tag|nacht

MAGAZIN FÜR NIEBÜLL, LECK & BREDSTEDT | MAI 2017

NEU
Jetzt auch für unsere Kunden in Bredstedt

SONNE + SPEICHER

Eigene Solaranlage verwirklichen – mit den Stadt- und Gemeindewerken

ENERGIE SPAREN

Thomas Frömbgen berät für die Verbraucherzentrale in Niebüll

16 GRAD UNTER NULL

Johann Jappsen von der Gefriergemeinschaft Klockries über den Nutzen der über 60 Jahre alten Einrichtung – und wie man dabei sein kann

STADTWERKE NIEBÜLL
GEMEINDEWERKE LECK
STADTWERKE BREDSTEDT

Foto: Christian Kunath

VORGESTELLT

Julia Wiese, Kundenberaterin der Stadtwerke Bredstedt

Für Sie in *Bredstedt*

SEIT EINEM JAHR bildet Julia Wiese mit Katharina Meier und Christian Herpel das Trio im Kundenbüro der Stadtwerke Bredstedt. Dort hat sie die Betreuung der Kunden übernommen. Zu Monatsanfang sei am meisten los, erzählt Julia Wiese: „Dann melden viele ihren Umzug oder zahlen die Abschläge für Strom oder Gas. Bei uns ist das auch in bar möglich."

Die gebürtige Eckernförderin, die in Schuby aufwuchs, absolvierte ihre Ausbildung zur Bürokauffrau in der Reisebranche und wechselte dann zu den Stadtwerken Husum ins Controlling. Seit Mai 2016 ist sie in Bredstedt. Heute schätzt Julia Wiese an ihrer Arbeit besonders den persönlichen Kontakt zu den Kunden in der kleinen Stadt. „Es ist so heimisch hier, das gefällt mir gut", so die 23-Jährige, die in Wanderup lebt. Ihre Freizeit verbringt sie gern auf dem Fußballplatz: „Ich spiele seit zehn Jahren im Verein." Perfekt für die Stadtwerke: Im August will Julia Wiese das Stadtwerke-Team auch auf dem Spielfeld verstärken – beim Goallegen-Cup in Niebüll.

Julia Wiese ist im Kundenbüro Bredstedt für Sie da: von 8.30 Uhr – 12.30 Uhr, donnerstags von 10 – 12.30 Uhr sowie 13 – 17.30 Uhr

SPONSORING

STADTWERKELAUF: HIGHLIGHT IM WONNEMONAT MAI

WER BEIM 23. STADTWERKELAUF in Niebüll die schnellsten Beine hatte, war bei Redaktionsschluss noch nicht entschieden. Doch auch 2017 dürfte das traditionsreiche Event viele Laufbegeisterte angezogen haben – zumal die amtlich neu vermessene Strecke wieder Einträge auf die Bestenliste möglich macht.

Beliebt ist die Veranstaltung in der Läuferszene nicht nur wegen der schnellen, ebenen Strecken rund um Niebüll, die Traumzeiten möglich machen. Auch die Begeisterung des Südtonderner Publikums hat sich herumgesprochen. Regelmäßig sind Gäste aus Dänemark und sogar aus Polen unter den Startern. Im vergangenen Jahr liefen insgesamt 700 Teilnehmer über die Zielgerade.

Das Niebüller Lauf-Event fand erstmals 1995 statt. Seit 2004 sind die Stadtwerke namensgebender Sponsor.

Kurz, etwas länger oder gleich die vollen zehn Kilometer? Beim Niebüller Lauf-Event findet jeder seine Lieblingsstrecke

WIR SIND FÜR SIE DA

ERDGAS

Hausanschlüsse Niebüll:
Malte Köster,
04661 6018-84

Hausanschlüsse Leck:
Joachim Pilz,
04662 8778-21

STROM

Hausanschlüsse Niebüll und Bredstedt:
Thomas Stahl,
04661 6018-83

Hausanschlüsse Bredstedt:
Volkert Petersen,
04662 8778-23

Im Störungsfall wählen Sie bitte **0160 7111495** Wir sind immer für Sie da!

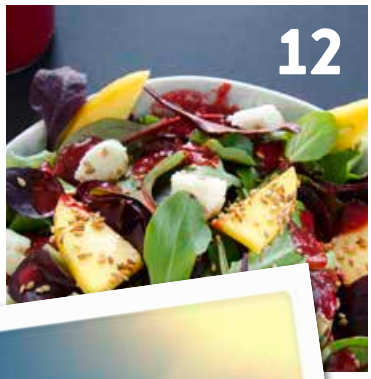
WWW.STADTWERKE-NIEBUELL.DE
WWW.GEMEINDEWERKE-LECK.DE
WWW.STADTWERKE-BREDSTEDT.DE

IMPRESSUM

Herausgeber: *Stadtwerke Niebüll GmbH,* Ostring 5, 25899 Niebüll, Telefon 04661 6018-0 *Gemeindewerke Leck GmbH,* Süderstraße 14, 25917 Leck, Telefon 04662 8778-0 *Stadtwerke Bredstedt GmbH,* Markt 3, 25821 Bredstedt, Telefon 04671 6011-0; *Lokalteil:* Tanja Stullich, Stadtwerke Niebüll; *Verlag:* trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn; *Redaktion:* Angelika Riedel und Lena von Dulong (beide verantw.), Maike Petersen, Andrea Melichar (Ass.), trurnit Hamburg GmbH; *Bildredaktion:* Marko Godec, trurnit GmbH; *Fotos:* Fotolia, S. 14, S. 16; *Gestaltung:* Diana Enoiu, trurnit Publishers GmbH; *Druck:* hofmann infocom, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

4 Gemeinschafts-projekt: das Kühlhaus Klockries

7 Mehr Photovoltaik für Hausdächer in Südtondern



12

10

Spiel und Spaß rund um Sonne und Schatten: auf den Seiten für kleine Leser

INHALT

4 NICHT NUR FÜR JÄGER
Gefriergemeinschaft Klockries

6 KRAFT DER SONNE NUTZEN
Stadtwerke-Angebot Solardach

8 ALTES HAUS SANIEREN
7 gute Tipps, damit es gelingt

14 ENERGIEBERATUNG
Angebote der Verbraucherzentrale

15 RÄTSELN & GEWINNEN
3 Energiespar-Pakete

10 %

*günstiger schwimmen Kunden der Stadtwerke Bredstedt im Erlebnisfreibad**

**Ermäßigung auf die Einzelkarte*

Rüdiger Wiese, Geschäftsführer

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, erstmals an dieser Stelle auch unsere Kunden der Stadtwerke Bredstedt zu begrüßen, denn ab sofort erhalten auch Sie die „tag & nacht“. Und wir berichten nun auch aus dem mittleren Nordfriesland!

Der Sommer ist in Sichtweite, und die hellen Tage machen das Leben einfach schöner. Ein besonders zufriedenes Lächeln zaubert ein Sonnentag jenen ins Gesicht, die eine Solaranlage auf dem Dach haben. Sie gehören noch nicht dazu? Dann könnten unsere günstigen Angebote für Solardächer und Speichersysteme für Sie interessant sein (Seite 6).

Nicht um die Kraft der Sonne, sondern um Kälte geht es in der Titelgeschichte. Vor 60 Jahren waren Gefriergemeinschaften wie die in Klockries (Risum-Lindholm) keine Seltenheit. Heute schon: Lesen Sie, für was die Mitglieder anno 2017 ihre Fächer in dem Kühlhaus nutzen, das wir mit einheimischem Umweltstrom beliefern.
Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß mit Ihrem Kundenmagazin.

Wir sehen uns in Niebüll, Leck – und Bredstedt!

Ihr

Rüdiger Wiese

45
Gefrierfächer mit je 250 Liter Volumen

Foto: Wolfgang Pustal

TIEFKÜHLEN MIT *TRADITION*

Seit 61 Jahren bietet das Kühlhaus der **GEFRIERGEMEINSCHAFT** Klockries Platz für Vorräte. Die eisigen Kapazitäten wissen nicht nur Jäger und Angler zu schätzen

Wer das kleine Backsteinhaus in der Straße Klockries im gleichnamigen Ortsteil von Risum-Lindholm betritt, tut das am besten mit warmer Jacke, Schal und Mütze – auch jetzt im Mai. Eisige Minusgrade herrschen im Boxenraum des Gefrierhauses. Hier lagern in 45 abschließbaren Fächern Fisch, Wild und Hackfleisch, Gemüse, Obst, Eis, Brot und andere Lebensmittel. Durch offene Gitterstäbe gelangt die Kälte von allen Seiten an das Gefriergut. Es sind die Vorräte von derzeit 38 Mitgliedern der „Gefriergemeinschaft Klockries“.

Gefriergemeinschaft: Die Bezeichnung klingt ein wenig wie aus der Zeit gefallen. Und wirklich ist das gemeinschaftliche Tiefkühlhaus in Klockries eines der letzten seiner Art. Wie viele es noch gibt, ist nicht bekannt. Das Klockrieser Haus wurde 1956 gebaut, zu einer Zeit, als Kühl- und Gefrierschränke noch nicht zur Standard-Ausstattung eines Haushalts gehörten. Auf dem Land waren das Einkochen, Pökeln und Räuchern noch weit verbreitet. Doch auch dort wuchs das Interesse an der neuen Technik, und vielerorts bildeten sich Gefriergemeinschaften. Auch in Klockries taten sich die Einwohner zusammen, um den Bau eines Gefrierhauses und die Anschaffung einer Kühlanlage gemeinsam zu finanzieren.

PLATZ FÜR DIE EIGENE ERNTE

Bis heute kann jeder Ortsansässige eine Box oder mehrere mieten, für jeweils 60 Euro Jahresgebühr. Aber wer macht das heute noch und warum? Unter den Nutzern seien nicht nur Ältere, die mit der besonderen Einrichtung aufgewachsen sind, sondern auch Leute in den mittleren Lebensjahren, erzählt Johann Jappsen, Vorsitzender der Gefriergemeinschaft (auf dem Foto S. 4). Die Vorteile lägen auf der Hand: „Gut 250 Liter Gefriergut passen in eine Box, da kann man eine Menge lagern. Und zu Hause spart man Platz und das Geld für die Anschaffung einer eigenen Truhe.“ Jappsen, der früher Landwirt war und heute mit seiner Frau Bärbel ein Geschäft für Werbetechnik und Bürobedarf betreibt, hat derzeit zwei Boxen. Was drin ist? „Mal ein Viertel Rind, mal ein Lamm, das ich vom Nachbarn kaufe. Und Pflaumen, wir haben viele Obstbäume.“ So kann das Ehepaar Marmelade und Mus dann kochen, wenn beide Lust und Zeit haben. Andere Mitglieder der Gefriergemeinschaft nutzen den gemeinschaftlichen Tiefkühler ähnlich. Geschätzt werden die Kapazitäten aber auch von Anglern und Jägern. „Im Vorkühlraum kann man schon mal ein Reh abhängen, dann muss man das nicht zu Hause machen“, so Johann Jappsen. Manchmal steht auch ein Party-Fass Bier zum Durchkühlen im Haus, und in den Gefrierboxen lagert anno 2017 auch TK-Ware aus dem Supermarkt – bei den Jappsens etwa ein Vorrat Eis für die Enkelkinder.

DORFTRADITION

Der Strom für die Kälte wird seit 2016 von den Stadtwerken Niebüll geliefert – erzeugt im nahe gelegenen Biogas-Blockheizkraftwerk. „Hier kühlt einheimischer Umweltstrom“, steht auf dem nostalgischen Schild neben dem Eingang. Die Stadtwerke unterstützen die Gemeinschaft mit einem Bonus auf den Stromtarif. „Das machen wir gern, das Gefrierhaus ist ja ein historisches Beispiel für Energieeffizienz und noch dazu eine tolle, fast schon romantische Einrichtung in Klockries“, so Rüdiger Wiese, Geschäftsführer der Stadtwerke. Wirklich hat das Gefrierhaus für die Mitglieder nicht allein eine praktische Funktion. Es ist auch ein Stück Dorftradition. Die Mitglieder kennen einander, reihum ist jeder mal dran mit dem Entfrosten der Anlage. Und einmal im Jahr wird im Andersen Hüs gefeiert. „Man trifft sich heute ja seltener als früher, als noch keiner einen Fernseher hatte“, sagt Johann Jappsen. „Aber zum Grünkohlessen im Februar kommt wirklich jeder, der Zeit hat. Und das dauert dann bis spät in die Nacht.“

GEFRIER-GEMEINSCHAFT KLOCKRIES

Jahreskosten für ein 250-Liter-Tiefkühlfach: 60 Euro (halbes Fach: 30 Euro)

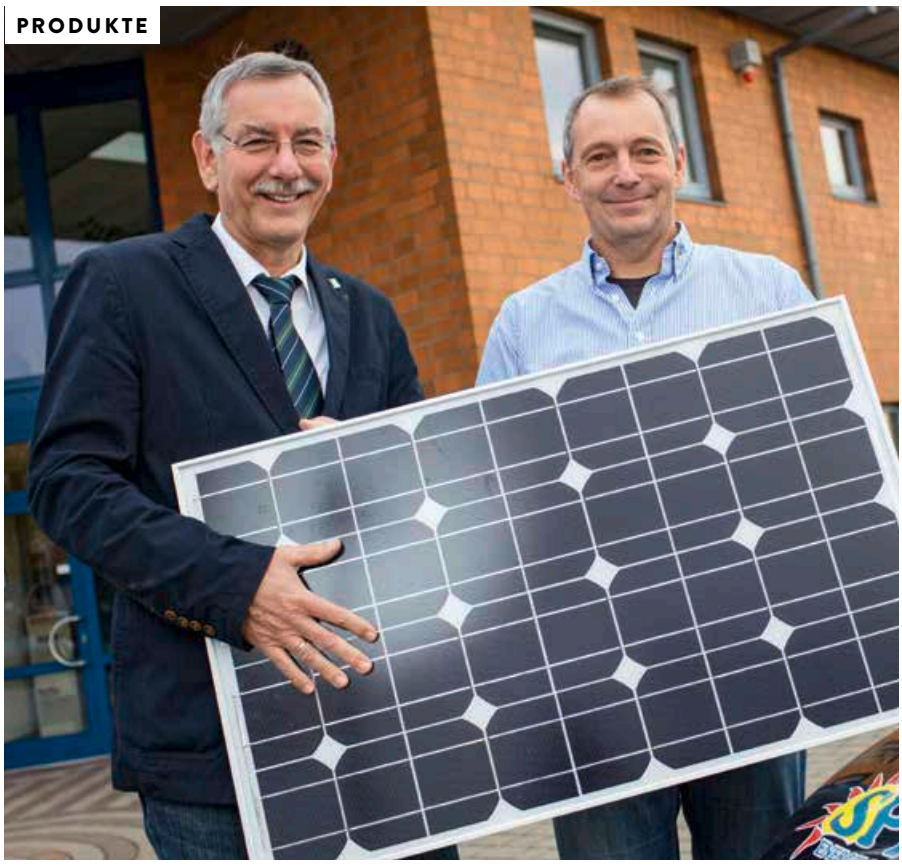
Anfragen an Johann Jappsen
→ **Telefon 04661 1083**

Unten: Stadtwerke-Geschäftsführer Rüdiger Wiese durfte nachschauen, was in Johann Jappsens Gefrierfächern lagert

Foto: Wolfgang Pustal

Unten: Ein vertrauter Anblick in Klockries ist das Gefrierhaus, errichtet 1956 vom Klockrieser Maurermeister Johann Ottsen

Foto: Dieter Wiege



Gemeinsam für mehr Photovoltaik: Henry Stapelfeldt (rechts) von der SPR Energie mit Rüdiger Wiese, Stadt- und Gemeindewerke

SONNIGE PERSPEKTIVEN

Solarstrom vom eigenen Dach macht **UNABHÄNGIGER** von der Strompreisentwicklung. Die Stadt- und Gemeindewerke unterstützen Sie dabei

Eine Solaranlage auf dem Hausdach war vor gut 15 Jahren eine höchst lukrative Angelegenheit. Die hohe Einspeisevergütung spülte Gewinne in die Haushaltskasse, mit denen die Anschaffungskosten vergleichsweise schnell wieder drin waren.

Inzwischen ist die Vergütung auf gut ein Viertel gesunken. Doch auch heute lohnt sich ein Solardach: Die Investitionskosten sind niedriger geworden, und die Besitzer können ihren Stromeinkauf deutlich senken, wenn sie die Sonnenenergie zum Eigenverbrauch nutzen. Eine sinnvolle Ausrichtung, gerade mit Blick auf die hohen staatlichen Abgaben im Strompreis. Zudem tragen die Besitzer von Solaranlagen dazu bei, dass mehr erneuerbare Energie im Netz fließt, die das Klima schont und die CO_2-Belastung senkt.

SOLARERNTE SPEICHERN

Noch mehr profitieren Verbraucher von einer Photovoltaikanlage, wenn sie sie mit einem Stromspeichersystem kombinieren. Je nach dessen Kapazität und dem eigenen Nutzungsverhalten lässt sich damit bis zu 70 Prozent des benötigten Stroms aus eigener Erzeugung decken. Die Kombination Solaranlage plus Speicher lohnt sich besonders für Familien, die Waschmaschine, Geschirrspüler oder heimische Computer vorwiegend abends nutzen, wenn die Solaranlage im Feierabend ist. „Ist der Speicher voll, landet der überschüssige Strom automatisch im Netz“, ergänzt Alan Sönnichsen von den Stadt- und Gemeindewerken.

Damit mehr Kunden diese Vorteile nutzen können, haben sich die Stadt- und Gemeindewerke mit einem regionalen Partner zusammengetan. Gemeinsam mit der SPR Energie aus Rodenäs bieten sie hochwertige Solaranlagen und Stromspeichersysteme zu attraktiven Konditionen an. Bereits für weniger als 10.000 Euro – inklusive Wechselrichter und Kabelmaterial – können Kunden durch diese Kooperation ein Solardach mit Speicher finanzieren. Zudem ist es möglich, bereits bestehende Solardächer mit einem Speichersystem nachzurüsten. Infos zu einer Förderung durch die KfW-Bank gibt es bei der Nord-Ostsee-Sparkasse und der VR Bank Niebüll. „Wir sehen uns als Partner unserer Kunden in puncto Energieeffizienz, auch wenn dies bedeutet, dass die Kunden weniger Strom von uns beziehen“, sagt Geschäftsführer Rüdiger Wiese.

Für Fragen stehen die Stadt- und Gemeindewerke gern bereit.

INFOS SOLARDACH

Stadtwerke Niebüll GmbH
Alan Sönnichsen
Telefon 04661 6018-0
vertrieb@stadtwerke-niebuell.de

SPR Energie GmbH
Henry Stapelfeldt
Telefon 04668 95863-20
hs@spr-energie.de

LICHT im Dunkeln

Das Sonnenglas, eine dekorative **SOLARLATERNE** im Einmachglas, ist ein echtes Fair-Trade-Produkt. In Handarbeit in Südafrika hergestellt, schafft die Manufaktur dort Arbeitsplätze für Menschen aus den Armenvierteln.

Das Sonnenglas erleuchtet als malerische Lichtquelle nicht nur die Gartenparty oder das Picknick vor dem Campingzelt, es bringt auch ein bisschen Licht in die schwierigen Lebensbedingungen der Menschen in den Townships von Johannesburg. Dort wird die Lampe in einer Manufaktur mit fairen Arbeitsbedingungen produziert, von rund 60 Männern und Frauen, die keine Ausbildung haben und zuvor arbeitslos waren. Der Hersteller und verschiedene Onlineshops verkaufen das Sonnenglas für rund 30 Euro – ein angemessener Preis, schließlich dient es einem guten Zweck.

Die Technologie funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Tagsüber speichert das Glas Sonnenlicht, im Dunkeln gibt es die Energie als Licht zurück. Auf dem Deckel sind Solarzellen angebracht, unter dem Deckel kleben vier LED-Leuchten. Bis zu neun Stunden leuchtet das Sonnenglas, bis es selbst wieder Licht nachtanken muss. Je nach Wetterlage dauert das sechs bis zwölf Stunden. Zeigt sich die Sonne gar nicht, lässt sich die Laterne in circa fünf Stunden auch mit einem USB-Stecker aufladen.

Zum Einschalten den Metallbügel auf den Deckel klemmen und die Lampe strahlt – erstaunlich hell für eine so einfache Konstruktion. Das muss sie auch, denn ursprünglich wurde sie als autarke Lichtquelle für Menschen in Gebieten ohne Stromversorgung entwickelt.

Sauberer Strom aus der Kraft der Sonne

Sie planen eine Photovoltaik-Anlage? Diese Checkliste fasst die zentralen Punkte zusammen: **→ www.energie-tipp.de/5034798**

Toller Blickfang: Wer will, kann das Glas nach seinen Vorstellungen befüllen.

Foto: sonnenglas.net

7 ZIEMLICH GUTE TIPPS FÜR DIE SANIERUNG

Foto: Getty Images / Blend Images – Hill Street Studios

Ein altes Haus in ein behagliches und energiesparendes Zuhause zu verwandeln, hat oft mehr Charme als neu zu bauen. Wer es **RICHTIG ANPACKT**, wohnt komfortabel und mit Stil!

1

BUDGET FESTLEGEN

Bevor Sie loslegen, machen Sie einen Kassensturz: Wie viel haben Sie auf der hohen Kante? Werden Bausparr- oder Sparverträge fällig, geben Verwandte oder Freunde Darlehen? Welchen Kredit können Sie sich leisten, wie lange möchten Sie ihn abbezahlen? Wie viel Geld können Sie durch Eigenleistung sparen? Ihre Hausbank oder Ihr Finanzdienstleister beraten Sie. Vergleichen Sie die Kreditangebote!

2

PROFIS EINSCHALTEN

Lassen Sie das Objekt Ihrer Begierde von einem Architekten checken, der sich mit Umbauten auskennt. Ziehen Sie zur Beratung vor Ort auch einen Energieberater hinzu. Profis wissen, was sich lohnt, was verzichtbar ist oder was später noch gemacht werden kann. Erstellen Sie eine ganzheitliche Strategie, statt sich in Stückwerk zu verzetteln.

3

PRIORITÄTEN SETZEN

Besser grundlegende Vorhaben verwirklichen, als viel Geld in Details zu stecken. Macht es Sinn, zuerst eine neue Heizung, eine Wärmedämmung oder neue Fenster einzubauen? Fachleute wissen darüber Bescheid. Fragen Sie sich, welche Wünsche der Umbau mindestens erfüllen muss und wie Ihre Wohnbedürfnisse in ein paar Jahren aussehen werden. Finden Sie Ihren „roten Faden“ und treffen Sie vor Beginn der Arbeiten klare Entscheidungen: Holzdielenboden oder trendiger Estrich.

4

SCHÖNE FASSADEN ERHALTEN

Mauerwerk mit Fachwerk oder Klinker nicht hinter Wärmedämmverbundsystemen verschwinden lassen. Alternativen zur Fassadendämmung gibt's genug: Dach und Geschossdecken oder die Rückseite des Hauses dämmen. Auch eine Innendämmung führt zu wärmeren Räumen, die aber unbedingt nur vom Fachmann ausführen lassen.

Zusammen sind wir stark: Eine fachkundige Beratung durch Profis spart Geld und Zeit bei der Sanierung.

KEIN GELD VERSCHENKEN

Von Anfang an daran denken: Der Bund fördert viele Sanierungsmaßnahmen, die Gebäude zum Energiesparer und barrierefrei machen sowie den Einbruchschutz verbessern. Weil es so viele Fördertöpfe – auch für verschiedene Bundesländer – gibt, fällt der Überblick schwer. Und manchmal sind diese Töpfe schneller leer, als ein Interessent den Deckel heben kann. Genaue Informationen einzuholen, lohnt sich in jedem Fall. Dafür gibt es die Internetseiten des BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) unter bafa.de und der KfW Bankengruppe unter kfw.de. Auch Verbraucherzentralen, Gebäudesachverständige, Energieversorger, Fachzeitschriften und Internetportale informieren. Die meisten Förderprogramme helfen wahlweise mit Zuschüssen oder zinsvergünstigten Krediten. Scheuen Sie nicht den lästigen „Papierkram", es lohnt sich! Ist Ihre Bank in die Finanzierung einbezogen, hilft sie Ihnen, die erforderlichen Anträge korrekt zu stellen. Eiserne Regel: Erst Genehmigung einholen und Förderung bewilligen lassen, dann anfangen – hinterher läuft nichts mehr! Und sammeln Sie fleißig die Belege für die Steuererklärung.

BERATUNG VOR ORT

Nicht erst wenn's kompliziert wird, sondern gleich: Lassen Sie sich von einem Energieberater aus unserer Region helfen! Er nimmt Ihr Haus in Augenschein und erläutert, welche Maßnahmen für Sie wirklich sinnvoll sind und wie Sie unnötige Ausgaben vermeiden. Eine Anfangsinvestition, die sich langfristig auszahlt.

5

ALTES BEWAHREN

Beherzigen Sie einen einfachen Grundsatz: Altes bewahren und Neues auch wirklich neu gestalten. Historische Fenster, Türen oder Treppengeländer sind viel zu schön zum Herausreißen und lassen sich oft mit geringem Aufwand wieder herrichten. Wer ein Baudenkmal sanieren will, kommt nicht umhin, die Auflagen und seine Wünsche mit der Denkmalbehörde zu besprechen.

6

NEUES WAGEN

Werten Sie altes Gemäuer durch moderne Kontraste in Form, Material und Stilepoche auf. Sehen Sie sich gelungene Umbauten in Ihrer Stadt oder in Fachzeitschriften an. Ein verwunschenes Häuschen wird durch einen klar gegliederten Anbau zum Blickfang. Oder ist im Garten Platz für ein zusätzliches, modernes Wohnrefugium oder Homeoffice?

7

GEDULD HABEN

Schnell, gut und billig gibt es nicht und kommt deshalb oft teurer. Seien Sie flexibel: Kein Umbau geht ohne Überraschungen ab, umdisponieren gehört dazu. Wer zusammen mit den Fachleuten einen Plan B im Kopf hat, verhindert allzu teure Umplanungen. Und haben Sie Geduld: Mancher Wunsch kann später besser und in aller Ruhe erfüllt werden.

Rund um die Sonne

SCHÖN IM SCHATTEN CHILLEN UND WAS LERNEN – VIEL SPASS!

Einfach die Zahlen miteinander verbinden, fertig ist die _____ !

Foto: iStock – vvvita

Schaut nie ohne Schutz in die Sonne! Auch nicht durch ein Fernglas oder Teleskop – das ist ganz schlecht für eure Augen.

Foto: iStock – SandraKavas

Schon gewusst? Wenn ihr einen Regenbogen seht, dann steht ihr immer mit dem Rücken zur Sonne.

DIE SONNE IST WEG

Erinnert ihr euch noch? Vor gut zwei Jahren, im März 2015, gab es bei uns die letzte Sonnenfinsternis. Damals hatte sich der Mond von 9.30 Uhr an immer weiter vor die Sonne geschoben. Mittags war sie im Norden fast ganz verdeckt, in Süddeutschland immerhin um mehr als die Hälfte. Bis zur nächsten totalen Sonnenfinsternis müsst ihr euch noch ein Weilchen gedulden: Sie passiert erst am 3. September 2081. Am 12. August 2026 gibt's aber eine partielle (= teilweise) Finsternis!

Alle Sterne leuchten wie unsere Sonne auch. Manche sind so weit von uns entfernt, dass ihr Licht ewig lang braucht, bis es auf der Erde ankommt. Ein paar von den Sternen könnten deshalb sogar schon erloschen sein, obwohl wir sie noch sehen!

SCHATTENRÄTSEL

So klappt's am besten:

- Alles, was ihr braucht, ist eine Taschenlampe und eine Wand (vom Kinderzimmer oder auch von einem Zelt!).
- Einer von euch hält die Taschenlampe und leuchtet an die Wand, ein anderer formt mit seinen Händen zum Beispiel eine Schnecke. Das macht tierisch Spaß!
- Wer das Tier erraten hat, darf als Nächster ran! Lasst eure Eltern mal im Internet suchen: Da gibt's viele tolle Fotos von Schattenfiguren.

FRUCHTIG ERFRISCHT

Ob nachmittags bei einem Picknick im Park oder abends auf der Terrasse: Das dreigängige Menü von **FOODBLOGGERIN NINA** kann man überallhin mitnehmen. Die Gerichte sind erfrischend und leicht. Damit lässt sich der Sommer so richtig genießen.

FOODBLOGS mit Kochideen und kulinarischen Tipps sind Trend. Gute Adressen stellen wir hier vor.

Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

KÜCHLEIN MIT LEMON CURD UND BEEREN

Zutaten (für 4 Personen)

2 Eier
45 g Zucker
1 EL Vanillezucker
1/2 Prise Salz
45 g Mehl
20 g gemahlene Mandeln
1 Messerspitze Backpulver
5 g Speisestärke
Butter zum Einfetten
4 EL Lemoncurd, gekauft oder selbstgemacht
250 g frische Beeren, z. B. Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren

1. Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze, Umluft: 150 °C) vorheizen. Für die Biskuitküchlein die Eier trennen. Eigelbe, 1 EL Wasser, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät zu einer hellcremigen Masse aufschlagen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Eiermasse heben. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Speisestärke mischen und auf die Masse sieben. Vorsichtig unterziehen.
2. Vier Weckgläser mit etwa 290 ml Inhalt mit Butter einfetten, zu einem Drittel mit Teig füllen. Der Teig geht sehr stark auf! Gläser im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun ist und kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt. Im Glas auskühlen lassen.
3. Anschließend das Lemon Curd auf die Küchlein geben und mit frischen Beeren belegen. Mit Deckel und Klammern verschließen und zum Picknick mitnehmen.

Fotos: Nina Kassen, Chocomande

PASTA MIT LIMETTEN-AVOCADO-SAUCE

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Nudeln, z. B. Penne oder Linguine
1 Bio-Limette
1 rote Chilischote
1/2 Bund Petersilie
2 kleine Avocados
75 g saure Sahne
1/2 EL Olivenöl
Salz, 1 Prise Zucker

1. Die Nudeln al dente kochen. In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, Stiel abschneiden und mit den Kernen sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls sehr fein hacken.
2. Die Avocados aufschneiden, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Zum Limettensaft geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Saure Sahne und Olivenöl dazugeben und verrühren. Chili, Petersilie und Limettenschale unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. In den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit 3 EL heißem Nudelwasser cremig rühren. Unter die Pasta mischen und mit etwas Petersilie garniert servieren.

BUNTER SALAT MIT MANGO UND SESAM

Zutaten (für 4 Personen)

200 g bunten Salat, z. B. Blattspinat, Batavia, Rote-Bete-Blätter
1 Mango
1 große Rolle Mozzarella
3 TL Sesam
100 g Himbeeren, frisch oder tiefgefroren
20 ml Wasser
1 EL Honig
1 EL Balsamico bianco
1,5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Den Sesam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Salat waschen und gut trocknen. Die Mango von der Schale und vom Stein befreien und in Spalten oder kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
2. Für das Dressing die (aufgetauten) Himbeeren mit dem Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Honig und Balsamico dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mixen und zum Schluss das Öl unterrühren.
3. Salat mit Mango, Mozzarella und Sesam anrichten und mit dem Dressing nach Belieben beträufeln.

MEHR REZEPTE VON NINA

Eine Schwäche für Schokolade und Backwerk, damit war der Grundstein für Ninas Foodblog gelegt. Unter www.chocomande.wordpress.com postet sie seit einiger Zeit Back- und Kochrezepte – am liebsten mit Schokolade. Genauso wichtig sind ihr frische, saisonale Zutaten, die nachhaltig produziert worden sind. Tipp: Ein Rezept für das Lemon Curd, mit dem die kleinen Küchlein besonders erfrischend schmecken, findet sich auch auf Chocomande.

DAS IST LOS IN UNSERER REGION

13. Mai bis 30. Juli
Nordfriesische Lammtage
überall im Kreisgebiet

14. Mai, 8–16 Uhr
Open Air Flohmarkt
Bredstedt, Marktplatz

10. Juni, 19 Uhr
1. Augarten Open Air
Leck

18. Juni, 12–17 Uhr
Verkaufsoffener Sonntag
Bredstedt und Breklum

1. Juli, 19 Uhr
2. Augarten Open Air
Leck

8. Juli, ab 14 Uhr
Kinderfest & Tag der offenen Tür
Niebüll, Friesenmuseum

8. Juli
Kinderfest & Tag der offenen Tür
Leck, Nordsee Akademie

8. Juli, 16–22 Uhr
(auch: 28.–29. Juli)
6. Bredstedter Open Air Sommer
Bredstedt, Fiede-Kay-Platz

14. Juli, 11 – 21 Uhr
Niebüller Muscheltag
Niebüll, Rathausplatz

22. Juli, ab 17 Uhr
3. Friesen Open Air
Niebüll, Ostring 51–55

23. Juli
6. Friesisch-Historisches Treyben
Niebüll, Wehle

5. August
Goallegen Cup & Players Night
Niebüll, Jahnstraße

11./12. August
Bredstedter Markttage
Bredstedt, Marktplatz

Foto: Gemeindemarketing Leckn

Thomas Frömbgen ist von der Architektenkammer anerkannter Sachverständiger für Wärmeschutz

Foto: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Hilfe beim Energiesparen

Thomas Frömbgen **BERÄT IN NIEBÜLL** für die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Das Gesicht des Gebäudeenergieberaters Thomas Frömbgen ist vielen in der Region bekannt. Seit Jahresbeginn 2017 ist der Sachverständige für Wärmeschutz für die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein im Einsatz. An jedem ersten und dritten Montag im Monat berät Thomas Frömbgen von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr Kunden im Niebüller Rathaus in energetischen Fragen. „Die Angebote der Verbraucherzentrale richten sich an Privatleute, an Mieter ebenso wie an Eigenheimbesitzer“, betont der Niebüller Experte. Die Energieberatung ist sehr kostengünstig: 5 Euro kostet eine halbstündige Beratung, 10 Euro eine volle Stunde.

Wie alle Mitarbeiter der Verbraucherzentrale ist Thomas Frömbgen verpflichtet, in deren Auftrag produktneutral und unabhängig zu beraten. Das gilt auch für die vier Energiechecks, die er im Haushalt des Kunden durchführt:

Der **Basis-Check** bietet Mietern und Eigenheimbesitzern einen schnellen Überblick über den Strom- und Wärmeverbrauch, die Geräteausstattung und einfache Einsparmöglichkeiten (1 Stunde/10 Euro). Der **Gebäude-Check** umfasst die Leistungen des Basis-Checks und zusätzlich eine Einschätzung von Heizungsanlage und Gebäudehülle (2 Stunden/20 Euro). Beim **Heiz-Check** nimmt der Energieberater das Heizungssystem gründlich unter die Lupe und gibt Tipps zur Optimierung (zwei Termine von je 1 Stunde/40 Euro). Der **Solarwärme-Check** hat die optimale Einstellung der Solarthermie-Anlage zum Ziel. Der Kunde erhält einen Kurzbericht mit Daten und Empfehlungen (zwei Termine von je 1 Stunde/40 Euro).

GEFÖRDERTE ANGEBOTE

Alle Checks der Verbraucherzentrale werden durch das Bundeswirtschaftsministerium gefördert. Einkommensschwache Haushalte können die Angebote bei Vorlage eines Berechtigungsscheins kostenfrei in Anspruch nehmen. Was Thomas Frömbgen wichtig ist: „Jede Beratung und jeder Check ist individuell. Es geht immer darum, was der Kunde selbst wissen und herausfinden möchte.“

TERMINVERGABE FÜR DIE ANGEBOTE DER VERBRAUCHERZENTRALE

Telefon: 04661 601-700
(Rathaus Niebüll) oder
0800 809 802-400
(kostenfreie Hotline)

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Ziffern 1 bis 9 dürfen pro Zeile, Spalte und Block nur einmal vorkommen. Zahlen der fünf gelben Kästchen eintragen und addieren.

Einsendeschluss ist der
12. Juni 2017

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

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

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

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

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

Lösungszahl:

\+ \+ \+ \+ =

DIESMAL ZU GEWINNEN: 3 ENERGIESPARPAKETE

DIE RÄTSELLÖSER unseres Sudokus haben diesmal die Chance, ein Päckchen mit Energiesparpotenzial zu gewinnen. Drin steckt ein Gutschein für einen zweistündigen Gebäude-Check der Verbraucherzentrale, der Ihnen zu einem Überblick über Strom- und Wärmeverbrauch verhilft und eine Experten-Einschätzung über Ihre Heizungsanlage und Gebäudehülle vermittelt. Außerdem enthalten im Gewinnpaket: ein 2er-Set LED-Solarfackeln und eine Energiesparleuchte.
Viel Spaß und Erfolg beim Rätseln!

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

Stadtwerke Niebüll GmbH
Ostring 5, 25899 Niebüll

oder

Gemeindewerke Leck GmbH
Süderstraße 14, 25917 Leck

oder

Stadtwerke Bredstedt GmbH
Markt 3, 25821 Bredstedt

Sie können uns die Lösung auch faxen:
01805 47 11 47 (14 Cent/Minute)

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2017: SICHERHEIT

Herzlichen Glückwunsch!

Je einen Genuss-Gutschein über 40 Euro für das hoffmann's im Erlebnisbad haben gewonnen: Birgit Petersen aus Meyn, Marianne Agte aus Niebüll, Lydia Mallasch und Margot Klindt, beide aus Leck sowie Heike Nissen aus Süderlügum.
Im Foto von links: Birgit Petersen, Helmut Agte – Ehemann von Gewinnerin Marianne Agte – und Lydia Mallasch

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Mitarbeiter der Stadt- und Gemeindewerke Niebüll, Bredstedt und Leck sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Nur Kunden der Stadt- und Gemeindewerke Niebüll, Bredstedt und Leck dürfen teilnehmen. Die Gewinner des Rätsels erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens einverstanden.

SAUNABEREICH
FAST VERDOPPELT
Vom Frühsommer an steht auch unsere
neue Blockhaussauna für Sie bereit
Schöner
schwitzen bei uns
im Norden
Noch mehr Angebote für ausgedehnten Saunagenuss:
+++ Blockhaussauna NEU IN KÜRZE! +++ Biosauna NEU! +++
+++ Raum der Stille NEU! +++ Schwallduschen +++
+++ Kaltwassertauchbecken +++Dampfbad +++
ERLEBNISBAD
LECK
Am Stadion 3, 25917 Leck
Telefon: 04662 2310
ERLEBNISBAD LECK
ALLE INFOS AUF UNSERER RUNDUM ERNEUERTEN WEBSEITE: WWW.ERLEBNISBAD-LECK.DE