

# DIREKT

AUSGABE 4 | 2020

MAGAZIN DER  
ENERGIEVERSORGUNG  
LIMBURG



PORTRÄT

## DIE STROM- SPAR-CHECKER

Das engagierte Team der Caritas ist Energiefressern auf der Spur. → Seite 4

**EVL**  
Energieversorgung Limburg

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

### E-CARSHARING

Das EVLdrive-Netz in und um Limburg wächst → Seite 7

### ROT UND GESUND

Drei leckere Rezepte mit der Powerknolle Rote Bete → Seite 12

*Wir wünschen*

# WUNDERVOLLE WEIHNACHTEN

*und ein gutes neues Jahr*

## 2021!



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

## EDITORIAL



Gert Vieweg,  
Geschäftsführer der  
Energieversorgung  
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen – und diesmal war es ein außerordentlich herausforderndes. Die Corona-Pandemie hat die Welt und unseren Alltag von heute auf morgen verändert. Und vielleicht ist es in diesen Zeiten wichtiger denn je, uns Gedanken darüber zu machen, was im Leben wirklich zählt. Gesundheit, Familie, gute Freunde, Solidarität und Miteinander sowie verantwortungsvolles Handeln für uns selbst, für unsere Mitmenschen und auch für das Klima.

In unserem aktuellen Porträt stellen wir Ihnen ein Projekt des Caritasverbands im Bezirk Limburg vor, bei dem neben dem Energiesparen auch die sinnstiftende Beschäftigung von Langzeitarbeitslosen im Fokus steht. Ein Projekt, von dem sowohl Menschen als auch unsere Umwelt profitieren. Zudem erfahren Sie auf Seite 7 unseres Kundenmagazins mehr über unser wachsendes E-Carsharing-Angebot in und um Limburg – EVLdrive. Wir haben wertvolle Energiespartipps für Sie zusammengestellt und verraten, was E-Auto-Fahrer im Winter beachten sollten. Darüber hinaus gibt es natürlich auch wieder leckere Rezeptideen, Spannendes für Kinder sowie ein kniffliges Kreuzworträtsel. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EVL wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine schöne, erholsame Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch in ein zufriedenes und vor allem gesundes Jahr 2021!

Herzlichst Ihr

## DIE WEIHNACHTSSPENDEN DER EVL



Foto: Lebenshilfe Limburg Diez e.V.

Die „Lebenshilfe Limburg Diez e.V.“ unterstützt Menschen mit Behinderung dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Alle Jahre wieder ..., so lautet auch das Motto der alljährlichen Weihnachtsspende der EVL. Mit dem Geld unterstützt die EVL seit Langem gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen, die sich für

das Wohl der Menschen in der Region einsetzen. So geht eine der beiden Spenden in Höhe von jeweils 1500 Euro in diesem Jahr an das „Familienzentrum Müze e.V.“. Der Verein bietet ein breites Programm an Bildungsangeboten und Unterstützung für Familien. Der Verein möchte die Spende nutzen, um verstärkt digitale Angebote zu starten und die nötigen Endgeräte anzuschaffen. Die zweite Spende geht an die „Lebenshilfe Limburg Diez e.V.“. Mit dem Ziel „Lebensfreude schenken“ unterstützt die Lebenshilfe Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen bei allen Fragen des Alltags – vom Kind bis zum Erwachsenen. Von den gespendeten 1500 Euro möchte der Verein neue Therapiegeräte für die Wohnhäuser kaufen. Und so noch ein Stück mehr Lebensqualität und Freude schaffen.

[www.mueterzentrum-limburg.de](http://www.mueterzentrum-limburg.de)  
[www.lebenshilfe-limburg-diez.de](http://www.lebenshilfe-limburg-diez.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: Vanessa Wagner  
(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

## Über das Projekt Stromspar-Check

Seit 2011 macht der Caritasverband für den Bezirk Limburg beim bundesweiten Projekt „Stromspar-Check Aktiv – Klima und Umweltschutz im Alltag für Haushalte mit geringem Einkommen“ mit. Gefördert wird es vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. In Deutschland gibt es über 150 dieser Angebote. 2019 ging das Projekt in die Verlängerung und wird in Limburg mindestens bis Anfang 2022 unterstützt. Neben einigen hauptamtlichen Mitarbeitern arbeiten hier vor allem Menschen, die das Jobcenter Limburg-Weilburg in eine Arbeitsgelegenheit mit Mehraufwandsentschädigung (AGH) vermittelt hat, auch bekannt als „Ein-Euro-Job“.



# DIE STROM-SPAR-CHECKER

Niedrige Nebenkosten, weniger CO<sub>2</sub> in der Luft – dafür sorgen die Energiespar-Helfer der Caritas im Bezirk Limburg mit dem „Stromspar-Check“. Das Besondere dabei: Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen, die Sozialleistungen empfangen. Auch die Helferinnen und Helfer sind hauptsächlich Langzeitarbeitslose.

Ein simpler Plastikbeutel, der die Wasserdurchlaufmenge misst, ein Gerät, das den Stromverbrauch anzeigt, ein Thermometer, eine Stoppuhr – es sind keine Hightech-Wunderwerke, mit denen Bianca Kirchner arbeitet. Doch damit richtet sie einiges aus: „Gestern habe ich bei einem Stromspar-Check den Wasserdurchfluss gemessen: 16 Liter pro Minute. Jetzt sind es – dank eines neuen Brausekopfes – nur noch sieben Liter“, berichtet sie bei einem Treffen in der

Caritas-Einrichtung in Beselich/Obertiefenbach. Hier haben die Energiesparhelfer vom Bezirk Limburg ihre Zentrale. Lange konnte die gelernte Industriekauffrau aus gesundheitlichen und familiären Gründen nicht arbeiten. Dank der Caritas berät sie nun Haushalte, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung, Wohngeld oder eine niedrige Rente erhalten. Sie überprüft gemeinsam mit ihrem Team Strom- und Heizungsrechnungen, errechnet mithilfe einer Datenbank

die Einsparpotenziale, spürt Energiefresser auf und unterstützt deren Austausch.

### Stromschulden vorbeugen

Detlef Knopp koordiniert beim Caritasverband im Bezirk Limburg das Projekt Stromspar-Check. Er sagt: „Das ist eine Win-win-Situation. Sowohl für unsere Mitarbeiter als auch die Ratsuchenden.“ Darüber hinaus ist das Ganze auch für die Kommunen ein Gewinn – denn die übernehmen gewöhnlich die

Heiz- und Wasserkosten. 2018 wurden durch das Projekt 303 Haushalte im Kreis Limburg-Weilburg kostenfrei beraten, 2019 insgesamt 169. Durchschnittlich sparten sie 2018 rund 200 Euro an Energiekosten ein. „Das ist schon eine ganz schöne Nummer“, meint er. Aus der Sozialberatung kennt Detlef Knopp die Folgen von Stromschulden: „Das kann heftig reinhauen.“ Zentrale Aufgabe des Projektes Stromspar-Check ist es aber auch, Menschen mit soge-





Fotos: Michael Schmidt

Ein gutes Team – die Stromspar-Checker: (von links) Jürgen Förster (vorne), Detlef Knopp (hinten), Stefan Stein (vorne), Bianca Kirchner (hinten), Manuela Jäger (vorne), Marlene Brumfield (hinten)

nannten Vermittlungshemmnissen zu fördern. „Es geht darum, ihnen zu helfen, wieder in den Arbeitsprozess reinzukommen“, erklärt Detlef Knopp. Für ihn ist es wichtig, dass seine Mitarbeiter wieder in einen Rhythmus gelangen und dass Teamarbeit und Zuverlässigkeit gestärkt werden. Dabei soll das soziale Angebot nicht Berufen wie Energieberatern und Heizungsinstallateuren in die Quere kommen. „Wir dürfen auf keinen Fall eine Konkurrenz sein“, erklärt er.

### Aufwertung des eigenen Status

Was es bedeutet, Energiesparhelfer zu sein, weiß auch Jürgen Förster. Der gelernte Industriekaufmann war früher im Bereich Controlling und Verwaltung tätig. Dann wollte er sich neu orientieren und wurde arbeitslos. Inzwischen gehört er zu den hauptamtlichen Stromspar-Checkern. „Das ist ein anspruchsvolles Projekt“, sagt er. Es geht darum, selbstständig Hausbesuche zu machen, mit den Kunden in Kontakt zu treten, technisch auf der Höhe zu sein

und die Arbeit in einer Datenbank zu dokumentieren. „Ein Stromspar-Check dauert nur anderthalb Stunden und bringt den Kunden auf jeden Fall etwas“, erklärt er. Inzwischen hat er eine Fachanleiter-Prüfung abgelegt und vermittelt anderen sein Wissen. „Hier zu arbeiten, ist eine Aufwertung des eigenen Status“, sagt er „Und das Thema Umwelt ist ‚in‘. Es bietet die Möglichkeit, im Freundes- und Bekanntenkreis mitzureden.“ Zudem verfügt er über Kenntnisse, die sich im-

mer wieder auszahlen: „Viele Leute wissen nicht, was ein alter Wäschetrockner an Strom kostet. Das kann bis zu ein Euro pro Waschladung sein – bei einem großen Haushalt mit vier oder fünf Kindern können da gut 300 Euro im Jahr zusammenkommen.“ Momentan macht jedoch die Corona-Krise dem Projekt Stromspar-Check zu schaffen: „Wenn wir wegen Corona keine Hausbesuche machen können,

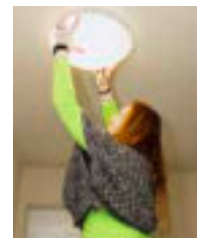
Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



Marlene Brumfield führt den Koffer mit den Arbeitswerkzeugen der Stromspar-Checker vor.



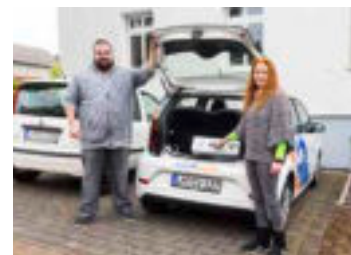
Stefan Stein überprüft die Temperatur eines Kühlschranks.



Bianca Kirchner montiert eine Deckenlampe ab, um eine Birne auszutauschen.



Stefan Stein misst den Wasserdurchfluss an einer Spüle.



Bianca Kirchner und Stefan Stein mit dem Auto der Caritas, das sie für ihre Hausbesuche nutzen.

Fotos: Michael Schmidt

Bianca Kirchner notiert Messwerte in ein Formblatt.



Marlene Brumfield überprüft Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit.

>> Fortsetzung von Seite 5

stehen wir vor dem Aus“, sagt Manuela Jäger, Caritas-Standortleiterin von Beselich/Obertiefenbach. Also sind neue Schwerpunkte wie eine Telefonberatung im Gespräch. Auch denkt sie über einen stärkeren Einsatz sozialer Medien für die Kundenansprache nach. Die Stromsparhelferinnen und -Helfer müssen ihre Kunden oft erst einmal vom Energiespar-Check überzeugen. Immer wieder stoßen sie auf Skepsis, weil ihre Klienten befürchten, sie wollten ihnen einen neuen Energieversorgungsvertrag andrehen.

**Chance zur Wiedereingliederung**

Wie viele Projekte im Bereich Soziale Arbeit hat auch dieses Grenzen. „Wir sind über weite Strecken ein prima Team“, fasst Detlef Knopp zusammen. Im Jahr 2019 durchliefen 23 Menschen aller Altersgruppen die Maßnahme. In den vergangenen Jahren konnten viele von ihnen bei der Handwerkskammer Frankfurt

Rhein-Main eine Prüfung als Serviceberater für Energie- und Wasserspartechnik ablegen. Dennoch sind Energiesparhelfer bei Weitem keine Energieberater, die ein Diplom-Studium absolviert haben müssen. Er fügt hinzu: „Ich kenne niemanden, der anschließend in diesem Bereich gearbeitet hat. Aber ich bin froh, wenn der- oder diejenige überhaupt Fuß fassen kann.“ Eine Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt ist bei manchen gelungen. Dabei helfen auch die sozialpädagogische Begleitung, gemeinsame Freizeitaktivitäten sowie Hilfe bei Anträgen und Behördengängen. Dennoch: „Es gab auch immer wieder Leute, bei denen die Wiedereingliederung, trotz aller Anstrengungen, einfach nicht gelang“, so Detlef Knopp. Süchte, psychische Probleme oder fehlende Talente zählt er als Faktoren auf. Demgegenüber stehen Menschen wie Marlene Brumfield, sie war dem Projekt gegenüber zunächst sehr skeptisch. „Anfangs wusste ich nicht einmal, wie ein Laptop angeht“,

erinnert sie sich. Heute macht die hauptamtliche Mitarbeiterin Telefonakquise und die Büroarbeiten. Ganz wichtig für sie: „Das Team hat mich getragen.“ Irgendwann wollte sie gar nicht mehr weg. Zuvor hatte sie dreißig Jahre „herumgejobbt“ und war anschließend langzeitarbeitslos. Auch für Stefan Stein hat sich durch das Projekt einiges verändert. Früher buk er in der Bäckerlehre Brötchen, anschließend war er arbeitslos. Heute tauscht er begeistert stromfressende Glühbirnen aus und befragt Kunden für seinen Erfassungsbogen. „Ich bin offener geworden“, findet er. „Die

Maßnahme ist gut für das Selbstwertgefühl, denn man wird gebraucht.“ Er arbeitet täglich von 8.30 Uhr bis 14.30 Uhr. Dafür erhält er keinen Lohn, sondern neben Arbeitslosengeld II eine sogenannte „Mehraufwandsentschädigung“ von 1,50 Euro pro Stunde. „Ein schönes Zubrot“, sagt er. Ihn freut aber vor allem eines: dass seine Arbeit einen Sinn hat. Zum Beispiel erinnert er sich gerne an folgende Szene nach einer Beratung: „Mein Kunde war so über die Stromkosten seines Trockners schockiert, dass er das Teil ausrangiert und verkauft hat.“

**Kontakt**

**Caritas-Stromspar-Check**  
 Auer Weg 3, 65614 Beselich/Obertiefenbach  
 Telefon (06484) 892 65 11  
 E-Mail: [stromsparcheck@caritas-limburg.de](mailto:stromsparcheck@caritas-limburg.de)  
[www.caritaslimburg.de/stromspar-check](http://www.caritaslimburg.de/stromspar-check)

# E-CARSHARING NETZ WÄCHST



Sauber, geräuscharm, klimaneutral: Das E-Carsharing-Angebot der Energieversorgung Limburg „EVLdrive“ erfreut sich großer Beliebtheit in der Domstadt. Bis Ende 2020 soll das Angebot an Stromern weiter wachsen und wird regional auf das Umland ausgedehnt.

Neue Standorte, modernste E-Autos und noch mehr Flexibilität für ganz Limburg – auch außerhalb der Kernstadt: So lautet die Devise der EVLdrive-Offensive für klimafreundliches E-Carsharing in und um Limburg. Die beliebte Stromer-Flotte hat sich als Angebot bereits seit 2018 im Stadtbild Limburgs etabliert. Gert Vieweg, Geschäftsführer der Energieversorgung Limburg, erläutert: „Die Verknüpfung des Regionalverkehrs mit der Innenstadt bleibt ein wichtiges Ziel. Gleichzeitig soll unser E-Carsharing-Angebot jetzt auch in den ländlicheren Regionen Einzug halten und die geteilte Mobilität flexibel möglich machen.“ Zwei regionale Standorte mit je einem E-Golf eröffnen noch in diesem Jahr: Los geht es in Offheim auf dem Parkplatz am Bürgerhaus/Hallenbad sowie in Staffel am Bürgerhaus. Im Laufe des nächsten Jahres sollen drei weitere Stadtteile in das EVLdrive-Netz integriert werden und 2022 folgen dann auch die beiden verbliebenen Stadtteile. Damit wird das E-Carsharing-Angebot auf insgesamt 11 Standorte im Raum Limburg erhöht.

## E-Autos der neuesten Generation

Parallel zum Ausbau des E-Carsharing-Angebots wird die Fahrzeugflotte von EVLdrive Schritt für Schritt auf Stromer der neuesten Generation umgestellt. Zwei nagelneue E-Autos, ein VW ID.3 und ein Opel Corsa-e sind bereits ab Ende 2020 im Einsatz. Mit den neuen E-Autos sind Reichweiten von über 300 Kilometern möglich. Alle Modelle verfügen zudem über Schnellladevorrichtungen. Das Stromtanken ist mit den Lade-

karten von New Motion an fast allen bundesweiten Ladestationen möglich. Die Preise für das E-Carsharing-Angebot werden nach Stunden berechnet. Es sind aber auch Buchungen über einen ganzen Tag oder ein Wochenende möglich. Die Abrechnung erfolgt über Kreditkarte oder via SEPA-Lastschriftverfahren. Eine aktuelle Kostenübersicht finden die Nutzer auch in der App „moqo“.

Weitere Informationen unter: [evl-drive.de](http://evl-drive.de)

## So funktioniert's

### Mit EVLdrive durchstarten:

1. **Einfach:** Online autorisieren unter [evldrive.moqo.de](http://evldrive.moqo.de), dann die App „moqo“ downloaden. Hier findet auch die Führerscheinkontrolle statt.
2. **Bequem:** Nach der Registrierung und der Führerscheinkontrolle das E-Auto über die App „moqo“ buchen.
3. **Los geht's:** Fahrzeug über die App öffnen, einsteigen und e-mobiles Fahrgefühl genießen.

*Bis Ende 2020 lassen sich  
10 Stromer per App flexibel  
und bequem buchen.*





# AUF ZUCKERENTZUG

Unsere Autorin Meike und der Zucker haben seit Jahren eine verhängnisvolle Affäre, von der sie nicht loskommt. Der Alltagscheck für unsere Redaktion bietet ihr eine neue Gelegenheit: eine Woche zuckerfrei leben.

Saccharose, Glukose, Fruktose – die weiße Köstlichkeit hat viele Namen. Maximal 50 Gramm Zucker pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – den natürlich vorkommenden Zucker bereits inkludiert. Denn zu viel davon macht dick, kann zu Diabetes führen und greift die Zähne an. Und macht süchtig – dafür bin ich das beste Beispiel. Mir ist schnell klar, dass ich deutlich über der Empfehlung der DGE liege. Auf meinem Schreibtisch finden sich immer ein paar Schokoriegel und nach einem stressigen Tag zwischen Büroalltag und Kinderbespaßung gehört Naschkram zum Feierabend einfach dazu. Doch damit soll jetzt Schluss sein, zumindest eine Woche lang. Aufopferungsvoll

habe ich mich bereit erklärt, für den Alltagscheck sieben Tage lang keine süßen Sachen zu mir zu nehmen und auch versteckten Zucker zu meiden.

## Zuckerfalle Fertiggessen

Ich lese mich erst einmal ein und stelle fest: Komplett zuckerfrei würde bedeuten, dass im Wesentlichen nur Gemüse, Nüsse, Eier, Fleisch und naturbelassene Milchprodukte erlaubt sind. Denn Obst enthält Fruchtzucker und Teigwaren Stärke, die der Körper in Zucker umwandelt. Ich entscheide: Früchte und Vollkornprodukte lasse ich im Rahmen einer gesunden Ernährung nicht weg. Zum Frühstück gibt es bei mir Haferflocken mit Milch.

Normalerweise mische ich etwas Schokomüsli dazu, aber das ist ja nun verboten, ebenso wie Marmeladenbrote, und herzhaft mag ich morgens nicht essen. Mit dem simplen Haferflockenfrühstück komme ich gut klar. Es macht lange satt und eine Prise Zimt wirkt dem Heißhunger entgegen. Als Snack habe ich Nüsse und Rohkost mit ins Büro genommen. Nicht so lecker wie Schokoriegel, aber sättigend. Die erste Überraschung erwartet mich in der Mittagspause. Da es schnell gehen muss, greife ich gerne mal auf vermeintlich gesunde Gemüsesuppen aus der Dose oder dem Glas zurück. Tja, mein Linseneintopf ist zwar bio und vegetarisch – enthält aber Zucker. Also bleibt die Dose zu und ich



Eine Portion Schokomüsli enthält **24 Gramm** Zucker.

Fotos: Evi Lührwig



Egal, ob bio oder konventionell, Fertigprodukte enthalten fast immer Zucker, das gilt auch für Rote Bete aus dem Glas. Eine Flasche Ketchup (250 Gramm) bringt es auf 15 Zuckerwürfel. Bei Salatdressings gilt: Sparsam mit Balsamico-essig umgehen, da ist nämlich auch Zucker enthalten.

eile in den Supermarkt, um mir an der Frischetheke Salat zu holen. Natürlich nur das Grünzeug und etwas Schafskäse. Nudelsalat wäre gegen die Regeln. So richtig befriedigend finde ich meinen Lunch nicht.

### Kein Hunger, aber Gelüste

Als ich am Nachmittag meinem Sohn ein paar Kekse ausbebe, schaue ich ihm gierig beim Essen zu, bleibe aber standhaft bei meinem Beerenobst. Und dann ist auch schon Abendessen angesagt. Viel Zeit zum Kochen habe ich eigentlich nicht, deshalb gibt es abends oft Nudeln mit Pesto aus dem Glas, das – man ahnt es schon – Zucker enthält. Aber ich bin vorbereitet: Heute gibt es Gemüseauflauf mit Käse überbacken. Lecker, sättigend und zuckerfrei. Frisch kochen werde ich nun die ganze Woche. Denn zuckerfrei leben heißt: alles selbst zubereiten und jede einzelne Zutat auf ihren Zuckergehalt prüfen. Fertige Soßen, Lebensmittel aus dem Glas, oft auch Tiefkühlware enthalten Zucker. Der Verzicht auf Convenience-Produkte, also verarbeitetes, vorgefertigtes Essen, kostet Zeit. Aber ich merke auch, dass es sich lohnt. Ich freue mich jeden Tag aufs Abendessen. Die befürchteten körperlichen „Nebenwirkungen“ meines plötzlich gesunden Lebensstils bleiben aus. Ich habe

kein Kopfweh, bin nicht müde oder fühle mich schwindelig. Das liegt sicher daran, dass ich mir Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten erlaube. Aber: Der innere Schweinehund ist größer als gedacht. Abends vor dem Fernseher gewinnt er zweimal die Oberhand. Sämtliche Tricks, die Gelüste mit warmer Milch oder Früchtetee zu überlisten, funktionieren nicht und zwei Schokoriegel fallen meinem Heißhunger nach Süßem zum Opfer.

### Die Dosis macht das Gift

Mein Fazit nach sieben Tagen: Eigentlich dachte ich, nach der zuckerfreien Woche froh zu sein, wenn ich wieder etwas Schokomüsli unter meine Haferflocken mischen darf. Aber das brauche ich gar nicht – die Lust auf Süßes hat nachgelassen. Dass sie komplett verschwunden ist, kann ich nicht behaupten, aber dazu ist eine Woche wohl zu kurz. Die Waage zeigt knapp zwei Kilo weniger an und ich fühle mich tatsächlich ein wenig fitter. Ein Leben lang auf Zucker verzichten werde ich nicht. So ein Stück Kuchen ab und an oder etwas Schokolade gehören für mich zu einem guten Leben einfach dazu. Aber der Alltagscheck hat dazu geführt, dass ich nun bewusster einkaufe und esse. Fertigessen kommt bei uns nicht mehr auf den Teller.

### Info

#### Versteckter Zucker

Vermeintlich gesunde Fruchtsäfte und -joghurts haben einen hohen Zuckergehalt. Okay, das hätte man sich noch denken können. Aber wussten Sie, dass auch Essiggurken oder Krautsalat aus der Frischetheke Zuckerfallen sind? Fertigprodukte und Konserven enthalten in den meisten Fällen Süßungsmittel, denn die machen Lebensmittel geschmacksintensiver und haltbarer. Da hilft nur, akribisch die Zutatenliste zu lesen und auf Begriffe wie Saccharose, Dextrose, Fruktose oder Gerstenmalzextrakt zu achten.

# WEITER KOMMEN IM WINTER

Im Winter nimmt die Reichweite von Elektroautos ab:  
Fünf Tipps, damit Sie bei Minusgraden nicht auf der Strecke bleiben.

**E-Mobil**  
Weitere Infos  
und Tipps rund  
um Elektromobi-  
lität:  
[www.smarter-  
fahren.de](http://www.smarter-<br/>fahren.de)



**1 Vorausschauend planen** Der Motor eines Elektroautos produziert – anders als ein Verbrennungsmotor – fast keine Abwärme. Heizung und Licht gehen direkt auf Kosten der Reichweite. Auch Kälte verringert die Kapazität der Akkus. Tests in Norwegen ergaben, dass sehr niedrige Temperaturen den Aktionsradius im Durchschnitt um 18 Prozent reduzieren. Wer die geringere Reichweite in seiner Streckenplanung berücksichtigt, ist auf der sicheren Seite.

**2 In der Garage parken** Stellen Sie das Auto im Winter in die Garage oder Tiefgarage. Je weniger die Batterie auskühlt, umso höher ihre Kapazität.

**3 Einfach mal abschalten** Die Innenraumheizung zieht am meisten Strom. Sparsamer sind Sitz- und Lenkradheizung. Aber Achtung: Machen Sie keine Abstriche bei der Sicherheit. Die Scheiben müssen beim Fahren immer frei sein.

**4 Enteisen beim Laden** Nutzen Sie die Ladezeit an der Wallbox oder Ladesäule zum Vorheizen. Der Strom aus der Steckdose sorgt für freie Scheiben und einen warmen Innenraum, die Reserven der Antriebsbatterie werden geschont.

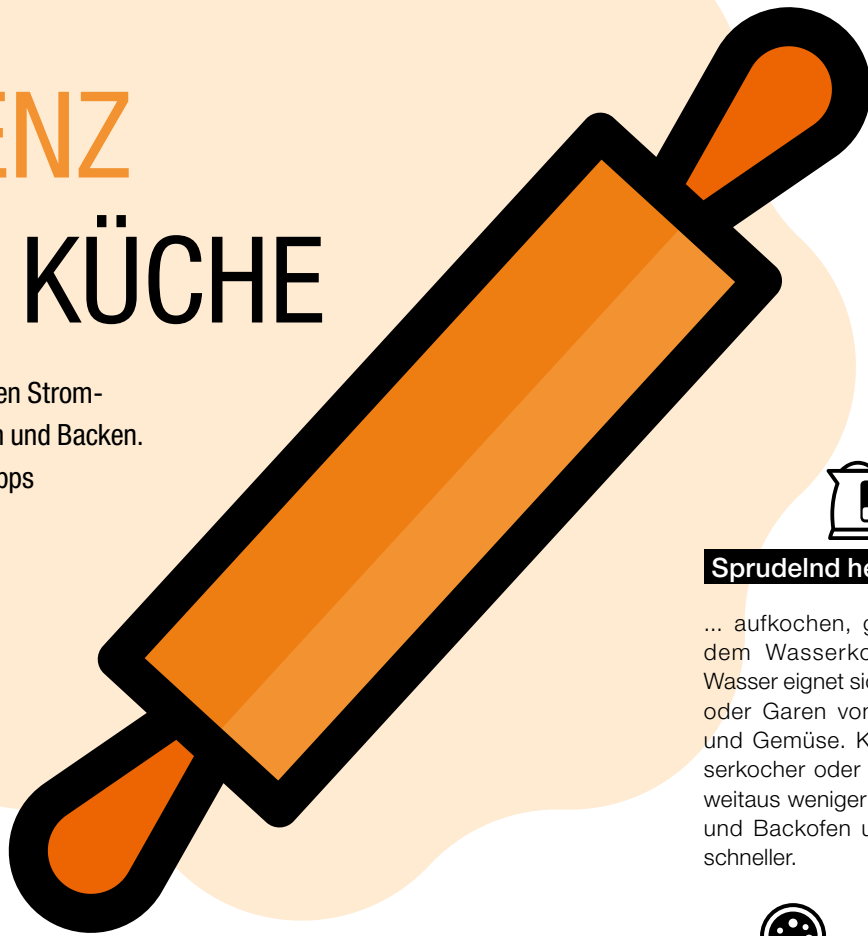
**5 Effiziente Pumpen** Immer mehr Hersteller statten Elektroautos mit einer Wärmepumpe aus. Sie trägt dazu bei, dass die Batterieenergie effizienter zum Heizen genutzt wird. Das wirkt sich positiv auf die Reichweite aus. Wer längere Fahrten im Winter plant, sollte beim Kauf darauf achten.

Tiefe Temperaturen verlängern den Ladevorgang. Am besten den Wagen in der Garage mit Strom „tanken“.

# EFFIZIENZ IN DER KÜCHE

Rund elf Prozent der jährlichen Stromkosten entfallen aufs Kochen und Backen.

Wer in der Küche ein paar Tipps beherzigt, spart viel Energie.



## Sprudelnd heiß ...

... aufkochen, geht am besten mit dem Wasserkocher. Das erhitzte Wasser eignet sich zum Tee aufgießen oder Garen von Nudeln, Kartoffeln und Gemüse. Kleingeräte wie Wasserkocher oder Toaster verbrauchen weitaus weniger Energie als Kochfeld und Backofen und sind gleichzeitig schneller.



## Ich bin eine Pizza ...

... und brauche keinen vorgeheizten Backofen. So wie die meisten Speisen – mit Ausnahme besonders empfindlicher Gerichte wie Blätterteig und Filet. Wer aufs Vorheizen verzichtet, spart beim Backen 20 Prozent Energie. Gegen Ende der Garzeit lohnt es sich außerdem, die Temperatur abzuschalten: Danach garen die Gerichte noch etwa 15 Minuten bei Restwärme weiter. Wer mehrere Backvorgänge hintereinander kombiniert, vermeidet doppeltes Aufheizen. Also: Zuerst den Kuchen für den Nachmittag backen, dann das Kartoffelgratin fürs Mittagessen in den Ofen schieben.



## Nichts als heiß(e) Luft ...

... im Backofen verwenden. Gegenüber Ober- und Unterhitze spart das Umluft-Programm etwa 20 Prozent Energie. Der Grund: Die Wärme verteilt sich gleichmäßiger – daher reichen 20 bis 30 Grad weniger für das gleiche Ergebnis. Clevere Bäcker öffnen die Ofentür zudem nicht öfter als nötig. Denn dabei entweicht jedes Mal Wärme.

# 30

PROZENT

weniger Strom verbraucht ein Backofen, wenn er statt A die Energieeffizienzklasse A+ aufweist. Für Kochfelder gibt es keinen EU-Standard. Induktions- und Glaskeramikfelder sind aber immer effizienter als Gusseisenplatten: Sie erwärmen nur das Kochfeld, nicht die Fläche drum herum.



## Jeder Topf ...

... braucht einen Deckel. Am besten einen passenden. Denn Kochen mit geeigneter Abdeckung geht dreimal schneller als ohne. Verwenden Sie außerdem immer einen Topf, der zur Herdplatte passt: Wenn Topf und Platte 1:1 abschließen, geht keine unnötige Wärme verloren. Ab und an lohnt sich die Investition in Kochgeschirr. Denn neue Töpfe und Pfannen speichern Wärme besser – und haben in der Regel ebene Böden. Dadurch geht kaum Wärme verloren.



## Ab ins Dampfbad ...

... mit Brokkoli, Möhrchen und Co. Denn wer weniger Wasser erhitzt, spart Energie. Ein bis zwei Zentimeter Wasser im Topf reichen aus, um Kartoffeln und Gemüse im Wasserdampf zu garen. Kleinere Mahlzeiten hingegen stellen Sie am besten in die Mikrowelle: Die wärmt Gutes vom Vortag schneller auf als der Herd – und verbraucht weniger Strom.

**Genussvoll  
schlemmen**  
Mediterrane Gerichte – auch an kalten Tagen:  
[www.energie-tipp.de/lecker](http://www.energie-tipp.de/lecker)



# TOLLE POWERKNOLLE

Nicht nur gesund, sondern auch regional! Rote Bete liefert eine Vielzahl an wertvollen Nährstoffen, wie Vitamin A, Folsäure und Eisen. Drei Rezepte machen die leicht erdig schmeckende Rübe zum Hauptdarsteller.



Rote Bete oder Rote Beete? Laut Duden stimmt **BEIDES.**

## ROTE-BETE-CARPACCIO MIT BLATTSALAT

**Zutaten (für 4 Personen)**  
 2 EL Sonnenblumenkerne,  
 4 bis 6 kleine Rote Beten,  
 1 kleines Stück frischer Meerrettich,  
 80 g Blattsalat, gemischt,  
 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

*Für die Marinade: 3 EL Weißweinessig, 1 EL grober Senf, 6 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer*

**Zeitaufwand:**  
 25 Minuten (ohne Kühlzeit)  
**Nährwerte pro Portion:**  
 225 kcal, 942 kJ

- 1 Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
- 2 Rote Bete (roh) in sehr dünne Scheiben schneiden und überlappend kreisförmig auf vier Tellern anrichten.
- 3 Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten. Zwei Drittel der Marinade mit einem Pinsel auf den Rote-Bete-Scheiben verteilen. Teller kühl stellen.
- 4 Meerrettich fein hobeln. Kurz vor dem Servieren Meerrettich und Sonnenblumenkerne über den Rote-Bete-Scheiben verteilen. In der Mitte der Teller den Blattsalat jeweils kuppelförmig anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und der restlichen Marinade beträufeln.
- 5 Als Beilage eignet sich Baguette.

## ROTE-BETE-BUTTER

*Zutaten (für 10 Portionen):*  
 250 g Rote Bete, gegart,  
 50 g Walnüsse, gehackt,  
 1 TL Honig,  
 250 g weiche Butter,  
 1 TL Zitronensaft,  
 Salz, Pfeffer

*Zeitaufwand: 20 Minuten,*  
*Nährwerte pro Portion:*  
 235 kcal, 984 kJ

- 1 Rote Bete in Würfel schneiden und mit Walnüssen pürieren.
- 2 Mit Honig, Butter und Zitronensaft verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Zu Bauernbrot reichen.

## ZANDER-SALTIMBOCCA AUF ROTER BETE

**Zutaten (für 6 Personen)**  
 400 g Rote Bete, 600 g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g Ingwerwurzel, 250 ml Wasser, Salz, 6 Zanderfilets je 120 g, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Stängel Petersilie, 6 große Salbeiblätter, 6 Scheiben Parmaschinken, 40 g Butterschmalz, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, frische Kresse

**Zeitaufwand:**  
 50 Minuten  
**Nährwerte pro Portion:**  
 340 kcal, 1424 kJ

- 1 Rote Bete und Kartoffeln in kleine Würfel, Knoblauchzehe in sehr kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Ingwers hacken, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Rote Bete, Kartoffeln, Knoblauch und den gehackten Ingwer zufügen und etwa 10 bis 15 Minuten fort-kochen.
- 3 Zanderfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 4 Petersilie hacken, Salbei und Petersilie auf den Fischfilets verteilen und mit dem Parmaschinken umwickeln.
- 4 Butterschmalz erhitzen, Zander und die Ingwerscheiben circa vier Minuten braten.
- 5 Rote-Bete-Kartoffeln abgießen, Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen und abschmecken.
- 6 Gemüse auf großen Tellern mittig anrichten, Zanderfilet aufsetzen und mit etwas Kresse bestreuen.



**Einkaufszettel**  
Bildcode  
scannen und  
Zutatenliste der  
Rezepte aufs  
Smartphone  
laden



Fotos: Evi Ludwig, Sarah Treyz, Marko Godec



# Grüße aus dem Weltraum

Sputnik 1 war der erste künstliche Erdsatellit. Mit ihm begann am 4. Oktober 1957 das Zeitalter der Raumfahrt. 2019 kreisten etwa 2200 Satelliten um die Erde.

Wenn nachts die Sterne am Himmel funkeln, dann kriegt man richtig Lust, Astronaut zu werden. Wir haben mal für euch nachgeschaut, was oben im Weltall so alles los ist.

## WER DREHTE DIE ERSTEN RUNDEN IM ALL?

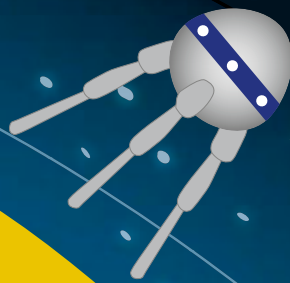
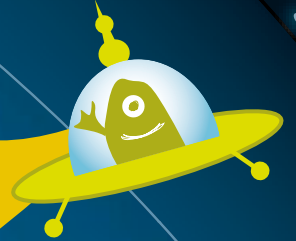
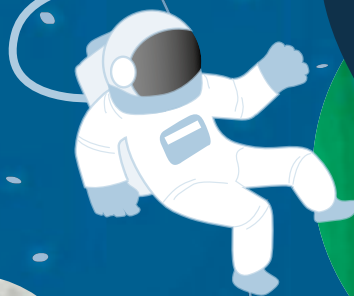
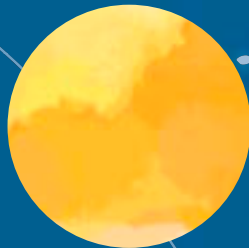
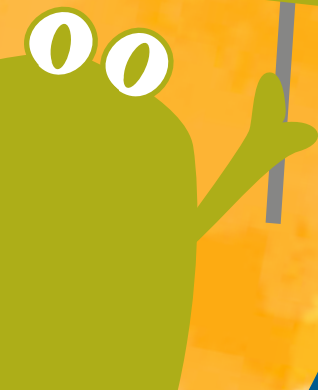
Wusstet ihr eigentlich, dass die ersten Astronauten keine Menschen waren, sondern Tiere? Laika machte den Start. Die Hundedame aus Moskau saß 1957 im Satelliten Sputnik 2 und war Astronautin geworden, weil die Wissenschaftler glaubten, dass sie als Straßenhund eine ganze Menge Stress gewöhnt war. Auch die amerikanische Weltraumorganisation NASA testete tierische Piloten. Ham war einer von ihnen: Er düste 1961 als erster Schimpanse durchs Weltall.

ENUS

ARS

ERKUR

RDE





**WELCHES STERNBILD IST DAS?**

Nimm dir einen Stift und verbinde die Zahlen der Reihe nach.

Pluto wurde erst vor 90 Jahren entdeckt. 2006 erklärten ihn Raumfahrt-Experten zu einem Zwergplaneten. Seitdem gilt er nicht mehr als neunter Planet des Sonnensystems.



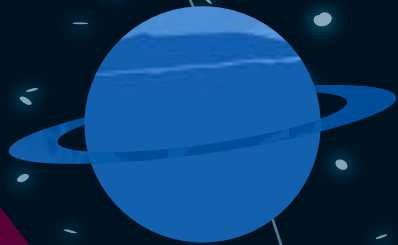
**GIBT ES AUSSER-IRDISCHE?**

Sehr wahrscheinlich, meinen viele Wissenschaftler. Es wäre ja auch komisch, wenn sich nur auf unserer Erde Leben entwickelt hätte, oder? Bei so vielen Sternen und anderen Himmelskörpern, allein nur in der Milchstraße! Was meint ihr, wie die Aliens ausschauen? Vielleicht sind sie grün und lustig, so wie hier auf diesen Seiten? Riesig groß oder winzig klein? Wenn ihr mögt, dann malt einfach welche und hängt sie euch ins Zimmer an die Wand.

**RANUS**



**EPTUN**



**WELCHER BUCHSTABE GEHÖRT ZU DEN PLANETEN?**

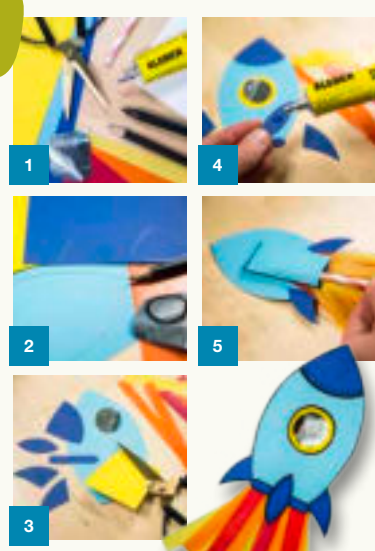
**MEIN VATER ERKLÄRT MIR JEDEN SONNTAG UNSEREN NACHTHIMMEL**

**UPITER**



**DIY**

**PUSTE-RAKETE**



Ihr braucht: buntes Ton- und Transparentpapier, Kleber, Aluminiumfolie, eine Schere und einen Papierstrohalm. Einfach die Vorlage von [mehr.fyi/vorlage](http://mehr.fyi/vorlage) herunterladen, auf euer Bastelpapier übertragen, ausschneiden und zusammenkleben. Vergesst nicht die Flammen aus Transparentpapier an den Düsen! Dann eine Tasche für den Strohhalm falten und hinten aufkleben, mit der Öffnung nach unten. Zum Schluss kommt das Bullauge aus Alu- oder Plastikfolie. Jetzt Halm in die Tasche schieben und ganz fest pusten!



Hollywood-Star Tom Cruise und die NASA wollen den ersten Spielfilm im All drehen und zwar auf der Raumstation ISS, 400 Kilometer über uns!

**ATURN**



# E-CARSHARING-WOCHEN- ENDE ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzwort-  
rätsel und gewinnen Sie  
eines von zwei Wochenenden  
E-Carsharing mit dem neuen  
VW ID.3.

Ein spontaner Wochenendausflug? Und das auch noch mit klimafreundlicher Anfahrt? Mit dem E-Carsharing-Angebot EVLdrive kein Problem! Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zweimal ein gratis E-Carsharing-Wochenende mit dem neuen VW ID.3.

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 Familienangehörige dürfen leider nicht teilnehmen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt.



kurze, witzige Erzählung	▼	noch-mals	▼	Hack-fleisch vom Schwein	populär	▼	Ton-bezeich-nung	▼	Gegner Luthers † 1543	Strom-speicher (Kw.)	▼	im Stil von (franz.)	1		
ein-heitlich fest-setzen				▼			Ton, Ge-räusch	3	4				2		
▶	6				<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>31. Dezember 2020</b></p>				▶		1	weib-liches Pferd	4		
Huhn	11	Nutztier in süd-lichen Ländern							südamer. Drogen-pflanze	tropi-sches Edel-holz			nicht weit entfernt		5
alt-niederl. Kupfer-münze		▼		2					▶	▼			▼		6
Him-mels-richtung				ein Umlaut						gedou-belte Film-szene	9	Schmerz-laut	▶		8
leichte Beule			Ab-schieds-wort	▼	8	chem. Zeichen für Astat	▼	Bann, Ächtung	▶	10	5	10			
▶		7			Warn-farbe	▶		Wiesen-pflanze	▶			12	11		
													12		

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 3/2020 lautete GEMUETLICHKEIT. Die Gewinner der Gutscheine für die Villa Lavendel wurden persönlich benachrichtigt.