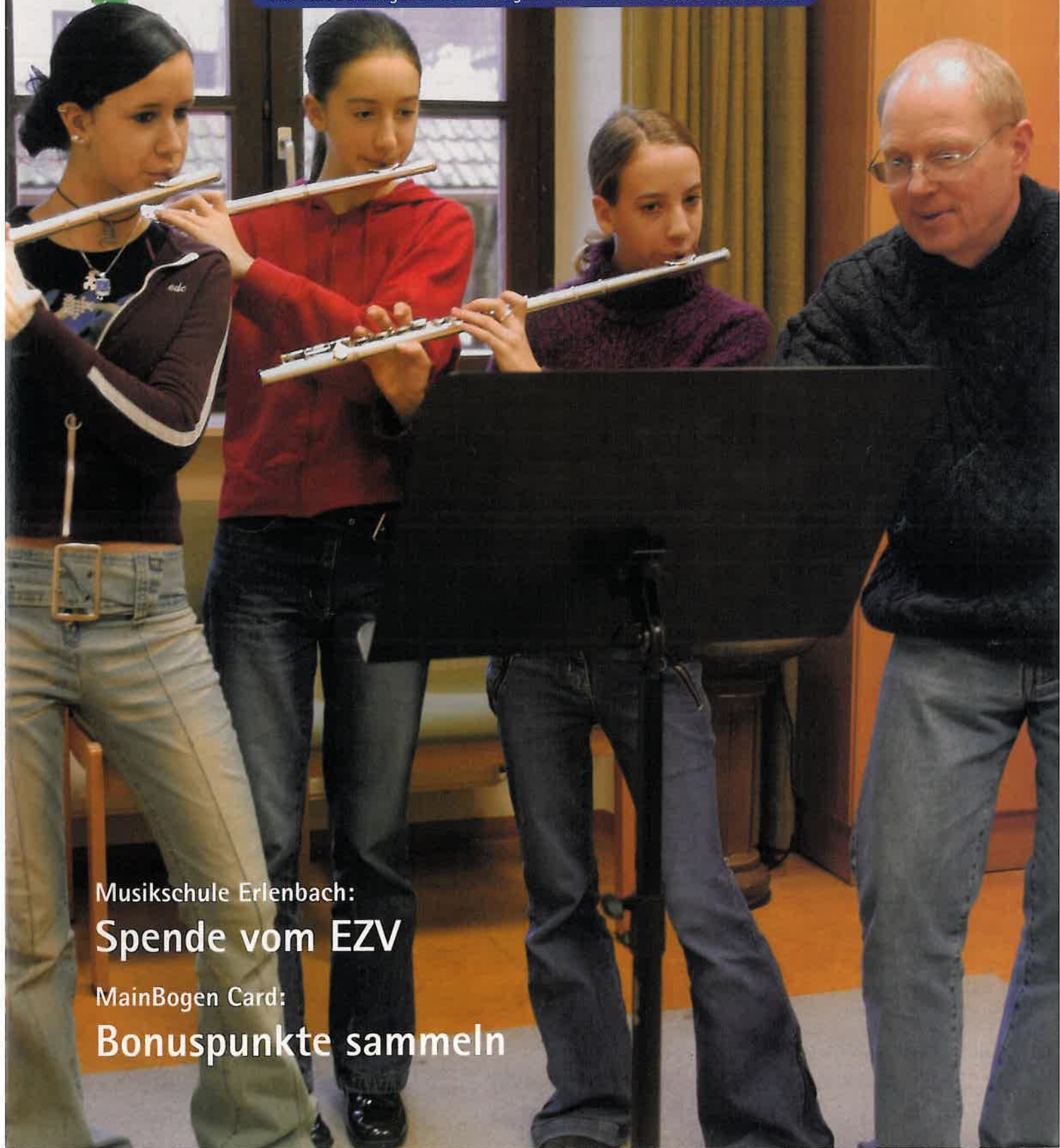


März 2004

MainStrom



Das Kundenmagazin der Energie- und Service GmbH Untermain



Musikschule Erlenbach:

Spende vom EZV

MainBogen Card:

Bonuspunkte sammeln



Michael Berninger,
Bürgermeister von
Erlenbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auf dem Dach der Barbarossa-Schule entsteht demnächst Erlenbachs zweites Solarkraftwerk. Wie bei seinem Vorgänger auf der Dr.-Vits-Schule können Sie sich mit einer Beteiligung für die Umwelt engagieren und dabei gleichzeitig Ihr Geld gewinnbringend anlegen. Auf dem Dach einer Schule hat ein solches Kraftwerk noch einen weiteren Effekt: Die Kinder wachsen mit der modernen Technologie auf und werden schon in jungen Jahren für Umweltthemen sensibilisiert.

Auch ein anderes, aktuelles Projekt liegt mir sehr am Herzen: die Kundenkarte MainBogen. Mit ihr können Sie in vielen Geschäften in Obernburg, Würth und Erlenbach bei Ihren Einkäufen Bonuspunkte sammeln und diese dann später wie Bargeld eintauschen. Eine gute Idee denke ich. Denn die Karte steigert ohne Zweifel die Attraktivität des heimischen Handels und des Gewerbes. Also dann, frohen Einkauf. Ihr

Michael Berninger



Sole heilt Seite 6



Geflügel Seite 8



Putzen ohne Plage Seite 12



Besuch im Museum Seite 14

regional		
MainBogen Card: Punkte sammeln	4	
gesundheit		
Heilen mit Sole	6	
essen & trinken		
Fit in den Frühling	8	
energie		
Moderne Herde	10	
ratgeber		
Putzen ohne Plage	12	
freizeit		
Freilandmuseum Fladungen	14	
rätsel		
Woks zu gewinnen	16	

Highlights in der Kochsmühle



- Samstag, 27. März, Trifolie „Bazurrrr“
- Samstag, 3. April, Thomas Reis „Gibt's ein Leben über 40?“
- Samstag, 8. Mai, Regional Total

Beginn jeweils 20 Uhr, Reservierung telefonisch oder im Internet, Telefon (0 60 22) 79 34, www.kochsmuehle.de

Was ist los im MainBogen?

Erlenbach am Main

Samstag, 13. März, 19 Uhr
Frühlingskonzert der Musikschule in der Frankenhalle

Sonntag, 21. März
Weinmesse in der Frankenhalle

Sonntag, 21. März
Josefsmarkt in der Bahnstraße und Umgebung

Samstag, 27. März, 20 Uhr
Johann-Strauß-Abend in der Frankenhalle

Obernburg am Main

Sonntag, 28. März
Frühlingsmarkt in der Altstadt

Sonntag, 28. März, 18 Uhr
Kirchenkonzert des Kinder- und Jugendchors „Kantilene“ in der Kirche Obernburg

Samstag, 3. April
Konzert des Gemischten Chors in der Stadthalle

14. bis 23. Mai
Apfelblütenfest am Festplatz

Würth am Main

Sonntag, 9. Mai, 18.30 Uhr
Konzert des Musikvereins im Schiffahrtsmuseum

Samstag, 15. Mai, 14 Uhr
Kindergartenfest der Rassellbande

Sonntag, 13. Juni, 17 Uhr
Serenade des Musikvereins in der Altstadt

Impressum

MainStrom – das Kundenmagazin des EZV
Herausgeber: EZV Energie- und Service GmbH Untermain,
Landstraße 47, 63939 Würth am Main
Telefon: (0 93 72) 94 55-0
Fax: (0 93 72) 94 55-15
Internet: www.ezv-energie.de
E-Mail: info@ezv-energie.de
Redaktion: Norbert Berres (EZV)
in Zusammenarbeit mit Frank Melcher vom Trumit & Partner Verlag GmbH,
Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn
Bildredaktion: Marko Godec
Fotos: FT&P, Frank Melcher
Druck: Hofmann Druck, Nürnberg
Auflage: 10 400 Exemplare

EZV sponsert junge Musiker

Der EZV versorgt seine Kunden nicht nur mit Strom, sondern engagiert sich auch für Vereine und kulturelle Einrichtungen. Kurz, der EZV sichert ein Stück Lebensqualität in der Region.

Einer, der sich schon fast regelmäßig über einen Scheck des EZV freuen kann, ist Erich Rachor, der Leiter der Musikschule Erlenbach. Er und seine 18 Kolleginnen und Kollegen kümmern sich derzeit um knapp 300 Schülerinnen und Schüler. Das Kursangebot reicht von der musikalischen Frühförderung – hier spielen und üben schon Vierjährige – über Einzelunterricht an verschiedenen Instrumenten bis hin zu Orchestern und Ensembles, die auch durchaus anspruchsvolle Werke sicher intonieren. Eine Einrichtung wie die Musikschule kostet natürlich viel Geld. Etwa die Hälfte

von dem bringen Schüler – oder häufiger – deren Eltern auf. Die andere Hälfte kommt von der Stadt Erlenbach. Doch für besondere Projekte – etwa den Auftritt der Bigband mit Ron Williams oder ein klassisches Konzert unter der Leitung des Frankfurter Hochschulprofessors Hubert Buchberger – reicht der Etat nicht aus. Auch neue Instrumente sind im städtischen Haushalt nicht vorgesehen. „Die wertvollen Projekte sind nur durch die Spenden möglich. Sie helfen musikpädagogisch enorm.



Denn Kapazitäten wie Professor Buchberger geben ihr Wissen natürlich weiter.“ Und auch die Menschen in der Region profitieren von solchen Konzerten. Schließlich gibt es in Erlenbach viel Musik für kleines Geld.

Bequem bezahlen

Die meisten Kunden des EZV machen es sich mit dem Bezahlen der Stromrechnung leicht: Sie haben dem EZV eine Einzugsermächtigung erteilt und profitieren so von mehreren Vorteilen. Das Ausfüllen der Überweisungen fällt weg. Das erspart auch gleich den Weg zur Bank. Außerdem muss man nicht immer den Fälligkeitstermin im Auge haben. Wer künftig auch so bequem bezahlen möchte, schickt dem EZV einfach den ausgefüllten Coupon. Dann bucht der EZV alle Abschlags- und Rechnungsbeträge automatisch vom Konto ab. Eventuelle Guthaben werden natürlich umgehend gutgeschrieben. Übrigens: Eine Einzugsermächtigung kann man mit einer kurzen Mitteilung abändern lassen oder widerrufen. Bei Ablauf des Energieliefervertrages erlischt sie automatisch.

Einzugsermächtigung

für Forderungen aus der Stromversorgung gültig ab _____

Herr/Frau Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Kundennummer _____ Zählernummer _____

ermächtigt hiermit widerruflich die EZV Energie- und Service GmbH Untermain von seinem/ihrer

Girokonto Nr. _____ BLZ _____

Name der Bank _____

bei Fälligkeit die zu entrichtenden Stromrechnungsbeträge einzuziehen. Wenn mein/unsere Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Unterschrift _____, den _____



Wer beim Einkaufen die MainBogen Card auf die Theke legt, bekommt demnächst in vielen Geschäften und Lokalen einen Rabatt in Form von Bonuspunkten

Punkte sammeln und sparen

In Kürze startet die MainBogen Card. Auf einem integrierten Chip speichert die Kunststoffkarte Bonuspunkte, die teilnehmende Händler, Gastronomen, Dienstleister oder Gewerbetreibende gewähren.

Künftig macht Einkaufen in Elsenfeld, Erlenbach, Klingenberg, Obernburg und Würth noch mehr Spaß. Denn der MainBogen e. V. hat sich für die Region etwas ganz Besonderes ausgedacht: Eine gemeinsame Kundenkarte für viele Geschäfte, Handwerker, Dienstleister und Lokale.

Das Konzept ist denkbar einfach. Jeder Kunde, der die MainBogen Card beim Bezahlen vorlegt, erhält einen Bonus in Form von Punkten. Die speichert etwa der Spielwarenhändler oder der Kneipier mittels eines kleinen Terminals auf die Karte. Jeder Punkt besitzt den Wert von einem Cent. Hat sich eine stattliche

Menge Punkte angesammelt, kann man damit zum Beispiel ein leckeres Abendessen oder den nächsten Einkauf bestreiten. Denn all jene, die Punkte vergeben, tauschen sie selbstverständlich auch wieder gegen Waren oder Dienstleistungen ein. Im Prinzip sind die Punkte also wie Bargeld zu verwenden. Auch die Verwaltungen der fünf Städte des MainBogens unterstützen die Aktion. Daraus ergeben sich weitere Möglichkeiten für den Einsatz der regionalen Kundenkarte. So wird es zum Beispiel bei verschiedenen kulturellen und sportlichen Events in Zukunft vergünstigte Eintrittskarten für MainBogen-Card-Inhaber geben.

Top-Angebote für Kartenbesitzer

Die MainBogen Card kann noch mehr. Ihre Macher planen Veranstaltungen exklusiv für MainBogen-Card-Benutzer. Und auch die Händler bieten für die Kunden besondere Highlights: In Form eines Prämienkatalogs werden extra günstige Top-Angebote offeriert, die nur mit der MainBogen Card zu erhalten sind.

Es gibt also schon bald einen guten Grund mehr, beim Einkauf im MainBogen zu bleiben. Und das macht ja ohnehin Sinn. Denn wenn das Geld in der Region bleibt, profitieren alle – Handel, Gewerbe, Kommunen und Kunden. Deshalb hat sich auch der EZV sehr für das Projekt engagiert und die MainBogen Card mit einer Starthilfe gesponsert.



Woher für wie viel?

Die MainBogen Card gibt's bei allen teilnehmenden Händlern, Gastronomen, Dienstleistern und Gewerbetreibenden für 3,50 Euro. Die jeweiligen Geschäfte sind schon von außen am Logo zu erkennen.

Solarhochburg Mainbogen

Die Gegend um Obernburg-Wörth-Erlenbach mausert sich immer mehr zu einem Zentrum der Photovoltaik. Läuft alles wie geplant, geht schon bald das dritte Bürgerkraftwerk der Region ans Netz.

Weitsicht lohnt sich – mit diesem Slogan wirbt Norbert Berres bei den Informationsveranstaltungen für das aktuelle Bürgerkraftwerks-Projekt. Er weiß, wovon er spricht. Schließlich kennt er sich aus in Sachen Strom. Denn er lenkt schon seit zwölf Jahren die Geschicke des EZV als dessen Geschäftsführer. Für die Photovoltaik in der Region jedoch engagiert er sich rein ehrenamtlich.

Norbert Berres ist es nach einigen Gesprächen auch diesmal wieder gelungen, einen geeigneten Standort für die geplante Anlage zu finden: Die Stadt Erlenbach stellt erneut ein Schuldach, diesmal das der Barbarossa-Schule, zur Verfügung. Für potentielle Investoren ist der Standort ein ganz wichtiger Faktor. Natürlich muss er reichlich Sonne abbekommen. Aber erst die vereinbarte unentgeltliche Nutzung des Dachs macht die Photovoltaikanlage wirtschaftlich interessant. Hohe Mieten würden solche Projekte grundsätzlich gefährden.

Jetzt einsteigen

Noch nie waren die gesetzlichen Rahmenbedingungen so gut für Investitionen in die Photovoltaik. Der Gesetzgeber hat zwar kürzlich das Förderprogramm „100 000 Dächer“ auslaufen lassen, garantiert neuerdings aber eine nochmals erhöhte Vergütung für solar erzeugten Strom. Derzeit liegt der Satz bei 57,4 Cent pro Kilowattstunde. Und das für zwanzig Jahre. Dass die Photovoltaik eine der umweltfreundlichsten Arten ist, um Strom zu erzeugen, bezweifelt heute niemand mehr.

Doch die regionalen Bürgerkraftwerke sparen der Umwelt nicht nur jede Menge Schadstoffe. Alle verwendeten Solarzellen stammen aus deutscher Fertigung und die Installation wird an hiesige Handwerksbetriebe vergeben. So unterstützt jeder Anteilseigner mit seiner Investition natürlich auch den gebeutelten Arbeitsmarkt. Ein Anteil ist 1600 Euro wert. Ein Gesellschafter darf dabei maximal zehn der insgesamt 30 Anteile erwerben. Aber auch mehrere Personen können sich eine Beteiligung teilen. Nach zehn Jahren ist das Bürgerkraftwerk abbezahlt. Das eingesetzte Kapital fließt in den darauf folgenden fünf Jahren zurück. Am Ende der Laufzeit von 20 Jahren sollte die Sonne, wenn sie durchschnittlich gescheint hat, eine halbe Megawattstunde Strom und einen Über-

schuss von 1100 Euro pro Anteil produziert haben. Bei solch sonnigen Aussichten haben sich schon viele für eine Beteiligung entschieden. Sogar Investoren von weiter her meldeten bereits Interesse an. Denn gut durchdachte und organisierte Bürgerkraftwerke wie im Mainbogen sind noch eher selten und folglich nicht leicht zu finden. Aber hier in der Region stehen die Energieprofis vom EZV hinter dem Projekt. Stefan Fuchs investierte schon in das Bürgerkraftwerk auf der Dr.-Vits-Schule: „Ich bin auch bei diesem Kraftwerk wieder dabei. Geld anlegen und dabei etwas für die Umwelt tun – viel besser kann es ja kaum kommen. Die Abwicklung ist professionell.“ Haben Sie Fragen? Norbert Berres gibt gern Auskunft: (0 93 72) 94 55-30.



Für eine weitere Photovoltaikanlage stellt die Stadt Erlenbach unentgeltlich das Dach der Barbarossa-Schule zur Verfügung. Auch hier können sich Bürger beteiligen

Heilen mit Wasser und Salz

Ob Bäder, Packungen oder Inhalationen: Wasser, das Kristallsalz enthält – auch Sole genannt – hilft bei vielen Heilverfahren als natürliche Arznei.



Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte mehrmals täglich die Nase mit einer Solelösung spülen. Das entfernt die Pollen und die Schleimhaut regeneriert

Alles Leben entstand in einem Gemisch aus Salz und Wasser. Ohne dieses maritime Medium ist der Mensch nicht fähig zu leben. Unsere Körperflüssigkeiten enthalten fast im gleichen Mischungsverhältnis Wasser und Salz wie vor Milliarden Jahren die Urmeere. Blut ist die Basis unserer Lebenserhaltung. Es transportiert Nährstoffe, beseitigt Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Diese Aufgaben sind nur zu bewältigen, wenn die Mischung von Salz und Wasser genau aufeinander abgestimmt ist. Störungen in diesem chemischen Haushalt führen zu Erkrankungen. Weil Sole das natürliche Niveau wieder herstellt, lässt sie sich vielseitig als Heilmittel einsetzen.

Salz ist nicht gleich Salz

Ohne Salz könnten keine elektro-chemischen Prozesse im Körper stattfinden. Um alle Funktionen aufrecht zu erhalten, benötigt ein Erwachsener täglich etwa 12 bis 16 Gramm Salz und mindestens zwei Liter Wasser – Mengen, die normalerweise in der Ernährung enthalten sind. Allerdings ist das Salz der Urmeere nicht mit dem handelsüblichen Kochsalz vergleichbar, das nur noch aus Natriumchlorid be-

steht. Natürliches Kristallsalz enthält zusätzlich lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente.

Flüssiges Sonnenlicht

Was so fantastisch klingt, hat einen realen Ursprung. Alle Energie auf der Erde stammt von der Sonne. Sole als flüssige Sonnenenergie zu bezeichnen ist – so gesehen – nicht falsch. Das Salz in der natürlichen Sole enthält viele Mineralstoffe und Elektrolyte. Beide sorgen auf verschiedene Weise für den geordneten Ablauf aller Körperfunktionen. Bei Allergien sucht man zwar immer nach dem Fremdstoff, der die Überreaktion auslöst. Ursache ist aber nicht der Eindringling, sondern die falsche Steuerung innerhalb des Immunsystems. Deshalb können auch hier Soleanwendungen regulierend eingreifen.

Contra Heuschnupfen

Sobald im Frühjahr die Natur zu blühen beginnt, kommt die lästige Heuschnupfen-Allergie: Die Nase juckt, die Augen brennen, Niesanfalle bis hin zum Kopfschmerz drohen. Ursache ist eine Überempfindlichkeit gegen Gräser- und Blütenpollen. Um diese Beschwerden zu be-



Wellness im Solebad

Wer in Bayern auf das Heilen mit Sole setzen will, kann das in folgenden Bädern tun: Bad Neustadt im Tal der fränkischen Saale (Mineralquelle mit eisenhaltigem Natrium-Chlorid-Säuerling und kohlenstoffhaltiger Sole).

www.tourismus-nes.de

Eine Thermalsole findet man in Bad Staffelstein: www.staffelstein.de

Und schließlich gibt es eine Maximum-Sole mit sehr hohem Mineralgehalt in Bad Windsheim:

www.bad-windsheim.de



Entspannt, steigert das Wohlbefinden und lindert Hautkrankheiten: ein Vollbad in einer Solelösung

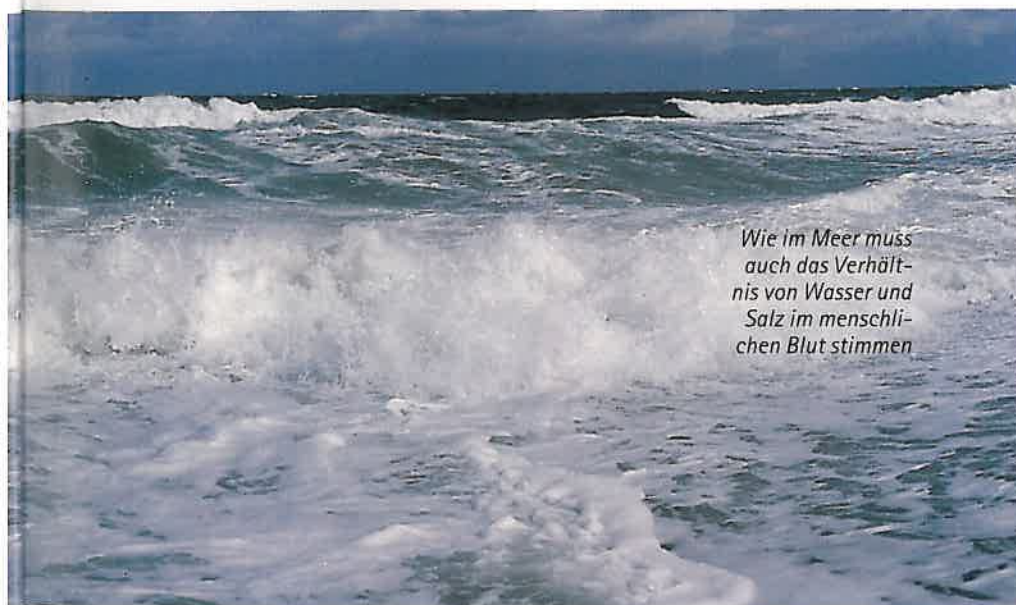
handeln, gibt es konventionelle Therapien der Schulmedizin und Alternativ-Angebote aus der Naturheilkunde. Soleanwendungen können die Symptome des Heuschnupfens lindern. Um die Nase freizumachen, sollte man sie mehrmals am Tag mit einer einprozentigen Solelösung spülen. So werden die Pollen entfernt und die Nasenschleimhaut kann sich regenerieren. Wenn auch die Augen von der Allergie betroffen sind, hilft mehrmals täglich ein Augenbad, ebenfalls mit einer einprozentigen Solelösung. Sie brennt nicht, denn sie hat die gleiche Salzkonzentration wie die Tränenflüssigkeit. Und so wird die einprozentige Solelösung hergestellt: einen Teelöffel (etwa vier Milliliter) oder ein Gramm (eine Messerspitze)

gemahlenes Kristallsalz mit 100 Millilitern Wasser mischen.

Schutz für die Haut

Gerade bei der Behandlung von Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Akne, Ekzemen oder Schuppenflechte mit natürlicher Sole wurden eindrucksvolle Heilerfolge nachgewiesen. Trockene Haut, deren Talgproduktion eingeschränkt ist, schuppt oder sie beginnt paradoxerweise zu nässen. Beides ist unangenehm und juckt. Durch Kratzen verschlimmert sich der Krankheitsverlauf. Schmutz kann eindringen und zu Entzündungen führen. Schon nach wenigen Behandlungen mit Sole gehen diese Hautsymptome zurück. Das Salz lagert sich in

der Haut ein und verhindert, dass sie austrocknet. Dadurch bleibt die natürliche Schutzschicht erhalten, die innere Chemie der Haut wird nicht mehr gestört. Sole eignet sich für Vollbäder, Teilbäder, Inhalationen, Einreibungen, Spülungen oder Packungen und auch – mit Wasser verdünnt – zum Trinken. Trinkkuren wirken vor allem belebend auf den Stoffwechsel des Verdauungssystems. Die Natursole steigert die Sekretbildung der Verdauungsdrüsen. Langfristig können Verdauungsfunktionen normalisiert werden. Bei allen Anwendungen sollte man den Arzt befragen. Kristallsalz ist in Reformhäusern und Drogerien erhältlich, wo Fachberater auch über die richtige Zubereitung der Sole informieren.



Wie im Meer muss auch das Verhältnis von Wasser und Salz im menschlichen Blut stimmen

Buch-Tipps

„Wasser und Salz. Urquell des Lebens“
Barbara Hendel, Peter Ferreira
Ina Verlags GmbH
ISBN 3-00-008233-6, 20,25 Euro

„Kristall-Salz. Ein Königsweg zu Energie und Gesundheit“
Harald Krüger
Goldmann
ISBN 3-44-221645-1, 7,90 Euro

Fit durchs Frühjahr

Für viele Menschen ist das Frühjahr die Zeit des Kaloriensparens. Schließlich will man im Sommer in Bikini oder Badehose eine gute Figur abgeben. Neben reichlich Salat und Gemüse bietet sich als leichte Ergänzung Geflügel wie Hähnchen oder Pute an.



Nudeln mit Hühnerbrust und Paprika-Ingwer-Sauce

(für 4 Personen)
 5 rote Paprikaschoten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 50 g Ingwerwurzeln
 6 EL Öl
 1/8 l Geflügelbrühe
 1/8 l Sahne
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 4 Hühnerbrüste
 500 g Nudeln
 Kerbel

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Eine Paprikaschote in Streifen schneiden und zurücklegen, die restlichen Schoten würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Paprikawürfel, Frühlingszwiebeln und Ingwer in 3 Esslöffeln Öl andünsten. Brühe und Sahne dazugießen, 10 Minuten köcheln lassen. Würzen und im Mixer pürieren.

Paprikastreifen in 1 Esslöffel Öl andünsten, herausnehmen und warm stellen. Hühnerbrust würzen und im restlichen Öl von beiden Seiten gut anbraten und auf kleiner Flamme zirka 5 bis 7 Minuten garen. Inzwischen Nudeln nach Anweisung kochen. Dann mit der in Scheiben geschnittenen Hühnerbrust, der Sauce und den Paprikastreifen anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Putengeschnetzeltes mit Gemüse

(für 4 Personen)
 600 g Putenbrust
 3 EL Öl
 Jodsalz, weißer Pfeffer
 1200 g gemischtes Gemüse
 0,3 l Milch
 300 g Schmelzkäse
 4-5 EL Tomatenmark
 Salz, Pfeffer
 Basilikum
 3-4 Knoblauchzehen
 einige Blättchen Basilikum

Putenbrust mit kaltem Wasser abrausen, trockentupfen und schnetzeln. In heißem Öl kurz anbraten, salzen und pfeffern. Gemüse dazugeben. Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mitdünsten. Inzwischen die Milch erhitzen, den Schmelzkäse zugeben und in der heißen Milch auflösen. Tomatenmark in die Käsesauce einrühren, salzen und pfeffern. Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Sauce heben. Einige Minuten ziehen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Den Pfanneninhalt auf vier Tellern verteilen und mit der Sauce übergießen. Mit Basilikum garnieren.



Hühnerbrüstchen mit Gemüsereis

250 g Reis
 Salz, Pfeffer
 1 Fleischtomate
 2 junge Möhren
 je 1/2 gelbe und grüne Paprikaschote
 75 g Erbsen (TK)
 4 große Hühnerbrüstchen (à 175 g)
 4 EL Öl
 1 kleine, feingewürfelte Zwiebel
 150 g Champignons
 Petersilie
 1/4 l Hühnerbrühe oder Geflügelfond
 0,1 l Sahne
 0,1 l Weißwein
 1-2 TL Weizenstärke
 125 g Mozzarella



1/2 l Wasser salzen und zum Kochen bringen. Reis zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Tomate, Möhren und Paprika fein würfeln. Mit den Erbsen zu dem Reis geben und weitere 12 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Hühnerbrüste kalt abwaschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in 3 Esslöffeln heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebel im restlichen Öl andünsten. Die geputzten und geviertelten Champignons zugeben, mitdünsten. Petersilie fein hacken und hinzufügen. Salzen und pfeffern. Mit heißer Brühe aufgießen. Sahne und Wein zugeben, einkochen lassen und mit der in Wasser aufgelösten Stärke binden. Mozzarella in Scheiben schneiden, die Hühnerbrüste damit belegen und bei 200 Grad im Backofen überbacken, bis der Käse zerläuft. Den Reis abtropfen lassen, mit Butter verfeinern und mit Hühnerbrüsten sowie Sauce servieren.

Putenschnitzel mit Steinpilz-Sauce

(für 4 Personen)
 200 g Bandnudeln
 400 g Steinpilze
 600 g Putenschnitzel
 4 EL Öl
 weißer Pfeffer, Salz
 200 g Schmelzkäse
 200 g Sahne



Nudeln nach Packungsaufschrift „al dente“ zubereiten. Inzwischen die Steinpilze putzen, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Putenschnitzel in heißem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, würzen und warm stellen. In dem verbliebenen Fett die Hälfte der Steinpilze einige Minuten braten und leicht pfeffern und salzen. Den Schmelzkäse mit der Sahne unter ständigem Rühren erwärmen und schmelzen lassen. Einen Teil der gebratenen Steinpilze unter die Sauce rühren und mit den Nudeln, den Steinpilzen sowie dem Putenschnitzel servieren. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Mehr über Huhn und Pute

Besonders wertvoll an diesen beiden Geflügelsorten sind die Brüste. Sie enthalten viel Eiweiß sowie wenig Fett und Kalorien.

100 Gramm Hühnerbrust haben 22 Gramm Eiweiß, 1 Gramm Fett und 105 Kilokalorien. 100 Gramm Putenbrust weisen 23 Gramm Eiweiß, 1 Gramm Fett und 115 Kilokalorien auf.

Wo immer es geht, sollte man Fleisch aus artgerechter, natürlicher Geflügelhaltung kaufen. Diese Tiere verbringen ihr Leben nicht in Käfigen, sondern auf dem Boden und haben reichlich Auslauf. Geflügel von Bioland zum Beispiel erhält Futter, das die Geflügelhalter überwiegend im eigenen Betrieb produzieren.

Frisches Geflügel ist gekühlt drei bis fünf Tage haltbar. Tiefgefrorene, verpackte Ware kann man vier bis sechs Monate (fettes Geflügel) oder neun bis zwölf Monate (fettarmes Geflügel) aufbewahren. Gefrorene Tiere sollte man nicht in der Verpackung auftauen. Die Auftauflüssigkeit wegschütten! Das Geflügel muss bei großer Hitze relativ lang gegart werden, um eventuelle Salmonellen sicher abzutöten.

Kochen ist in!

Immer mehr Menschen kochen leidenschaftlich gern – allein oder mit Freunden. Wer am Herd zaubert, sollte die Speisen energiebewusst zubereiten. Hier einige Tipps dazu.

Schon mit der richtigen Einteilung der Küche lässt sich eine Menge Energie sparen: Man muss immer darauf achten, den Herd nicht direkt neben den Kühlschrank zu stellen. Er verbraucht nämlich mehr Energie, wenn der Herd Wärme abstrahlt.

Wer Speisen mit langer Gardauer zubereitet, für den empfiehlt sich ein Schnellkochtopf: Er verbraucht bis zu 30 Prozent weniger Energie und spart rund 55 Prozent Zeit. Die Speisen mit möglichst wenig Wasser garen. So bleiben die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe erhalten, der Energieverbrauch ist gering. Beim Garen von Kartoffeln – hier reicht eine Tasse Wasser für vier Portionen – die Kochstelle fünf bis zehn Minuten vorher abschalten und die Nachwärme nutzen.

Aufs Vorheizen verzichten

Beim Backen eines Kuchens lassen sich etwa 17 Prozent Strom einsparen, wenn man auf das Vorheizen des Ofens verzichtet. Vorheizen ist nur bei empfindlichen Backwaren wie Brot oder Bisquit nötig.

Umluft statt Ober- oder Unterhitze spart ebenfalls Energie: Hier genügen zum Garen niedrigere Temperaturen, da die Luft durch einen Ventilator bewegt wird. Wer

Stimmt der Durchmesser des Bodens von Topf oder Pfanne mit der Größe der Kochstelle überein, wird die Wärme gut übertragen



den Platz in einem Umluftherd sinnvoll nutzt, belegt bis zu vier Ebenen gleichzeitig und backt oder gart unterschiedliche Speisen. Voraussetzung: Alle Gerichte im Ofen kommen mit derselben Temperatur aus. Und auch beim Backofen gilt: zehn Minuten vor Ende der Garzeit ausschalten und die Nachwärme nutzen. Wenn der Braten erst mal im Ofen ist, die Tür am besten geschlossen halten.

Vom Wirbel erhitzt

Heute setzen viele Köche auf einen Induktionsherd. Er produziert bei voller Leistung fast keine Restwärme. Elektrosolen unter der Glaskeramik-Kochfläche erzeugen elektromagnetische Wechselfelder. Im Boden des Topfes entwickeln sich elektromagnetische Wirbelströme, die das Kochgut direkt erhitzen. Das Kochfeld selbst wird dabei kaum erwärmt. Deshalb kann auch nichts mehr auf den Herdplatten einbrennen. Sobald man den Topf vom Herd nimmt, wird die Energiezufuhr unterbrochen. Der Vorteil

dieser Induktionsherde: Die Gerichte kochen schneller. Es entstehen keine Verluste durch Ab- und Nachwärme, der Stromverbrauch ist daher geringer als bei konventionellen Geräten. Dafür sind sie aber teurer und man braucht spezielles Kochgeschirr (siehe auch „Gute Töpfe sind wichtig“).

Die Glaskeramik-Kochflächen der Induktionsherde sind alle gleich hoch. Das hat zwei Vorteile: Man kann das Kochgeschirr leicht hin- und herschieben, die Reinigung ist problemlos.

Wisch und weg

Geräte mit Pyrolyse verbrauchen viel Energie. Dieses Reinigungsprogramm löst Verschmutzungen bei Temperaturen von bis zu 500 Grad Celsius, so dass sich die verschmelzen Reste danach bequem mit einem feuchten Lappen entfernen lassen. Wo Kinder im Haushalt sind, sollte man versenkbare und abnehmbare Schaltknöpfe wählen. Auch Verriegelungsschalter machen Herde kindersicher.

Gute Töpfe sind wichtig

Auch die Wahl der richtigen Töpfe und Pfannen trägt zu einem sparsamen Energieeinsatz bei. Bei nur etwa zwei bis sechs Millimeter starken Böden kann die Wärme ohne große Verluste übertragen werden. Außerdem sollte der Topf mit der Kochstelle im Durchmesser übereinstimmen. Nur dann wird die Wärme optimal genutzt. Sind die Herdplatten und die Topfböden sauber, leiten sie besser. Nicht vergessen: Immer mit Deckel auf dem Topf kochen. Wer sich für den Kauf eines Induktionsherdes entscheidet, braucht Töpfe und Pfannen mit Böden aus magnetisierbarem Material. Das ist bei emailliertem Stahl, Stahl mit Glaskeramik-Überzug oder Gusseisen der Fall. Kochgeschirr aus herkömmlichem Edelstahl (Chrom-Nickelstahl), Aluminium sowie Kupfer ist nicht geeignet. Achten Sie daher beim Kauf auf die „All-Herde“-Tauglichkeit Ihrer Töpfe und Pfannen.



Für Töpfe oder Pfannen empfiehlt sich ein Material, das man auf allen Herden verwenden kann

Heiße Tipps

Kleine Kochsünden, hoher Energieverbrauch

Ungefähr zehn Prozent des Strombedarfs eines Haushaltes gehen zu Lasten des Elektroherdes. Wer seine Kochgewohnheiten ändert, kann sparen. Hier einige Kochsünden und der damit verbundene durchschnittliche Energie-Mehrverbrauch pro Jahr:

- ◆ Falsche Regulierung: 32-55%
- ◆ Ungeeignetes Kochgeschirr: 10-15%
- ◆ Ungenutzte Nachwärme: 10-15%
- ◆ Kochplattengröße und Topfgröße schlecht angepasst: 5-10%
- ◆ Zu viel Wasser im Topf: 5-9%
- ◆ Kochen ohne Topfdeckel: 2-6%

So sparen Sie Geld

Elektrokleingeräte wie der Wassereimer oder Eierkocher sind sinnvolle Helfer. Denn sie senken den Stromverbrauch: Ein Topf braucht zirka 50 Prozent mehr Energie als der elektrische Eierkocher. Und Brötchen auf dem Toaster aufzubacken kostet 70 Prozent weniger Energie als im Backofen. Diese Geräte lohnen sich aber nur, wenn sie häufig zum Einsatz kommen.



Kochen im Internet

Mehr Informationen rund um das Thema Küche, alles über Händler, Hersteller, Zeitschriften und Ersatzteilrecherche gibt es unter:

www.hausgeraete24.com

Hier erfahren Sie viel über Energie und Wichtiges übers Kochen:

www.energieinfo.de

Eine Menge Wein-Tipps, viele Rezepte und Infos zu seinen Gästen findet man auf Alfred Bioleks Kochseiten:

www.alfredissimo.de

Küchentipps, einen Newsletter und Rezepte auch für Getränke und Cocktails gibt es unter:

www.kochen-und-schlemmen.de



So macht Hausarbeit Spaß – der Roboter-Staubsauger Trilobite übernimmt den Job

Putzen ohne Plage

Fenster putzen, Gardinen waschen, Böden schrubben, Kalkränder an Armaturen entfernen – wer den Frühjahrsputz richtig plant, kann dabei sogar Spaß haben.

Staubsauger, Besen und Kehrblech, Lappen, Schrubber, Eimer und Reinigungsmittel – mit diesen Utensilien bewaffnet, rückt man gezielt jedem Schmutz zu Leibe. Natürlich darf dabei etwas Know-how nicht fehlen: Flüssige Scheuermilch oder Neutralseifenlösungen helfen bei starkem Schmutz, Zitronensaft ist gut gegen leichte Rostflecken. Mit einem in Alkohol getränkten Tuch bringt man Fliesen wieder auf Hochglanz, Kalkablagerungen verschwinden mit etwas Essigessenz. Wer ganz auf Chemie verzichten will, verwendet Mikrofasertücher, die nur mit Wasser auskommen.

Wichtig ist, sich für den ausgiebigen Frühjahrsputz genug Zeit zu nehmen. Wer unter Stress gerät, arbeitet nicht gründlich. Deshalb empfiehlt sich eine Liste, was in welcher Reihenfolge zu tun ist. Beachten Sie dabei: immer von oben nach unten und von hinten nach vorn, also in Richtung Tür putzen. Wer sich dabei seinen Liebblingssender einstellt oder eine flotte CD auflegt, dem macht die Arbeit vielleicht sogar Spaß. Ein vernünftiger Staubsauger zeichnet sich durch gute Staubfilter und eine hohe Saugleistung aus. Deshalb gilt: nicht an der falschen Stelle sparen. Die Höhe der

Wattzahl hat dabei nichts mit einem Leistungsplus zu tun. Sie sagt nur, wie viel Strom der Sauger maximal aus der Steckdose zieht. Beim Kauf auf die Saugleistung an der Bodendüse achten.

Filter für Allergiker

Für Hausstauballergiker eignen sich Schwebstoff- oder S-Klasse-Filter. „Hepa“-Filter sind besonders effektiv. Orientieren Sie sich bei Ihrer Entscheidung an den Ergebnissen der Stiftung Warentest. Das Wischen von Böden und Fliesen ist eine anstrengende Angelegenheit. Wo man zum Wischtuch greifen muss, machen Dampfreiniger das Leben leichter. Damit lassen sich glatte Flächen wie Fliesen, Kacheln und PVC-Böden säubern, aber auch Glas und Spiegel. Dampf reinigt Polster, Heizkörper, Toiletten, Abflüsse und sogar das Fahrrad. Er entfernt Verunreinigungen auf abwaschbaren Oberflächen wie rund um den Kamin. Soll der Schmutz allerdings nicht nur gelöst, sondern auch aufgenommen werden, spannt man ein Tuch über die Dampfdüse. Teppiche und Polstermöbel müssen hitzebeständig und farbecht sein. Man kann Dampfreiniger sogar beim Bügeln oder Auffrischen von Textilien einsetzen. Einen Nachteil haben diese Multitalente

allerdings: Sie verbrauchen mit 1,2 bis 1,5 Kilowattstunden je Betriebsstunde etwa so viel wie ein mittelgroßer älterer Gefrierschrank an einem Tag. Sollten Sie zum Beispiel nach einer Renovierung mit hartnäckigem Schmutz zu kämpfen haben, eignen sich Profigeräte: Ob in der Garage oder im Hobbyraum, Allsauger werden mit nassem oder trockenem Schmutz fertig. Für Teppiche, Polster und harte Böden empfehlen sich Waschsauger. Hier wird die Reinigungslösung mittels Druck in den Flor gesprüht und dann mit dem gelösten Schmutz aufgesaugt. Auch hier gilt es, Polster und Teppiche auf Farbechtheit zu prüfen.

Der Roboter saugt

Viel Zeit hingegen sparen die ersten Roboter-Staubsauger. Sie machen sich sensorgesteuert auf die Suche nach Schmutz. Dabei werden sie genauso mit Teppichen wie mit Fliesen oder Parkett fertig: Die Bürsten stellen sich automatisch auf den wechselnden Untergrund ein. Diese kleinen Flitzer kommen mühelos unter Betten oder Kommoden. Leider sind die pfliffigen Helfer aber noch sehr teuer. Sie kosten bei den verschiedenen Anbietern zwischen gut 1100 und 1500 Euro. Ein Preisvergleich lohnt.

Leihen hilft sparen

Profigeräte selbst anzuschaffen lohnt häufig nicht. Denn sie sind zu teuer und kommen relativ selten zum Einsatz. Man kann sich den Allsauger oder den Waschsauger in vielen Fach- und Drogeriemärkten ausleihen. Damit sparen Sie bares Geld!

Fitness-Training

Für eine Stunde Staubsaugen verbraucht der Körper rund 180 Kilokalorien. Das ist fast so viel wie bei einer Stunde Walking. Ist das Saugrohr dabei auf die richtige Länge eingestellt, arbeitet man aufrecht und beugt Rückenschmerzen vor.

Internet-Tipps

Mehr über wichtige Themen rund ums Putzen bietet das Internet. Infos und Testergebnisse für elektrische Haushaltshelfer gibt es unter www.stiftung-warentest.de Erklärungen und Hinweise zu Umweltzeichen und den gesetzlichen Vorschriften für Inhaltsstoffe von Reinigungsmitteln findet man unter www.umweltbundesamt.de

So macht man's richtig

Ob Fenster, Polster oder Heizkörper – nicht alles lässt sich auf dieselbe Weise reinigen.

Hier ein Überblick:

- ✓ Gardinen legt man am besten locker in die Waschmaschine. Achtung: Füllmenge nicht überschreiten, sonst gibt es Knitterfalten. Nach kurzem Schleudern feucht aufhängen.
- ✓ Fußböden absaugen. Versiegelte Böden mit einem Allzweckreiniger feucht wischen. Marmor- und Holzböden dagegen nur wenig feucht wischen. Geeignete

Reinigungssysteme: Bodenwischer und Wischtuchpresse, Staubfangsysteme oder Wischmopp.

- ✓ Heizkörper und Lampen feucht abwischen. Für Heizkörper gibt es auch Spezialbürsten für Staubsauger.
- ✓ Polster und Teppiche mit dem Staubsauger reinigen oder mit dem Dampfreiniger auffrischen.
- ✓ Fenster mit einem tragbaren Reiniger (Window-Washer) putzen. Für eine streifenfreie Reinigung eignen sich Fensterleder, Mikrofasertücher und Abzieher.





Egal ob Dorfkirche, Wohnstube oder Mühle – im Innern der Gebäude gibt's viel zu sehen. Dank originalgetreuer Einrichtungen fällt es leicht, sich in vergangene Zeiten hineinzuversetzen



Wie haben die Menschen vor 50, 100 oder gar 400 Jahren in Unterfranken gelebt? Diese spannende Frage wird im Fränkischen Freilandmuseum Fladungen beantwortet. Hier wartet ein Jahrhunderte altes Dorf auf die Besucher.

Eine Reise in die Vergangenheit

Typische Bauernhäuser, Getreidemühlen, eine Dorfkirche, ein historisches Schulgebäude und vieles mehr – die Besucher können im Fränkischen Freilandmuseum Fladungen eine interessante und lehrreiche Reise über Lebensart und Kultur im „alten“ Unterfranken machen. In dem 1990 eröffneten Dorf ticken die Uhren anders. Auf einem Rundgang durch das 12 Hektar große Gelände begegnen die Besucher mehr als 16 Gebäuden aus der Zeit zwischen Nachmittelalter und dem 19. Jahrhundert – alle aus dem Bereich Unterfranken.



Eine alte Aufnahme der Hofstelle aus Oberbernards: Wer hier früher gewohnt hat, kann man im Museums-Kurzführer nachlesen. Heute sind im Stall vier Rinder und ein Kalb untergebracht

Aktionstage bringen Schwung ins Dorf

Keimzelle des Museums ist die „Reßmühle“: Als einziges Ausstellungsgebäude steht es noch auf seinem ursprünglichen Platz. Die Mühle wurde 1802/1803 erbaut – an gleicher Stelle befanden sich schon Vorgängerbauten aus dem Jahr 1570! Zentrales Thema des Museums: Haus und Hof eines unterfränkischen Bauern mit allem was dazugehört darzustellen. Zu sehen ist eine ganze Dorf-idylle; sogar an Kräuter-, Gemüse- und Blumengärten hat man gedacht. Im Innern der Gebäude gibt's noch mehr zu entdecken. In den Mühlen stehen die Mahlwerke und Pressen, die Häuser verfügen über eine nahezu komplette Einrichtung. Das Beste: In den

Stallungen der Häuser sind echte Tiere untergebracht. Einmal mehr gewinnt der Besucher den Eindruck, durch eine „echte“ Siedlung zu spazieren.

An bestimmten Tagen erwacht das unbewohnte Museumsdorf durch Sonderveranstaltungen zum Leben – dafür sorgt ein abwechslungsreiches Programm. Man kann in der Dorfschule an historischem Unterricht teilnehmen, zusehen, wie im Gemeindebrauhaus Bier gebraut oder die Ölmühle in Betrieb genommen wird. Wer mehr über frühere Arbeitstechniken lernen will, schaut an bestimmten Aktionstagen Bauern bei der Arbeit zu. Sie de-



Oben: Sonderveranstaltungen bringen Leben ins Museum. Am Backtag kann der Besucher den Weg vom Korn zum Brot verfolgen

Unten: Der kleine Teich rundet die Dorfidylle ab – wer eine Pause braucht, kann hier ein Picknick veranstalten

monstrieren den Umgang mit Geräten wie Sensen oder Dreschmaschinen. In diesem Jahr lockt das Museum wieder mit tollen Veranstaltungen.

Auch für Essen und Trinken ist gesorgt. Ob ein paar heimische Bauernbratwürste oder ein fränkischer Schweinebraten – das 1606 erbaute Wirtshaus „Zum Schwarzen Adler“ versorgt seine Gäste ganz nach Tradition. Dazu schenkt die Gastgeberfamilie Frankenweine und Ökobier aus. Früher fanden hier Reisende und Fuhrleute Unterkunft, heute ist das Gasthaus mit dem großen Biergarten geselliger Treffpunkt. Der Tanzsaal hat genug Platz für 100 Personen – ideal für Vereine oder Busgesellschaften. Wichtig: Bei Gruppen bittet der Wirt um Voranmeldung (für weitere Infos zur Wirtschaft siehe „Auf einen Blick“).

Mit der Dampflokomotive auf Tour

Mal was anderes erleben – das geht mit dem „Rhön-Zügle“. Auf einer rund 18 km langen Museumsbahn steht für Gäste eine kleine Auswahl an historischen Zügen bereit. Die Museumsbahn ist Teilstück der bereits stillgelegten Bahnstrecke durch das Rhöngebiet. Für alle, die Spaß am Dampflokomotivfahren haben, wartet hier ein ganz besonderes Vergnügen: Ob Personenwagen aus dem Jahr 1925, eine alte Diesellokomotive oder die 70 Jahre alte Rangierlokomotive – sie alle rollen mit beschaulichem Tempo von Fladungen nach Mellrichstadt und zurück. Da kommen Landschafts- und Naturliebhaber voll auf ihre Kosten! Die Loks fahren seit 1996 jede Saison (1. Mai – 31. Oktober) an Wochenenden und Feiertagen. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich Plätze reservieren. Nach Vereinbarung gibt's auch Sonderfahrten für Gesellschaften. Achtung: Die Zugfahrt ist nicht im Eintrittspreis enthalten!

AUF EINEN BLICK

Stationen des Zügels

Fladungen, Ostheim, Stockheim, Mellrichstadt

Eintritt

Erwachsene: 3 Euro
 Gruppen ab 15 Personen: 2,50 Euro
 Ermäßigter Eintritt (Kinder, Behinderte, Wehr- und Zivildienstleistende): 2 Euro
 Schulklassen, je Schüler: 1,50 Euro
 Kinder unter 6 Jahren: frei
 Familientageskarte: 8 Euro

Öffnungszeiten

1. April bis 1. November:
 Dienstag bis Sonntag: 9 bis 18 Uhr
 Montag geschlossen
 (außer an Feiertagen)
 Fränkisches Freilandmuseum Fladungen
 Bahnhofstraße 19

97650 Fladungen
 Tel.: (0 97 78) 91 23-0
 Fax: (0 97 78) 91 23-45
 E-Mail: orf.FLM-Fladungen@t-online.de
www.freilandmuseum-fladungen.de

Wirtshaus „Zum Schwarzen Adler“
 Tel.: (0 97 78) 6 61; Fax: (0 97 78) 6 95
 Öffnungszeiten (während der Saison):
 9 bis 23 Uhr
 Warme Küche: 11.30 bis 21 Uhr



Das „Rhön-Zügle“

Fahrpreise 2004:

Dampflokomotive	Erwachsene	Ermäßigter	Familien
Einfache Fahrt	5,00	3,50	13,50
Rückfahrkarte Ostheim	7,50	5,00	17,00
Rückfahrkarte Gesamtstrecke	9,50	7,00	24,50
Diesellokomotive	Erwachsene	Ermäßigter	Familien
Einfache Fahrt	3,50	2,50	9,50
Rückfahrkarte Ostheim	5,00	3,50	13,50
Rückfahrkarte Gesamtstrecke	7,00	5,00	18,50



EZV verlost Woks

Kochen ist in! Immer mehr Menschen machen sich in geselliger Runde zu Hause an raffinierte Gerichte. Sehr beliebt sind elektrische Woks, mit denen sich Fisch, Fleisch, Geflügel und

Gemüse gesund und kalorienarm zubereiten lassen. Der EZV verlost zwei dieser Woks. Unsere Frage können Sie leicht beantworten, wenn Sie das Heft aufmerksam durchlesen.

Hier unsere Frage:

Speisen mit langer Gardauer eignen sich besonders für den Schnellkochtopf. Um wie viel Prozent weniger Energie verbraucht er gegenüber einem herkömmlichen Topf?

Herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner des Rätsels unserer letzten Ausgabe stehen fest. Je ein Gesellschaftsspiel ging an Theresa Hartmann aus Erlenbach, Nicolai Kuhn aus Wörth und Julia Splettstößer aus Obernburg. Den Elektro-Tischgrill aus der Prämierung der Weihnachtsbeleuchtung erhielt Familie Horst Till aus Obernburg.

Schicken Sie die richtige Zahl auf einer Postkarte an die
EZV Energie und Service GmbH Untermain
MainStrom-Rätsel
Landstraße 47
63939 Wörth am Main

Einsendeschluss: 23. April 2004
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.