es sich zu überlegen, ob vielleicht auch ein kleineres Gerät reicht.

+++ 35. Minute +++ 35. Minute +++

Die Jungs auf der Ersatzbank haben Hunger! Der Trainer reagiert sofort, die Tiefkühl-Pizzen müssen fix in den Backofen.

Tipp: Vorheizen bei Pizza? Meist unnötig. Wer auf mehreren Ebenen backt, am besten mit Um- oder Heißluft, spart bis zu 45 Prozent Energie, weil sich die Luft im Ofen schneller und effizienter verteilt. Finger weg von der Backofentür! Die ist aus gutem Grund verglast: So können Sie sehen, was drinnen passiert, ohne den Ofen öffnen zu müssen. Das spart Energie: Denn aus einem offenen Backrohr entweicht Wärme, sodass es sich immer wieder aufheizen muss.

+++ 57. Minute +++

Pizza aufgegessen, Bier und Cola leer: Zeit, dass die Spülmaschine ins Spiel kommt.

Tipp: Die Spülmaschine reinigt am besten, wenn sie sauber ist. Alle drei Monate sollten Sie die Maschine leer räumen und Tür sowie Dichtungen mit Essigreiniger säubern. Unschöne Kalkablagerungen werden Sie am besten mit Zitronensäure los.



Spar's dir einfach
Weniger Strom verbrauchen?
Weitere Tipps gibt es auf:
➔ www.energie-tipp.de

AUF CO₂-DIÄT

Nachhaltiger leben fängt schon bei alltäglichen, kleinen Entscheidungen an. Ein Ratgeber, wie Sie ohne großen Aufwand oder Verzicht Ihren CO₂-Fußabdruck verkleinern.

1 KILO BUTTER

benötigt zur Herstellung 22 Liter Milch. Jeder Deutsche verspeist im Schnitt 6 Kilo Butter pro Jahr. Die Verarbeitung und Haltung der Kühe verursacht 140 Kilo CO₂ pro Jahr und Kopf. Daher empfiehlt es sich, ab und zu zur Margarine zu greifen: Hergestellt aus heimischem Rapsöl oder aus Olivenöl, verursacht sie weniger CO₂.

5 BÜCHER

liest ein Deutscher im Durchschnitt pro Jahr. Geht man von 200 Seiten pro Buch aus, entstehen bei ihrer Herstellung etwa 5,5 Kilo CO₂. Tipp: Geben Sie gelesene Bücher lieber auf Tauschnetzwerken wie Bookcrossing weiter, als sie im Regal verstauben zu lassen. So vermeiden Sie Emissionen und andere profitieren von Ihrer Literatur.

3,8 MILLIONEN GOOGLE-SUCHANFRAGEN

und mehr stellen Nutzer weltweit – pro Minute. Laut Berechnungen des Konzerns entstehen dabei pro Anfrage 0,2 Gramm CO₂ – macht in 60 Sekunden 760 Kilo CO₂. Nachhaltiger stellt man Suchanfragen mit der Suchmaschine Ecosia. Diese pflanzt für jede 45. Suchanfrage einen Baum – und hält die Anfragen so CO₂-neutral.

1 GRAD WENIGER RAUMTEMPERATUR

spart fünf bis zehn Prozent Heizenergie und verringert Ihren CO₂-Fußabdruck um 450 Kilo pro Jahr. Übrigens: Wer die Wände in einem Rot-Ton streicht, heizt in der Regel weniger. Denn warme Farben lösen beim Betrachter automatisch auch ein warmes Gefühl aus.

27 KILO ALTKLEIDER

häuft jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr an. Ein Kilo Secondhand-Kleidung spart 3,5 Kilo CO₂. Daher besser Vintage-Mode kaufen, Kleidung flicken und möglichst lange tragen oder auf Tauschplattformen wie Kleiderkreisel anbieten. Oder die alten Stoffe neu kombinieren und in ein individuelles Kleidungsstück verwandeln.

46 EURO UND 100 KILO CO₂ PRO JAHR

spart, wer bei fünfmal Kochen pro Woche mit Deckel kocht statt ohne. Tipp: Den Topf immer passend zur Herdplatte wählen. Noch mehr Energie sparen Sie, wenn Sie die Herdplatten früher abschalten und die Restwärme nutzen.

Ihre ganz persönliche CO₂-Bilanz können Sie auf www.uba.co2-rechner.de berechnen.

GRÜN & WÜRZIG

Frühlingsbote aus dem Wald: Bärlauch.
Der wilde Knoblauch ist nicht nur sehr gesund, er lässt sich auch
vielseitig verwenden. Drei Rezeptideen.





Einkaufszettel
Bildcode
scannen und
Zutatenliste der
Rezepte aufs
Smartphone
laden



BÄRLAUCH-PANNACOTTA ZUM FRÜHLINGSSALAT

Zutaten
(für 6 bis 8 Personen;
Vorbereitung am Vortag):

Pannacotta:

10 Bärlauchblätter
2 bis 3 Knoblauchzehen
250 ml Buttermilch
250g süße Sahne
Salz und Pfeffer (frisch
gemahlen)
5 Blatt Gelatine
6 bis 8 kleine Förmchen

Salat:

150g Rucola
150g Feldsalat
8 Radieschen
100g TK-Himbeeren
1 TL Dijonsenf
1 TL Zucker
4 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl
1 EL Himbeeressig
Salz, Pfeffer
Zeitaufwand: 40 Minuten
(ohne Kühl- und Auftauzeit),
pro Portion: 178 kcal, 745 kJ

Für die Pannacotta Bärlauch grob und Knoblauch fein hacken. Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 kleine Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen.

Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen. Aufgetaute Himbeeren pürieren. Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

KALBSMEDAILLONS MIT BÄRLAUCHSOSSE

Zutaten
(für 4 Personen):

250g schlanke Möhren
250g Mairübchen
900g Kartoffeln
500ml Gemüsefond
80g wilder oder
100g Zucht-Bärlauch
1 Bund glatte Petersilie
4 EL Traubenkernöl
100g Zuckerschoten
150g TK-Erbesen,
Zesten von 1 unbehandelten Orange
500g Kalbsfilet
50g frisch geriebener Meerrettich
1 Eigelb
2 bis 3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Zeitaufwand: 60 Minuten
(ohne Kochzeiten),
pro Portion:
527 kcal, 2205 kJ

Möhren und Rüben schälen, dicke Exemplare längs halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Möhren, Rüben und Kartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben, salzen. Gemüsefond aufkochen, Dämpfeinsatz daraufsetzen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen. Bärlauch in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken, mit Öl mischen. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen für die letzten 5 bis 8 Minuten im Gemüse mitdämpfen. Gemüse und Zuckerschoten mischen, warm stellen. 250 ml vom Fond mit den Orangenzesten aufkochen.

Kalbsfilet in 4 gleiche Medaillons schneiden, im Fond bei milder Hitze 8 Minuten pochieren, einmal wenden. Im übrigen heißen Fond 80g der gedämpften Kartoffeln mit Bärlauch-Petersilien-Öl, Meerrettich und Eigelb pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Soße durch ein feines Sieb passieren und ohne zu kochen erwärmen. Medaillons mit Gemüse und Bärlauchsoße anrichten.

BÄRLAUCHPASTE

Zutaten (für 4 Personen):

100g glatte Petersilie,
200g junge Bärlauchblätter,
2–3 EL Milch, 500g saure Sahne
Zeitaufwand: 30 Minuten,
pro Portion: 193 kcal, 809 kJ

Von Petersilie und Bärlauch einen Teil der Blätter abzupfen, grob zerteilen und mit der Milch pürieren. Nach und nach übrige Kräuterblätter und saure Sahne dazugeben und alles zu einer dicken Paste pürieren. Schmeckt gut zu Nudelgerichten! Tipp: Bärlauchpaste lässt sich auf Vorrat zubereiten und einfrieren, denn die Bärlauchzeit ist kurz.

AUF DER PIRSCH

Freut ihr euch auch so über den Frühling? Endlich wieder draußen sein. Wie wär's, wenn ihr Wilder Westen spielt? Mit Kopfschmuck, Pferd und Tipi!

KOPFSCHMUCK

Den braucht ein echter Häuptling natürlich! Auf einen Streifen Pappe verschiedenfarbige Dreiecke aus Tonpapier kleben, ein paar Federn dazu, zusammentackern – das war's schon.

TIPI

Früher haben die indianischen Ureinwohner Nordamerikas in Tipis gewohnt. Oben war ein Loch, damit der Rauch vom Feuer, das im Zelt brannte, abziehen konnte. Ihr braucht ein großes Tuch, fünf oder sechs gerade Stöcke und etwas Schnur, um alles zu befestigen. Wie das geht (natürlich ohne Feuer), zeigt der Film: www.energie-tipp.de/tipi

Traumfänger sollen magische Kräfte haben. Ihr könnt sie selbst basteln: mit Pappeller, Schere, Wolle, Holzperlen, Federn und was ihr sonst so findet.

TRAUMFÄNGER

UM DEN STOCK GEWICKELT



STOCKBROT (für 6 Häuptlinge)

Für den Teig:

- 500g Mehl
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 300ml warme Milch
- 1 Esslöffel Zucker

Besonderes Zubehör:

6 (oder mehr) Stöcke aus Birke, Weide oder Haselnuss

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Salz und der Hefe in einer Schüssel mischen. Milch und Zucker hinzugeben. Alles zu einem schönen Teig verrühren. Eine Kugel formen und in einer abgedeckten Schüssel eine gute halbe Stunde gehen lassen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen kneten und in sechs ungefähr 20 cm lange Stücke teilen. Um die Stöcke schlingen. Jetzt die Stöcke übers Feuer halten und regelmäßig drehen bis das Brot gleichmäßig gebräunt ist.

STECKENPFERD

So ein schönes Steckenpferd ist schnell gemacht: Malt den Kopf von eurem Wildpferd auf ein großes Stück Kartonpapier, dann ausschneiden und auf der Rückseite bemalen. Die Mähne ist aus aufgeklebten Wollfäden. Dann das Kunstwerk auf einen Stock tackern und schon reitet ihr wie der Wind durch den Garten – hüä!

Wichtig:
Das Feuer nur mit Erwachsenen gemeinsam und weit weg vom Tipi machen!



EINKAUFSGUTSCHEINE ZU GEWINNEN!

Lösen Sie unser Kreuz-
worträtsel und gewinnen
Sie mit etwas Glück einen
von vier CityRing-Einkaufs-
gutscheinen im Wert von
je 50 Euro.

Ob Mode, Bücher, Spielwaren, Geschenk-
artikel, Feinkost oder vieles mehr: Limburg
lässt die Herzen von Shoppingfreunden
höher schlagen. Besonders viel Spaß
macht das Einkaufen mit einem Gutschein
des CityRings Limburg. Nutzen Sie die Ge-
legenheit und nehmen Sie an unserem
Kreuzworträtsel teil. Unter allen richtigen
Einsendungen verlosen wir vier CityRing-
Gutscheine 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

Mitarbeiter der EVL und deren Familien-
angehörige dürfen leider nicht teilneh-
men. Die Gewinner werden persönlich
benachrichtigt.



berufl. Werde- gang, Karriere	▼	uner- sättlich	▼	öliges Fisch- fett	sume- rische Königs- stadt	▼	Roman von King	▼	▼	Grund- farbe	ent- weder ...	▼	italie- nisch: drei				
ein Schulab- schluss	▶			▼			unver- züglich	▶	5		▼						
▶	6				<div style="text-align: center;"> <h2>RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p>Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Rei- henfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der 31. März 2020</p> </div>				▶		3	gedou- belte Film- szene					
Haut- pflege- mittel		Sohn der Aphro- dite		2					Ge- zeiten- strom	ein Kletter- tier		Mutter Marias	▼				
Extre- mität	▶	▼							▶	▼	7	▼					
Nieder- trächti- gkeit	▶	1		englisch: oder					Edel- stein- gewicht		Moment	▶					
besitz- anzei- gendes Fürwort			häufig	▶					4	röm. Zahl- zeichen: 400	▼	Roman- figur von Twain	▶				
▶									Wasch- raum (Kw.)	▶			Haus- halts- plan	▶			

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

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 4/2019 lautete LICHTERKETTE. Die Gewinner der Gutscheine für das Schokoladenhaus wurden persönlich benachrichtigt.