

Oktober 2005

# MainStrom

Das Kundenmagazin der Energie- und Service GmbH & Co. KG Untermain

Sponsoring TUSPO:  
Engagement  
für die Region

Stromrechnung:  
Mahnung –  
nein, Danke!



# Volldampf für Genuss

Mikrowelle, Dampfgarer,  
Herd – ganz zu schweigen  
von den vielfältigen kleinen  
Küchenhelfern: Unser Strom  
macht Ihr Leben leicht –  
und das nicht nur in der  
Küche. Wenn Sie mehr wis-  
sen möchten, rufen Sie an:  
**(093 72) 9455-0.**





Walter Berninger  
Bürgermeister der  
Stadt Obernburg

# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Menschen in der Region bayrischer Untermain sind sehr zufrieden mit ihren Lebensbedingungen – das ergab eine bundesweite Internet-Umfrage. Das ist sehr erfreulich und hat viele Ursachen. Offenbar schätzen die Menschen das milde Klima, die schöne Landschaft und den guten Wein. Ein weiteres Plus der Region ist die Kombination ländlicher und städtischer Strukturen. Für den Erhalt und den weiteren Ausbau dieser Strukturen, die unsere Region so lebenswert machen, engagieren sich jede Menge Menschen. Der Main-Bogen etwa kümmert sich darum, dass das Waren- und Dienstleistungsangebot stimmt und Wirtschaftskraft in der Region bleibt. Auch der Energieversorger EZV trägt seinen Teil zur Lebensqualität bei. Günstige Preise, individuelle Produkte und Kundennähe zeichnen das Unternehmen aus. Mit seinen Sponsoringaktivitäten sorgt der EZV überdies dafür, dass es auch künftig sportliche und kulturelle Highlights in der Region gibt. Schließlich will man nicht immer bis nach Aschaffenburg oder gar Frankfurt fahren, um sich einen netten Kabarettabend zu gönnen oder spannenden Sport anzuschauen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Berninger*

## Mahnungen – nein, danke!

Rund um die Uhr liefert Ihnen der EZV Strom in beliebiger Menge. Dafür muss bezahlt werden. Allerdings: Dabei hapert es manchmal. In jedem Geschäftsjahr bearbeitet der EZV etwa 12 000 Zahlungsvorgänge. In jedem 4. Fall muss gemahnt werden. Bei rund 90 Prozent unserer Kunden läuft der Zahlungsverkehr per Abbuchungsauftrag in der Regel reibungslos. Die meisten unpünktlichen Zahlungseingänge stammen aus dem Kreis der Kunden, die per Einzelüberweisung oder noch bar bei der Bank bezahlen. Manchmal wird ein Zahlungstermin schlichtweg ver-

gessen; dann schafft eine Erinnerung rasche Abhilfe. Fruchtet diese nicht, erscheint der Sperrkassierer, um die Stromlieferung einzustellen – oder den überfälligen Betrag in Empfang zu nehmen. Der EZV meint: Dazu darf es nicht kommen. Denn gerät ein Kunde in Zahlungsschwierigkeiten, sollte er sich rechtzeitig mit uns in Verbindung setzen. Wir versuchen dann, eine für beide Seiten tragbare Lösung zu finden. Dabei spielen die Höhe der Schulden und die Laufzeit der Tilgung eine Rolle. Im Einzelfall treffen beide Seiten Vereinbarungen über eine Stundung oder Ratenzahlung. Dafür ist jedoch Voraussetzung, dass der Kunde die laufenden Abschläge bezahlt. Nur so wächst kein neuer Schuldenberg an. Häufig weiß der EZV auch, wo der Kunde finanzielle Unterstützung bekommen kann. Ein Gespräch lohnt sich also. Setzen Sie sich mit Herbert Englert in Verbindung: **Telefon (0 93 72) 94 55-36.**



Wer dem EZV eine Einzugsermächtigung erteilt, versäumt keine Zahlungstermine

### Inhalt

Seite 4-5  
Spitzenhandball beim  
TUSPO Obernburg



Seite 6-7  
Auf Goethes Spuren  
durch Weimar



Seite 8-9  
Federleicht kochen  
mit Jamie Oliver



Seite 12-13  
Dem Schimmel  
keine Chance



### Impressum

MainStrom – das Kundenmagazin des EZV  
Herausgeber: EZV Energie- und Service GmbH & Co. KG 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](http://www.ezv-energie.de)  
E-Mail: [info@ezv-energie.de](mailto:info@ezv-energie.de)  
Redaktion: Norbert Berres (EZV) in Zusammenarbeit mit Frank Melcher vom Trurnit & Partner Verlag GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn  
Bildredaktion: Marko Godec  
Fotos: FT&P, Frank Melcher  
Druck: Hofmann Druck, Nürnberg  
Auflage: 10 400 Exemplare



## Engagement für die Region

Die Energie- und Service-GmbH & Co. KG Untermain, kurz der EZV, liefert nicht nur zuverlässig und günstig Strom. Das Unternehmen engagiert sich auch für das Leben in der Region. Ein Beispiel unter vielen ist das Sponsoring der TUSPO Obernburg. *click!* sprach mit Norbert Berres, dem Geschäftsführer des EZV. Über Jugendarbeit, begeisterte Fans und sehenswerten Leistungssport.

*click!:* Herr Berres, Ihr Unternehmen, die Energie- und Service GmbH & Co. KG Untermain, unterstützt die TUSPO Obernburg schon seit vielen Jahren als Sponsor. Warum?

Norbert Berres: Leistungssport, der viele Menschen erreichen und begeistern soll, kostet viel Geld. Geld, das die Vereine allein nie aufbringen könnten. Ich betrachte es als gesellschaftliche und soziale Verpflichtung eines Unternehmens, sich für Kultur und Sport im eigenen Umfeld zu engagieren. Das sehen übrigens viele andere genauso. Meines Wissens

unterstützen mehr als 250 Sponsoren die TUSPO.

*Gesellschaftliche Verpflichtung? Inwiefern?*

Sehenswerter Sport, wie ihn die TUSPO regelmäßig abliefern, ist nicht selbstverständlich. Vor allem nicht in einer eher ländlich geprägten Region wie unserer. Die Möglichkeit, sich ohne lange Anreise ein hochklassiges Handballspiel anschauen zu können, ist ein Stück Lebensqualität. Außerdem fördert das erfolgreiche Auftreten der TUSPO das „Wir-Gefühl“ in der Region.

Es hilft, sich mit seinem Wohnort zu identifizieren. Und dass die TUSPO beliebt ist, lässt sich daran ablesen, dass die Mannschaft mit durchschnittlich 1500 Zuschauern pro Heimspiel auf Platz zwei in der Besucherrangliste der zweiten Liga rangiert.

*Schön und gut, aber wenn man sich nicht für Handball interessiert ...*

Natürlich kann man nie die Bedürfnisse aller abdecken. Aber die vielfältigen Sponsoraktivitäten des EZV nicht nur im sportlichen Bereich decken eine breite Palette von Interessen der Bevölkerung

ab, so dass auch die weniger Handballverrückten profitieren. Zumindest im weiteren Sinn, nämlich von der hervorragenden Vereinsarbeit. Ich täte mich schwer, einen Verein zu sponsern, der nichts außer einer sportlich passablen Truppe Legionäre unterhält.

*Was macht die TUSPO anders?*

Ganz Entscheidendes. In Obernburg werden regelmäßig junge Talente aus der Region in die erste Mannschaft integriert. Das erzwingt eine gut organisierte Jugendarbeit. Und genau die gibt es in Obernburg. Hier spielen mehr als 300 Kinder und Jugendliche Handball. In 19 Jugendmannschaften, teils in Spielgemeinschaften mit jungen Leuten aus Erlenbach. Einige Mannschaften mischen in den höchsten deutschen Jugendspielklassen mit. Diese jungen Menschen gehen in ihrer Freizeit einer leistungsbezogenen, sinnvollen Beschäftigung nach und lernen ganz nebenbei, dass es sich lohnt, in einer Gemeinschaft Engagement zu zeigen. Dafür setzt die TUSPO kompetente, teils ehrenamtlich agierende Trainer ein.

Eine solch hervorragende Jugendarbeit halte ich unbedingt für unterstützenswert.

*Aber die TUSPO verwendet Ihre Sponsorengelder doch hauptsächlich für ihre Bundesliga-Mannschaft.*

Natürlich profitiert der Leistungssport am meisten. Aber ohne das Zugpferd Bundesliga würde die Jugendarbeit nicht annähernd so gut funktionieren. Die Kinder brauchen schließlich Vorbilder und Ziele. Außerdem kümmern sich die Verantwortlichen bei der TUSPO nicht nur um ihr Top-Team, sondern legen auch großen Wert auf ein anspruchsvolles Breitensportprogramm. Hier kommen auch all jene unter, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Der Verein hat eine lange Tradition und ist fester Bestandteil des Obernburger Lebens. Ganz davon abgesehen fließt jede Menge Geld des Fördervereins in die Jugendarbeit. Wie schon erwähnt, braucht die Bundesligatruppe ja gut ausgebildete Eigengewächse, um attraktiven Zweitliga-Handball bieten zu können. Nur so bleibt das Unternehmen finanzierbar.

*Ihr Ausblick auf die laufende Saison?*

Ich hoffe, dass die Mannschaft nach Anlaufschwierigkeiten in dieser Spielzeit zeigen kann, was in ihr steckt. Natürlich wäre es speziell für uns hier schön, wenn die Truppe ihre Heimspiele gewinnen könnte. Doch ob Sieg oder Niederlage – ich kann jedem nur empfehlen, sich einmal ein Spiel in der schönsten Zweitligahalle, der Untermainhalle in Elsenfeld, anzuschauen. Die Stimmung auf den Rängen ist unbeschreiblich und der gebotene Handball mehr als sehenswert.

**Auf zur TUSPO Obernburg**

Die TUSPO trägt ihre Heimspiele in der Untermainhalle in Elsenfeld aus. Die nächsten Termine sind:  
 22. Oktober um 19 Uhr gegen TSG Ludwigsburg-Obweil  
 5. November um 19 Uhr gegen EHV Aue  
 19. November um 19 Uhr gegen TSG Friesenheim  
 Alle weiteren Spieltermine gibt's im Internet unter [www.tuspo-handball.de](http://www.tuspo-handball.de).

*Der EZV unterstützt die TUSPO Obernburg aus der Überzeugung, dass hochklassiger Sport die Lebensqualität in der Region erhöht*



# Essen und trinken mit Goethe



Wer durch Weimar spaziert, wandelt auf Goethes Spuren. Auch wer nach gutem Essen sucht, wird von dem Dichter begleitet. Ein Rundgang mit Pausen, um sich ausgiebig zu stärken.

Weimar liegt am Fluss Ilm im Südosten des Thüringer Beckens. Die Stadt mit knapp 60 000 Einwohnern beherbergt eine Hochschule für Architektur und Bauwesen, eine Hochschule für Musik sowie Staatliche Kunstsammlungen im Schloss- und Stadtmuseum. Einen guten Ruf hat auch die Weimarer Stadtkapelle. In der Fürstengruft des Alten Friedhofes findet man die Sarkophage von Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich von Schiller.

Auf den Namen Goethe trifft man in Weimar häufig. Zum Beispiel im „Hotel Elephant“ am Markt, Weimars traditionsreichstem Gasthaus, einem Gebäude mit wechselhafter Geschichte. Vor 200 Jahren gehörte Goethe zu den Stammgästen, später ließ Hitler die alten Mauern nie-

derreißen und in Albert Speers Manier zum „besten Hotel Europas“ umbauen. Zehn Jahre nach dem Krieg stellte die SED das Haus in den Dienst sozialistischer Gastfreundschaft, um Thomas Mann standesgemäß empfangen zu können.

## Spitzen-Küche

Heute gehört das Hotel der Sheraton-Kette. Sie hat das Haus gekauft, vom Geruch der Planwirtschaft befreit, das Interieur mit Art Deco veredelt und den Koch Marcello Fabbri an den Herd gerufen. Und der passt wunderbar hierher, stellt er doch sich und seine Kunst in den Auftrag des großen Dichters: Welch Glück, dass Goethe seine kulinarischen Vorlieben nicht für sich behielt, sondern in wohl



Auch hier speiste Goethe: Wirtshaus „Zum Weißen Schwan“, dahinter des Dichters Stadthaus

gesetzten Zeilen niederschrieb, was seinen Gaumen auf der berühmten Reise durch Italien dereinst betörte. So gehört auch der Geschmack des Denkers und Dichters zum deutschen Kulturerbe, und Marcello Fabbrì kann an seine Gäste weitergeben, was Goethes Zunge damals so entzückte. Eines der Meisterwerke: „gefüllte Rigatoni mit Ricotta und Thymian auf Tomatenfondue“. Doch Vorsicht: Das Dinieren im „Anna Amalia“, so heißt das edle Restaurant, ist nicht eben billig. Das Autonome-Cultur-Centrum, kurz ACC, einige Meter vom Marktplatz entfernt, liegt direkt am Stadtschloss. Hier geht es etwas anders zu als im noblen Sheraton, doch keineswegs ohne Stil. Das Haus hat eine schiefe, alte Treppe und die führt hinauf zur schönen Galerie. Man zeigt nicht „alte Schinken“, sondern freche Kunst, besonders solche, die Weimars Goethe-Zirkus auf die Schippe nimmt.

**Kräuter und Gemüse immer frisch**  
So ganz dem Dichterkult entsagen und auf das „Gute, Wahre, Schöne“ verzichten, das wollen sie aber nicht, die alternativen Kulturmacher: An der Hauswand prangt ein Schild „Hier wohnte Goethe“, woran das unverstaubte Ambiente des Platzes mit seinen rot gestrichenen Tischen jedoch keinen Schaden nimmt. Das Essen und die Gäste sind jung und frisch, es gibt jeden Tag ein Fünf-Euro-Gericht und eine Speisekarte, die das Herz des Vegetariers höher schlagen lässt: Kräuter und frisches Gemüse vom Feinsten.

Silke Petersen arbeitet im ACC, sie kümmert sich um ihre Gäste und erzählt, was es mit dem Haus so auf sich hat: „Unsere Küche will schon etwas Besonderes bieten, wir haben einen eigenen Gärtner an der Ostseeküste, der fürs ACC Kräuter anbaut, damit wir unseren Gästen ungewöhnliche und gesunde Salate anbieten können. Es ist eben gut zu sehen, wo die Zutaten für die eigene Küche herkommen. Viele heimi-



Das Goethehaus (oben) und sein Gartenhaus (links): Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein...

sche Pflanzen sind heute aus den Töpfen verschwunden, zu Unrecht – wer kennt sie noch? Hirtentäschel, Bronzefenchel, Spitzwegerich, Engelwurz. Solche Gewächse bringt unser Küchenchef Horst Meissner regelmäßig auf den Teller.“ Und hat Goethe tatsächlich hier gewohnt? „Ja, der Goethe hat das Haus mal bewohnt, zwischen 1776 und 1777. Wir haben das herausgestellt, damit es unter Denkmalschutz kommt und gefördert wird.“

#### Günstiges Tagesgericht

In der DDR-Zeit stand es leer und wurde 1988 von Frank Motz und einer Gruppe von Studenten besetzt. Die haben dann das Autonome-Cultur-Centrum gegründet und das Projekt hat bis heute trotz Schulden überlebt. Das will schon was heißen im Umkreis der hoch kommerziellen Weimarer Kulturmeile.“ Und es stimmt, im

ACC schmeckt alles anders: Das „TG“, also das Tagesgericht, ist prima: Kartoffelauflauf mit Oregano, Zucchini, Mangold und Fenchel – für fünf Euro zu haben. In netter Umgebung kann man beim „Döner à la Turque“ am „Graben“ zwar ohne den Dichter essen. Folgerichtig speist hier die literaturscheue Jugend. Das Produkt: würzig, dick, günstig, freundlich serviert.

#### Was Sie wissen sollten!

Die Großherzogliche Haupt- und Residenzstadt Weimar war 1999 Kulturstadt Europas. Mehr über die Stadt selbst, über Veranstaltungen, Museen, Touristikinformationen oder die Gastronomie gibt es im Internet unter [www.weimar.de](http://www.weimar.de)

Wer nähere Auskünfte braucht, Informationsmaterial bestellen will, sich für Stadtführungen interessiert oder Zimmer bestellen möchte, wendet sich an die Tourist-Information am Markt. Sie stellt auch Pauschalprogramme für Individual- und Gruppenreisen zusammen, bietet einen Ticket- sowie Tagungs- und Kongress-Service.

Tourist-Information am Markt

Markt 10, 99407 Weimar

Telefon: (0 36 43) 7 45-0

Fax: (0 36 43) 7 45-4 60

E-Mail: [tourist-info@weimar.de](mailto:tourist-info@weimar.de)

# Federleichte Lust am Kochen

Auf unnachahmliche Weise lotst der englische Starkoch Jamie Oliver den Laien an den Herd. Er liebt frische, gesunde Zutaten und bereitet sie auf die Schnelle zu: Alltagsküche vom Feinsten.

## Ente aus dem Wok mit Spargel und Orange

(für vier Personen)

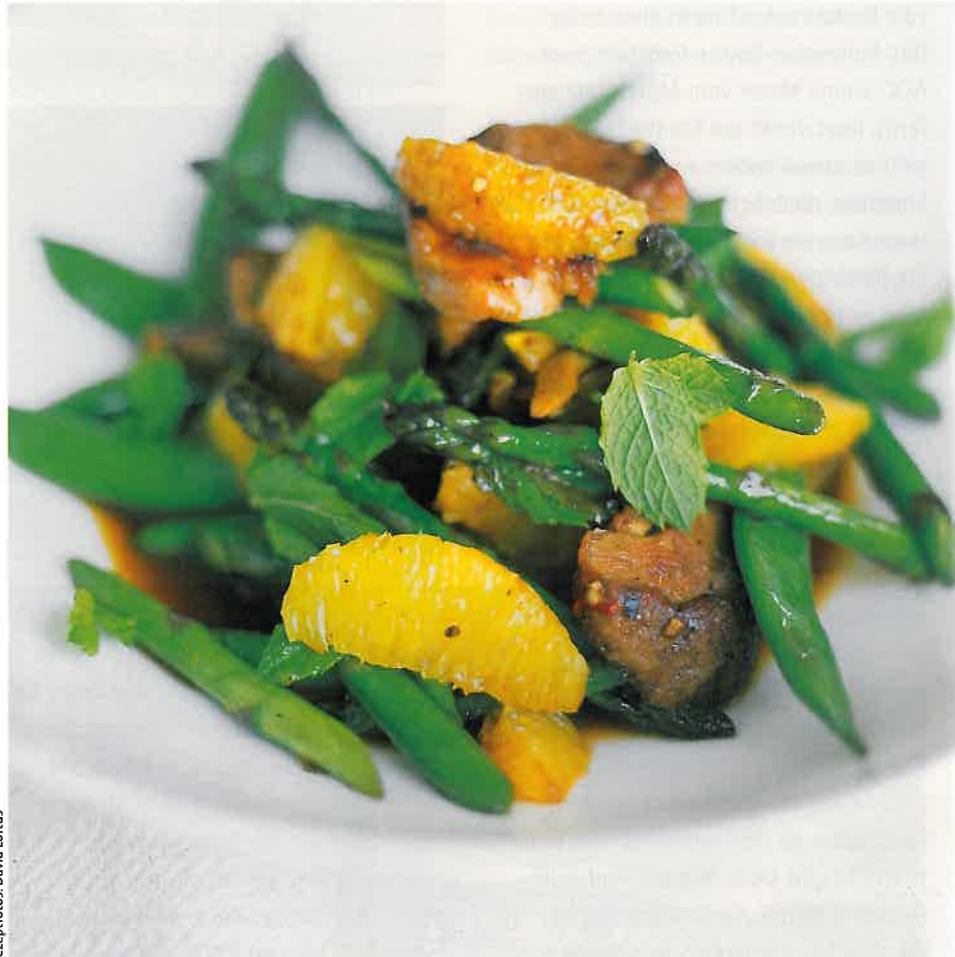
### Zutaten

200 g grüner Spargel  
 4 Knoblauchzehen, 2 frische Chilischoten  
 2 daumengroße Stücke frischer Ingwer  
 4 unbehandelte Orangen  
 4 Entenbrüste, je 200 g  
 2 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver  
 Meersalz  
 2 EL Sonnenblumen- oder Erdnussöl  
 200 g Zuckerschoten  
 1 EL Honig  
 1 Hand voll frische Minzeblätter  
 4 EL Sojasauce

### Zubereitung

Spargelenden stutzen, Knoblauch und Chili ohne Kerne in feine Streifen schneiden, Ingwer und Orangenschalen reiben, Fruchtfleisch filetieren. Die Entenbrüste mit Fünf-Gewürze-Pulver und Salz einreiben. Auf der Haut im Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen. Nach 12 Minuten wenden, weitere 5 Minuten braten und beiseite stellen.

Den Wok auswischen. Spargel, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und Ingwer in Öl bissfest dünsten. Gemüse herausnehmen. Entenbrüste in schmale Streifen schneiden, im Wok kross anbraten. Hitze reduzieren und Gemüse zugeben. Orangenschalen sowie -filets, Honig, Minze und Sojasauce einrühren, kurz durchwärmen. Dann rasch nach Belieben mit Reis oder Nudeln servieren.

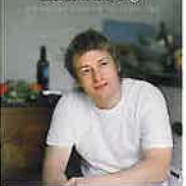


Rezeptfotos: David Loftus

### Essen ist fertig!

Zu Tisch bitte, denn das Essen ist fertig! Jamie Oliver hat sein fünftes Buch herausgebracht. Die „besten Rezepte für jeden Tag“ zeigen auch Kochmuffeln, wie einfach leckeres Essen im Alltag zubereitet werden kann. Etwa Kartoffelpüree mit Meerrettich, das mit Bratwurst und Zwiebelsauce serviert wird. Oder Arme Ritter mit Kompott. Huhn in vielen exotischen Variationen. Es gibt Fisch, Fleischgerichte, Suppen, Salate und Nudelgerichte. Dazu stellt Jamie Oliver deftige Sandwiches und verführerische Pausensnacks für Schulkinder vor. Verlag Dorling Kindersley, ISBN 3-8310-0729-2, 24,90 Euro.

JAMIE OLIVER  
Essen ist fertig







### Pasta Peperonata (für vier Personen)

#### Zutaten

Je 2 rote und gelbe Paprika  
 2 rote Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Hand voll frische glatte Petersilie  
 Olivenöl, Salz, Pfeffer  
 2 EL Balsamico-Essig  
 8 EL geriebener Parmesan  
 1 EL Crème fraîche  
 500 g Rigatoni

#### Zubereitung

Paprikaschoten in Stücke, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Knoblauchzehen durch die Presse drücken, Petersilie fein hacken, Stängel aufheben. Die Paprika mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer geschlossenen Pfanne bei mittlerer Hitze langsam weich dünsten. Die Zwiebeln untermischen, weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Knoblauch und Petersilienstängel dazugeben, unter ständigem Rühren drei Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Essig dazugießen und rühren, bis er zischend verkocht. Eine Hand voll Parmesan und nach Belieben die Crème fraîche einrühren, bei niedriger Hitze warm halten. Pasta bissfest – also al dente – kochen, etwas Nudelwasser beiseite stellen. Pasta, Peperonata und einige Petersilienblätter in einer warmen Schüssel gut mischen, etwas Kochwasser sowie Olivenöl zufügen, dann mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

### Glasierte Birnen mit Walnusscreme (für vier Personen)

#### Zutaten

1 Vanilleschote  
 4 Birnen mit Stiel  
 125 g brauner Zucker  
 2 Gläser Rotwein  
 2 unbehandelte Orangen  
 200 g Walnusskerne  
 250 g Mascarpone



#### Zubereitung

Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen, Mark aus der Vanilleschote kratzen. Birnen waschen und aufrecht in einen feuerfesten Topf setzen. Zucker, Wein, Vanilleschote und -mark sowie Schale und Saft einer Orange dazugeben, zum Kochen bringen. 100 g Walnusskerne einstreuen, Topf in den Ofen schieben. 30 Minuten garen, Birnen dabei mehrmals mit dem Sirup begießen. Dann abkühlen lassen.

Die restlichen Walnüsse auf einem Backblech 5 Minuten im Ofen rösten, fein mahlen. Mit Mascarpone, abgeriebener Schale und Saft der zweiten Orange cremig rühren und anrichten.

### Jamie Oliver – der Star am Herd

Jamie Oliver schreibt Geschichten und verpackt darin Kochrezepte. Wer sie liest, erlebt zwischen den Zeilen eine Freude an den Zutaten und eine Lust, mit ihnen umzugehen: sie in der Hand zu halten, zu schneiden, zu würzen, zu mischen. Wer dann mit Jamie Oliver kocht, merkt, dass man immer wieder den entscheidenden Tipp bekommt. Fast kann der Leser mit eigenen Augen sehen, worauf er zu achten hat. Was läge also näher, als zu kochen? Den Küchendunst sog der Brite schon mit seinen ersten Atemzügen ein. Der Kultkoch wurde in einem Pub in Essex mit angeschlossener Gastronomie groß und half bereits

mit acht Jahren den Köchen beim Kartoffelschälen. Das Fernsehen entdeckte den heute 30-Jährigen 1998 im Londoner River Café. Gleich mit der ersten Staffel wurde Jamie Oliver Publikumsliebbling, die Bücher zu den Serien sind Kult. Sieben Millionen Exemplare der ersten vier Titel gingen weltweit über die Ladentheken. Nach zwei Serien rund um seine Rezepte widmete sich Jamie Oliver anderen Projekten: Er gründete das Restaurant „Fifteen“ in London und bildet dort Jugendliche aus benachteiligten Familien aus. Seit 2002 bringt er außerdem frischen Wind in britische Schulküchen. Aus diesem Projekt entstand das Buch „Essen ist fertig!“

# Eiszeit für Gemüse und Fleisch

Wer jetzt Obst und Gemüse in den Kälteschlaf schickt, sichert seine Vitaminversorgung für den Winter. Hier ein paar Tipps zum richtigen Einfrieren.

Tiefkühlen ist in, weil diese Art der Vorratshaltung wenig Zeit erfordert. Vitamin- und Mineralgehalt werden geschont, und die gefrorene Kost verliert kaum an Aroma. Fast alle Lebensmittel eignen sich zum Einfrieren. Gemüse aus der Tiefkühltruhe sichert auch im Winter die Vitaminversorgung. Viele Sorten vertragen die Kälte: Spinat, Wirsing, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kohlrabi oder auch Spargel. Das Gemüse wird gewaschen und geputzt, dann zerkleinert und blanchiert. Das Blanchieren – kurzes Kochen im ungesalzenen, sprudelnden Wasser und anschließendes Abschrecken mit Eiswasser – deaktiviert Enzyme. Sie beschleunigen auch bei Minusgraden den Verfall.

## Ab in den Kälteschlaf

Bevor das Gemüse in die Tiefkühltruhe wandert, muss es abtropfen und trockentupft werden. Das gilt vor dem Einfrieren auch für Obst: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, alle Sommerbeeren, Zwetschgen und Mangos – um nur einige Sorten zu nennen. Steinobst wird entstielt und entkernt. Beeren, die in Form bleiben sollen, erfordern „Vorfrieren“: Dazu legt

man sie einzeln auf ein Tablett und friert sie ein bis zwei Stunden vor. Danach werden sie, portionsweise verpackt, endgültig ins ewige Eis verfrachtet. Diese Methode eignet sich auch für Gulaschfleisch oder Geschnetzeltes, damit die Stücke nicht aneinander kleben. Ansonsten gilt für Fleisch wie Steaks, Braten, Rouladen oder auch Geflügel: Sehnen und Innereien entfernen, das Fleisch waschen, gut trockentupfen.

## Vom Wasser ins Eis

Die Mai-Scholle kann dank der Tiefkühltruhe auch an Weihnachten verzehrt werden. Große Fische im Stück sollte man glacieren: Nach der gründlichen Reinigung unverpackt oder lose abgedeckt drei bis vier Stunden vorfrieren und anschließend in kaltes Wasser tauchen. So entsteht ein schützender Eisfilm, der Feuchtigkeit und Aroma bewahrt. Erst danach wird der Fisch verpackt und endgültig eingefroren. Und wem der tägliche Weg zum Bäcker zu zeitaufwändig ist, der kann sich problemlos einen tiefgekühlten Vorrat anlegen. Brötchen, Brot, die meisten Kuchen und Torten lassen sich ganz leicht ein-

frieren. Je frischer sie den Minusgraden übergeben werden, umso besser schmecken sie nach dem Auftauen.

## Falsche Verpackung – Genuss ade

Fürs Einfrieren benötigt man eine sorgfältige Verpackung, sonst leidet die Qualität. Kunststoffbehälter, Alufolie oder Gefrierbeutel eignen sich besonders. Das Material muss kältebeständig sein und darf weder Luft noch Feuchtigkeit durchlassen. Und so geht's: Behälter nur bis zwei Zentimeter unter den Rand füllen. Das Aneinanderfrieren einzelner Stücke verhindern Zwischenfolien. Vor dem Verschließen eines Beutels die Luft herausstreichen. Das Ende des Beutels fest zudrehen oder mit einem Clip sichern. Außerdem: das Gefriergut mit Datum und Inhalt beschriften.

## Schnell ins Eisfach

Minus 18 Grad und kälter – bei diesen Graden frieren Lebensmittel am besten ein. Denn: je schneller, desto besser. Wird Lebensmitteln die Wärme langsam entzogen, treten Zellveränderungen ein, die Qualität und Geschmack des Gefrierguts beeinträchtigen. Deshalb empfiehlt es



Vor dem Einfrieren: Gemüse putzen, waschen, trockentupfen



Das Blanchieren macht Gemüse länger haltbar



Vorgefrorene und glacierte Fische behalten ihr volles Aroma

Beim Verpacken unbedingt das Datum angeben – Lebensmittel halten auch in tiefgefrorenem Zustand nur begrenzt

### Das sagen die Sterne

- \* Ein Stern am Kühlschrank bedeutet minus 6 Grad. Eingefrorene Lebensmittel halten eine Woche.
- \*\* Zwei Sterne stehen für minus 12 Grad oder kälter. Bis zu drei Wochen kann man Eingefrorenes lagern.
- \*\*\* Drei Sterne symbolisieren mindestens minus 18 Grad. Tiefkühlkost bleibt über mehrere Monate frisch.
- \*\*\*\* Vier Sterne zeigen minus 18 Grad und mehr an. So frieren Lebensmittel am besten ein.

sich, nie große Mengen gleichzeitig einzufrieren. Wer ein Gerät mit Schnell- oder Supercooler-Funktion hat, sollte diese benutzen.

#### Langsam, aber sicher

Ein langsames Auftauen im Kühlschrank erhält den Geschmack am besten. Bei Raumtemperatur können sich in den äußeren Schichten, die schneller auftauen, bereits Bakterien bilden, während das Innere noch gefroren ist. Die meisten Lebensmittel vertragen auch schnelles Auftauen in der Mikrowelle.



Kräuter einfach mit etwas Wasser im Eiswürfelfach einfrieren



Erdbeeren werden einzeln vorgefroren. So bleiben sie in Form



Jeden Tag mehrmals die Fenster weit öffnen – das entzieht dem Schimmel den Nährboden, nämlich die Feuchtigkeit



# Dem Schimmel keine Chance

Schimmel sieht hässlich aus, riecht muffig und gefährdet die Gesundheit. Wo es feuchtwarm ist, gedeiht er prächtig.

Und genau das muss dem Pilz vermiest werden.

Schimmelsporen lauern überall. Als Mikroorganismen bevölkern sie die Umwelt. Ihre Ansprüche an Lebensbedingungen sind äußerst gering. Wenn sie bei genügend Feuchtigkeit und ein wenig Wärme auf Nährböden wie Tapeten, Kleister, Farben, Holz, Papier, Textilien, Leder oder andere vorzugsweise organische Stoffe treffen, dann entwickeln sich aus Sporen lästige Schimmelpilz-Kolonien.

Zwecks Fortpflanzung setzen diese dann wieder Milliarden von Sporen frei, die sich in der Luft tummeln. Und das ist aus gesundheitlicher Sicht nicht ungefährlich. Sporen können Schleimhautreizungen an Augen und Atemwegen auslösen. Gelangen sie mit der Atemluft in Bronchien und Lunge, wachsen sie im Körper unter Umständen weiter. Besonders gefährdet sind Allergiker und Menschen mit geschwächtem Immunsystem.

## Unangenehme Mitbewohner

Stockflecken auf der Tapete und pulveriger oder pelziger Belag in Verbindung mit schwarzen, dunkelbraunen oder graugrünen Verfärbungen, das Ablösen oder der Zerfall von Wandbeschichtungen und vor allem modriger Geruch weisen auf einen gefährlichen Mitbewohner hin. Dieser Schimmelpilzbefall ist oft nicht leicht zu finden. Versteckt hinter Wandverkleidungen, in Ecken hinter Möbeln oder hinter Armaturen und Rohren wuchert er gut getarnt vor sich hin und dringt tief in Ritzen ein. Dieses zerstörerische Wachstum kann Gebäude erheblich beschädigen. Hat sich der Schimmel einmal breit gemacht, wird man ihn schwer wieder

los. Der Hauptgrund für solch intensive Verbreitung ist lang anhaltende Feuchtigkeit, die nicht unbedingt von außen kommen muss.

Zwischen 8 und 15 Liter Wasser werden durchschnittlich in einem Vier-Personen-Haushalt pro Tag als Dampf an die Raumluft abgegeben – durch Atmen, Schwitzen, Kochen, Waschen oder Duschen. Richtiges Lüften ist deshalb das A und O.

## Fenster kippen bringt nichts

Wer Schimmelbildung vermeiden will, muss per Stoßlüftung etwa viermal am Tag die Fenster ganz öffnen und dabei für Durchzug sorgen – für rund fünf Minuten in der kalten Jahreszeit, im Sommer um die 25 Minuten.

Die Lüftungsdauer ist je nach Größe der Wohnung und den Gewohnheiten ihrer Bewohner individuell verschieden. In jedem Fall empfiehlt es sich, ein Hygrometer anzuschaffen, mit dem man die Luftfeuchtigkeit überprüfen kann. Der Idealwert liegt zwischen 45 und höchstens 65 Prozent, bei einer Raumtemperatur von 20 bis 21 Grad. Das Lüften mit gekippten Fenstern genügt nicht, der Luftaustausch dauert zu lange. Bei Bedarf – zum Beispiel nach dem Duschen oder Kochen – sollten die Fenster auch zwischendurch geöffnet werden. Bei Schimmelpilz-Befall ist schnelles Handeln nötig. Aber nicht mit der chemischen Keule. Hochprozentiger Alkohol oder eine Salmiakverdünnung sind schon eher geeignet. Mit Tuch oder Bürste werden die befallenen Stellen wiederholt

kräftig bearbeitet. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- ▶ Fenster öffnen,
- ▶ Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille tragen,
- ▶ anschließend duschen und die Kleidung waschen,
- ▶ Lappen, Bürste, Abfall in einer Plastiktüte verpacken und im Hausmüll entsorgen.

Leider reicht es in vielen Fällen nicht aus, den Pilz zu entfernen. Meist beginnen bald die nächsten Sporen an der gefährdeten Stelle zu keimen. Die Ursache – die Feuchtigkeitsquelle – muss gefunden werden. Das erfordert die Kenntnisse eines Profis, dem man die Sanierungsarbeiten überlassen sollte.

## Kostenlose Broschüre

Die Broschüre „Hilfe! Schimmel im Haus: Ursachen – Wirkungen – Abhilfe“ gibt's kostenlos beim Umweltbundesamt,  
Postfach 33 00 22, 14191 Berlin  
Telefon (0 30) 89 03-21 35  
Fax (0 30) 89 03-29 12  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

## Testen lassen

Die „Stiftung Warentest“ spürt für 47 Euro Pilzarten in Ihrer Wohnung auf, bestimmt die Konzentration und gibt Tipps zur Bekämpfung. Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin, Telefon (0 30) 26 31-0, Fax (0 30) 26 31-27 27, [www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)

# Wichtige Adressen und Rufnummern

## Postanschrift

EZV Energie- und  
Service GmbH & Co. KG  
Unterrain  
Landstraße 47  
63939 Wörth am Main  
Telefon (0 93 72) 94 55-0  
www.ezv-energie.de



## Geschäftszeiten

Montag bis Donnerstag von 8 bis 12.15 Uhr  
und 13 bis 16.25 Uhr  
Freitag von 8 bis 11.30 Uhr und  
nach Vereinbarung

## Servicenummern

### Energieberatung, Fragen zur Abrechnung

Eugen Berninger  
Telefon (0 93 72) 94 55-32  
Chris Schreck  
Telefon (0 93 72) 94 55-33  
Fax (0 93 72) 94 55-15

### Technischer Service

Hausanschlüsse für Strom, Breitband  
und Telefon  
Telefon (0 93 72) 94 55-20

## Störungsmeldungen

**0171-5 18 55 92**



## Stadtverwaltungen

### Erlenbach am Main

Stadtverwaltung Erlenbach  
Bahnstraße 26  
63906 Erlenbach am Main  
Postfach 1380  
Telefon (0 93 72) 7 04 - 0  
Fax (0 93 72) 7 04-10  
E-Mail rathaus@stadt-erlenbach.de  
www.stadt-erlenbach.de

### Öffnungszeiten Rathaus

Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr  
Montag: 13 bis 18 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 13 bis 16 Uhr  
**Öffnungszeiten Bürgerbüro**  
Montag: 8 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 8 bis 12 Uhr  
und 13 bis 16 Uhr  
Mittwoch und Freitag: 8 bis 12 Uhr

### Obernburg am Main

Stadtverwaltung Obernburg am Main  
Römerstraße 62-64  
63785 Obernburg am Main  
Telefon (0 60 22) 61 91-0  
Fax (0 60 22) 61 91-39  
E-Mail mail@obernburg.de  
www.obernburg.de

### Öffnungszeiten Rathaus

Montag bis Freitag: 8.30 bis 12 Uhr  
Donnerstag: 14 bis 18 Uhr



### Wörth am Main

Stadt Wörth am Main  
 Stadtverwaltung Wörth  
 Luxburgstraße 10  
 63939 Wörth am Main  
 Postfach 1165  
 Telefon (0 93 72) 98 93-0  
 Fax (0 93 72) 98 93-40  
 E-Mail postmaster@woerth-am-main.de

#### Öffnungszeiten Rathaus:

Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr  
 Mittwoch: 8 bis 12 und 13.30 bis 18 Uhr

### Freizeit und Kultur

#### Schiffahrts- und Schiffbaumuseum mit Dauerausstellung Römer in Wörth

Rathausstraße 72  
 63939 Wörth am Main  
 Telefon (0 93 72) 7 29 70  
 Telefon außerhalb der Öffnungszeiten  
 (0 93 72) 9 89 30



#### Öffnungszeiten

Samstag und Sonntag: 14 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung

#### Römermuseum Obernburg

Untere Wallstraße 29a  
 63785 Obernburg am Main  
 Telefon (0 60 22) 61 91-27

#### Öffnungszeiten

Dienstag bis Samstag: 14 bis 16 Uhr,  
 Sonntag: 10 bis 16 Uhr und nach Vereinbarung

#### Musikschule Obernburg e.V.

Untere Wallstraße 8-10  
 63785 Obernburg am Main  
 Telefon (0 60 22) 50 63 11 oder  
 (0 60 22) 61 47 11  
 Fax (0 60 22) 61 47 09  
 musikschule@obernburg.de

#### Musikschule Erlenbach

Hauptstraße 49  
 63906 Erlenbach am Main  
 Telefon (0 93 72) 94 13 98  
 Fax (0 93 72) 9 43 41  
 musikschule@stadt-erlenbach.de

#### Schulschwimmbad Wörth

In der Volksschule  
 Landstraße 50  
 63939 Wörth am Main  
**Öffnungszeiten**  
 Montag: 17 bis 20 Uhr  
 Mittwoch: 17 bis 21 Uhr  
 Donnerstag: Warmbadetag  
 17 bis 19 Uhr, Frauen 19 bis 21 Uhr  
 Freitag: Senioren 13 bis 15 Uhr, Eltern mit Kleinkindern 15 bis 17 Uhr, allgemein 17 bis 19 Uhr, Erwachsene 19 bis 21 Uhr  
 Samstag: 13 bis 16 Uhr  
 Sonntag: Erwachsene 9 bis 10 Uhr, allgemein 10 bis 12 Uhr

### Termine

#### Veranstaltungen



Fr. 21.10.05, 20 Uhr  
 WOLFGANG NITSCHKE –  
 „Bestsellerfressen“

Sa. 29.10.05, 20 Uhr  
 NORBERT MEIDHOF –  
 Ascheberger Totentänzen

Sa. 5.11.05, 20 Uhr  
 PHILIPP WEBER – „Schief ins Leben“

So. 6.11.05, 11.30 Uhr  
 MATHIAS TRETTER –  
 „NachgeTRETTER!“  
 Musikalische Umrahmung: Christian Valk



Sa. 12.11.05, 20 Uhr  
 WERNER KOZWARA –  
 „Tyrannosaurus Recht“

Sa. 19.11.05, 20 Uhr  
 SIMONE SOLGA – „Kanzlersouffleuse“

Sa. 26.11.05, 20 Uhr  
 MATHIAS TRETTER – Deutschland. Ein Gummibärchen – „Vorpremiere!“

Sa. 3.12.05, 20 Uhr  
 STEFAN  
 JÜRGENS –  
 Heldenzeiten



Fr. 16.12.05, 20 Uhr  
 DUOTICA – „Wir schenken uns nichts ...“

Sa. 17.12.05, 20 Uhr  
 ERSTES DEUTSCHES ZWANGS-ENSEMBLE – „Mach 3!“  
 Hardcore-Kabarett

**Tickethotline (0 60 22) 79 34**  
**www.kochsmuehle.de**



Ein Raclette-  
Gerät: ideal  
fürs Essen mit  
Freunden

## EZV verlost Raclette-Geräte

Wenn's abends früher dunkel wird und das Wetter nicht gerade zu einem Spaziergang einlädt, macht man es sich gern zu Hause gemütlich. Zum Beispiel bei einem Essen in geselliger Runde. Für einen gemeinsamen Ess-Spaß bieten sich Raclette-Geräte an.

Der Vorteil: Jeder Hungrige darf sich ganz nach seinem Gusto seine eigenen Pfännchen füllen und den Inhalt garen, wie er's gerne mag. Drei dieser Garanten für einen vergnügten Abend verlost der EZV diesmal beim Preisrätsel.

### Hier unsere Frage:

Wie viel Minusgrade mindestens symbolisieren drei Sterne am Gefrierfach des Kühlschranks?

Ein Tipp: Die Lösung finden Sie im Heft.

Schreiben Sie die Antwort auf eine Postkarte  
und schicken diese an  
EZV Energie und Service GmbH & Co. KG  
Untermain  
MainStrom-Rätsel  
Landstraße 47  
63939 Wörth am Main

Einsendeschluss: 25. November 2005  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

#### Herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner des Rätsels unserer letzten Ausgabe stehen fest:  
Reinhold Spall aus Wörth,  
Ursula Kraus aus Erlenbach,  
G. Steigerwald aus Erlenbach,  
Kornelia Küffner aus Erlenbach und  
Maria Steeger aus Obernburg