Magazin

03|2024

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH

www.sev.de



SÖMMERDA
Technologie auf festem Boden

Dynamische Tarife – Das müssen Sie wissen **SEITE 4**

Ablesung – Ab Mitte November werden die Zählerstände erfasst **SEITE 5**

SÖMSTROM SÖMGAS SÖMWÄRME



Die SEV auf der SÖM 2024

NACH LANGER PAUSE fand am 24. und 25. August wieder die SÖM 2024 statt. Bei der Messe präsentierten die SEV und andere Unternehmen, Vereine und Organisationen aus der Region ihre Angebote und Trends. Mit Freizeitangeboten, Kulinarik und Spaß war der Besuch für alle ein vergnügliches Erlebnis.
Die Messe soll im nächsten Jahr wieder stattfinden. Besuchen Sie uns auch 2025 gerne für alle Fragen rund um Ihre Energieversorgung und gewinnen Sie fantastische Preise von der SEV.

Seien Sie vorsichtig!

AKTUELL SIND IN DER REGION viele unseriöse Anbieter von Haustür- und Telefongeschäften aktiv. Diese Verkäufer geben sich häufig als Mitarbeiter „Ihres Energieversorgers“ aus, ohne sich klar zu identifizieren. Sie werben mit vermeintlich günstigeren Angeboten. Oft reicht bereits eine Unterschrift vor Ort oder ein „Ja“ am Telefon, um Ihre Energieversorgung zum nächstmöglichen Termin zu kündigen – häufig zu Preisen, die nicht niedriger sind als die der SEV. Zudem besteht das Risiko, dass Energiediscounter Insolvenz anmelden und laufende Verträge kündigen. Falls Sie unbeabsichtigt einen Vertrag abgeschlossen haben, können Sie Ihr 14-tägiges Widerrufsrecht nutzen.
Die SEV führt grundsätzlich keine Haustürgeschäfte durch und besucht Sie nur nach vorheriger Absprache, beispielsweise zur Zählerablesung. Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der SEV unter 03634 371175 oder per E-Mail an kundencenter@sev-soemmerda.de zur Verfügung.

14 %

günstigere Arbeitspreise der Fernwärme

PREISE GESENKT

Die Kosten für die Fernwärme werden halbjährlich neu bestimmt. Zum 01.07.2024 konnte die SEV die Arbeitspreise der Fernwärme um ca. 14 % senken. Damit stellt sich im Vergleich zum Vorjahreszeitraum, während der Energiekrise, erneut eine Entspannung bei den Kosten der Wärmeversorgung ein.

Bei Eigentümerwechsel Netzbetreiber informieren

BEIM KAUF ODER VERKAUF EINER IMMOBILIE muss der zuständige Netzbetreiber über den Eigentümerwechsel informiert werden. Andernfalls werden Verpflichtungen und Kosten weiterhin beim letzten bekannten Eigentümer abgerechnet.
Um dies zu vermeiden, werden vom Netzbetrieb der SEV GmbH folgende Dokumente benötigt:

- Ein von beiden Parteien unterschriebenes Übergabeprotokoll mit Zählerständen zum Tag des Eigentumswechsels,
- die erste und letzte Seite des Notarvertrags mit Unterschriften und Datum als Nachweis.

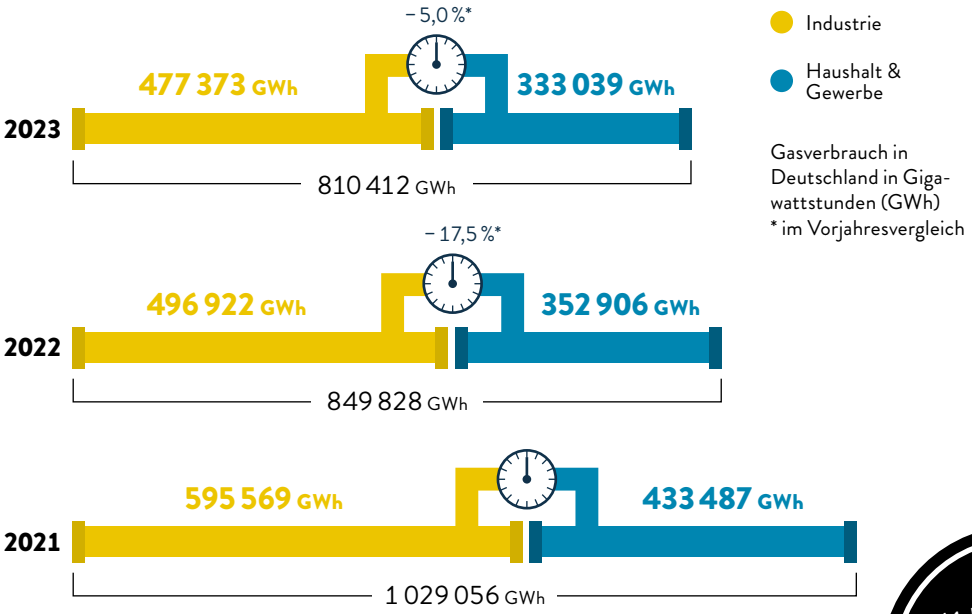
Diese Unterlagen sind schriftlich oder in Textform als E-Mail an kundencenter@sev-soemmerda.de zu senden. Der bestehende Netzanschlussvertrag wird automatisch vom neuen Eigentümer übernommen. Bei Änderungen am Hausanschluss durch den neuen Eigentümer werden die Daten beim Netzbetreiber angepasst. Für Fragen steht Ihnen der SEV-Kundendienst zur Verfügung.



Foto: iStock.com – Rawpixel

Gasverbrauch weiter gesunken

Deutschland hat 2023 im Vergleich zum Vorjahr auch wegen höherer Temperaturen fünf Prozent weniger Erdgas verbraucht. Schon 2022 war der Verbrauch deutlich gesunken.



Quelle: Bundesnetzagentur

41 Prozent des Gasverbrauchs in Deutschland entfallen auf Haushalte und Gewerbe.

Auto teilen liegt im Trend

CARSHARING nimmt in Deutschland zunehmend Fahrt auf. Anfang 2024 waren bundesweit 5,5 Millionen Fahrberechtigte bei Carsharing-Anbietern registriert – ein Zuwachs von 23,1 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. 1285 Städte und Gemeinden waren mit Carsharing ausgestattet, 203 mehr Orte als ein Jahr zuvor. Rund zwei Drittel davon hatten weniger als 20 000 Einwohner. Das zeigt: Carsharing ist nicht nur in Großstädten möglich. Ein Fahrzeug ersetzt bis zu 20 private Pkw. Städte und Kommunen können den frei gewordenen Raum nutzen, um mehr Grün, Spielplätze und Platz für Fußgänger und Radfahrer zu schaffen.



Foto: stock.adobe.com – Halfpoint

E-Bikes boomen

IM VERGANGENEN JAHR wurden erstmals mehr E-Bikes als traditionelle Fahrräder verkauft. Laut dem Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) entschieden sich 53 Prozent der Fahrradkäufer für ein Rad mit Elektroantrieb. Das entspricht rund 2,1 Millionen verkauften E-Bikes gegenüber 1,9 Millionen klassischen Fahrrädern. Dabei kostete ein E-Bike 2023 im Durchschnitt 2950 Euro, ein Fahrrad nur 470 Euro. Ein zentraler Grund, sich ein E-Bike anzuschaffen, ist laut einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung der Wunsch nach mehr Bewegung. Zudem sehen immer mehr Menschen das E-Bike als Alternative zum Auto. Zu einem wichtigen Markttreiber habe sich auch das Fahrradleasing entwickelt, so der ZIV. Experten schätzen, dass inzwischen jedes vierte Rad über Leasing zu den Kundinnen und Kunden kommt.



Foto: stock.adobe.com – Smileus

Pflanzenvielfalt gut fürs Klima

PFLANZEN WIRKEN SICH konkret auf das lokale Klima aus: Gut fünf Prozent der Temperatur oder des Niederschlags an einem Ort sind auf die Vegetation zurückzuführen. Das haben Forschende der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg herausgefunden. Entscheidend ist dabei, welche Pflanzen in welcher Menge in einem Ökosystem wachsen. Auch die Ökosysteme selbst machen einen Unterschied – beispielsweise, ob es sich um einen Laub- oder einen Nadelwald handelt. Größere Blätter lassen mehr Wasser verdunsten und binden gleichzeitig eine größere Menge an Kohlenstoff, so ein Ergebnis. Die Forschenden untersuchten Daten von 50 000 Standorten in Europa mit ganz unterschiedlicher Vegetation.

IMPRESSUM

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH,
Uhlandstraße 7,
99610 Sömmerda,
Telefon: 03634 3711-10,
www.sev-soemmerda.de

Redaktion Lokalteil Sömmerda: Klaus-Dietrich Matuschek (Geschäftsführung), Martin Sallmon, Fotos: trurnit GmbH;
Herausgeber: trurnit GmbH, Uferstraße 21, 04105 Leipzig; Projektleitung: Marika Schulz; Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Dynamische Stromtarife – Chance oder Risiko?

Ab 2025 werden dynamische Stromtarife für Privathaushalte Realität. Doch **LOHNT SICH DIE UMSTELLUNG?**

Mittelständler und Industrieunternehmen, die außergewöhnlich hohe Energiemengen benötigen, nutzen seit Jahren Hardware mit Funktechnologie zur Übertragung von Zählerdaten in kurzen Intervallen. Hintergrund ist die Steuerbarkeit und Planbarkeit hoher Belastungen im Stromnetz, um die Stabilität der Energieversorgung zu gewährleisten. In der Regel wurden diese Großverbraucher mit Festpreisen für Energie, zzgl. fremdbestimmter Preisbestandteile wie Abgaben, Steuern, Netzentgelte etc., versorgt, wie es bei Privatkunden bzw. Kleinverbrauchern der Fall ist. Durch die Energiekrise sind die erwarteten Kosten schwer berechenbar geworden. Zur Vermeidung ökonomischer Risiken auf Versorgerseite wird inzwischen oft zu Produkten gegriffen, die sich dynamisch an Börsenstrompreisen orientieren.

Voraussetzungen für dynamische Tarife

Mit intelligenten Messsystemen, Rundsteuerempfängern und der Gesetzesänderung des EnWG sind ab 2025 theoretisch die Voraussetzungen für die Nutzung dynamischer Stromtarife für Kleinverbraucher geschaffen. Für die notwendigen Geräte werden jährliche Mehrkosten sowie Kosten für Installation und Einrichtung fällig. Will man dynamische Tarife effizient nutzen, sind

- eine Umstellung des eigenen Verbrauchsverhaltens,
- die Nutzung von Energiespeichern sowie
- fernsteuerbare Geräte notwendig.

Wann sich dynamische Tarife lohnen

Die Energiepreise im Strom-Spotmarkt sind im Sommer in den Mittags- und frühen Nachmittagsstunden aufgrund der Einspeisung von Solarenergie niedrig. Morgens und abends sind die Preise deutlich höher, da dann die meiste Energie im gesamten Netz verbraucht wird. In der Nacht wird bisher weniger Energie verbraucht, was zu niedrigeren Preisen außerhalb der Stoßzeiten führt. Ideal wäre, Energie zwischen 12:00 Uhr und 16:00 Uhr zu nutzen, z. B. für Wasch- und Spülmaschinen. Das ist, unter Berücksichtigung der Grundlast, der Arbeitszeiten und der Bedürfnisse zur Nutzung der Geräte, nur für die Minderheit der Verbraucher realistisch. Maßgebliche Einsparungen erzielt man mit der Ladung von Speichern während der günstigen Zeiten. Dies können Elektroautos, Batteriespeicher für den Haushaltsstrom oder Wärmespeicher für Heizung und Warmwasserbereitung sein.

Preisschwankungen einkalkulieren

Langfristig ist zu beachten, dass die Börsenpreise im Sommer deutlich niedriger sind als im Winter, weil dann allgemein mehr Energie verbraucht wird. Das Risiko, dass dynamische Tarife im Durchschnitt zu höheren Energiepreisen führen als mit Festpreis, lässt sich bei der Nutzung dynamischer Tarife nicht vermeiden.

Beim Abschluss dynamischer Tarife ist zu beachten, dass die dort genannten Preise unverbindlich sind. Es wird ein Durchschnittswert der Preise des letzten Monats gebildet, der die Grundlage für die Kalkulation der erwarteten Kosten darstellt. Es gibt keine Garantie, dass der Preis bei diesem Wert bleiben wird. Eine sorgfältige Abwägung der persönlichen Situation ist ratsam, bevor man sich für einen dynamischen Tarif entscheidet. ▬

DYNAMISCHE TARIFE

Bei dynamischen Stromtarifen gibt es keinen Festpreis – abgerechnet wird der im jeweiligen Intervall (15 Minuten bis 1 Stunde) veröffentlichte Börsenstrompreis (Spotmarkt) zzgl. fremdbestimmter Preisbestandteile.

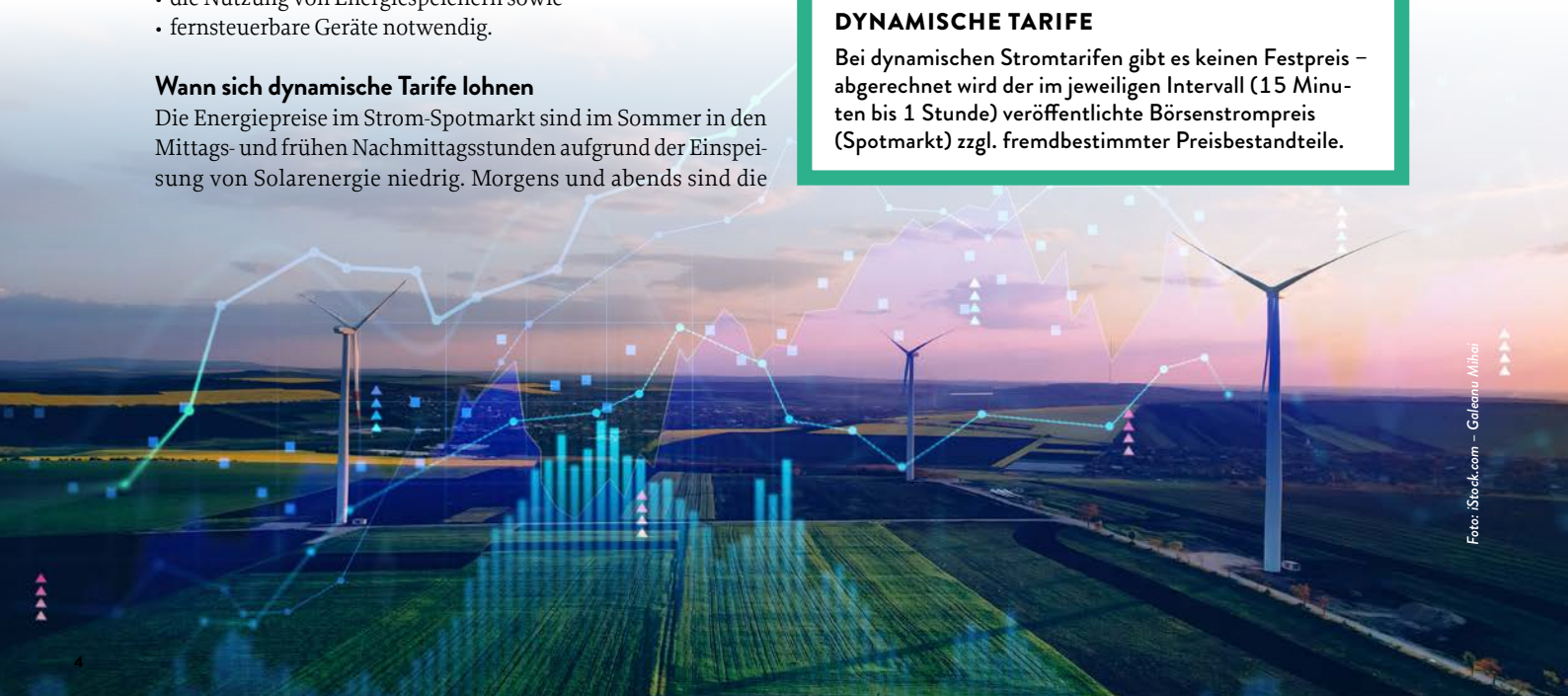


Foto: iStock.com – Galeanu Mihai



Foto: iStock.com – sturti

DIE ABLESER KOMMEN

Die **Ablesung der Strom- und Gaszähler im Netzgebiet** der SEV GmbH wird in diesem Jahr wie gewohnt durch Mitarbeiter, die durch die SEV beauftragt wurden und sich ausweisen können, durchgeführt.

Ab dem 15. November werden im Netzgebiet der Sömmerdaer Energieversorgung GmbH die Zählerstände für Strom und Gas abgelesen.

- In den Ortsteilen des Netzgebietes der SEV GmbH (Rohrborn, Wenigensömmern und Frohndorf/Orlishausen) erfolgt auch in diesem Jahr wieder die Ablesung durch unsere beauftragten Mitarbeiter.
- Verbrauchsstellen, die nicht zugänglich sind, z. B. Garagen oder Gärten, erhalten Ablesekarten von der SEV. Diese müssen zur Bearbeitung ausgefüllt bis spätestens 02.01.2025 an die SEV zurückgeschickt werden.
- Alternativ können Zählerstände unserer Kunden auch im Bestandskundenportal der SEV zum 31.12.2024 eingetragen werden.
- Zählerstände, die nicht fristgerecht bis zum 02.01.2025 abgegeben, eingetragen oder zurückgeschickt wurden, werden durch die SEV geschätzt.

Sonderregelung für WGS- und WOBAG-Mieter

In Wohngebieten der Wohnungsgesellschaften WGS und WOBAG (nur die Eingänge, in denen die Zähler nicht zugänglich sind) geschieht die Ankündigung der Ablesung durch einen Aushang an den Eingangstüren. Es wird darum gebeten, dass zu dem auf dem Aushang angegebenen Termin die Zählerschränke, z. B. durch den verantwortlichen Mieter im jeweiligen Hauseingang, geöffnet sind.

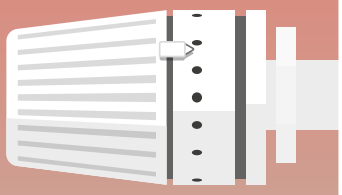
Wir bitten darum, von Nachfragen zum Eingang des Zählerstandes telefonisch oder per E-Mail abzusehen. Die Verbrauchsabrechnungen für 2024 werden unseren Kunden ab Februar 2025 zugeschickt.

GUT ZU WISSEN

Die Stromzähler sind Eigentum des Messstellenbetreibers Strom der SEV GmbH und die Erdgaszähler des Netzbetreibers Gas der SEV GmbH. Sollte die Belieferung von Strom und Erdgas nicht durch die SEV GmbH erfolgen, ist die Ablesung trotzdem erforderlich. Die durch die SEV beauftragten Ableser können sich ausweisen. Unterstützen Sie uns und gewähren Sie bitte unseren Ablesern Zugang zu den Zählern, damit diese ihren Ableseauftrag erfüllen können.

Der Weg zur neuen Heizung

WAS MUSS ICH BEIM EINBAU EINER NEUEN HEIZUNG BEACHTEN?



Wohnen Sie in einem bestehenden Gebäude oder Neubau außerhalb eines Neubaugebiets?

ja

nein

Liegt eine kommunale Wärmeplanung vor?*

nein

ja

Neues Gebäudeenergiegesetz gilt noch nicht

Gebäudeenergiegesetz gilt

Einbau von Öl- oder Gasheizung weiter möglich

Heizung kaputt oder nicht reparabel: übergangsweise auch Einbau einer Öl- oder Gasheizung möglich

Übergangsfristen:
5 Jahre bei Einzelheizungen; bis zu 10 Jahre, wenn Anschluss an Wärmenetz möglich;
13 Jahre, wenn Gasetagenheizung auf Zentralheizung umgestellt wird

Beratungspflicht zur Aufklärung über wirtschaftliche Risiken

Entscheidung für eine Öl- oder Gasheizung?

nein

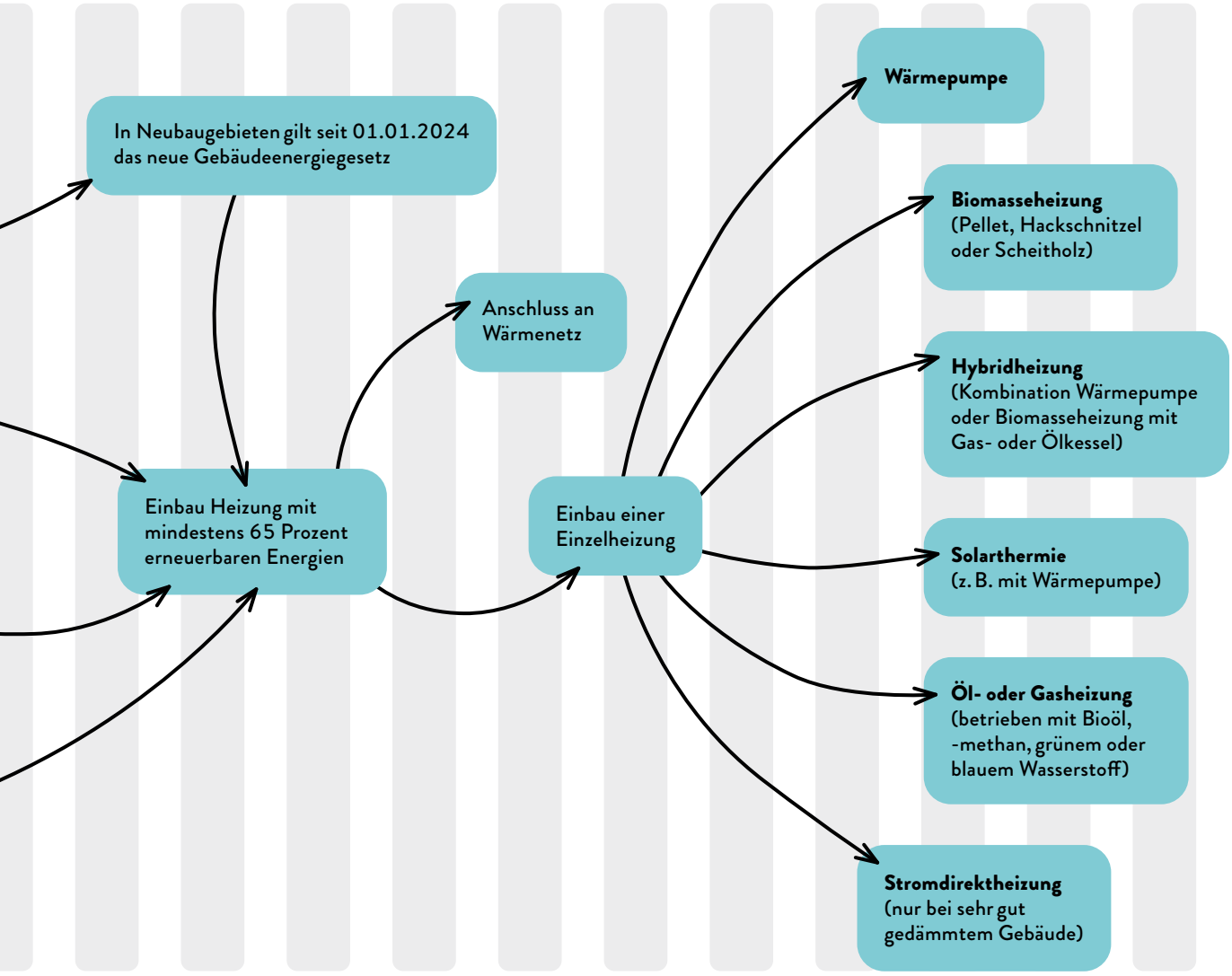
ja

Das verbrannte Öl oder Gas muss ab 2029 zum Teil aus Biomasse oder Wasserstoff erzeugt werden**

Mit der Novelle des Gebäudeenergiegesetzes gelten seit dem 1. Januar 2024 strengere Regeln für den **HEIZUNGSTAUSCH.** Doch was bedeutet das konkret für Hauseigentümer? Unser Schaubild verrät Ihnen, was Sie bei der Installation einer neuen Heizung beachten müssen und welche Optionen es dafür gibt.

Übrigens: Funktionierende Heizungen können mit wenigen Ausnahmen weiterbetrieben werden. Mehr Infos unter **energiewechsel.de/geg**

WELCHE OPTIONEN HABE ICH?



** Wichtig: Die kommunale Wärmeplanung allein reicht nicht aus, um die neuen Heizungsregeln wirksam werden zu lassen. Zusätzlich muss die Kommune einen Beschluss für den Neu- oder Ausbau von Wärmenetzen oder Wasserstoffnetzausbaugebieten treffen. In Sömmerda ist die kommunale Wärmeplanung aktuell noch in Arbeit.*
*** Wer sich nach der verpflichtenden Energieberatung für eine Öl- oder Gasheizung entscheidet, muss sicherstellen, dass ab 2029 zumindest ein Teil des Brennstoffs aus Biomasse, grünem oder blauem Wasserstoff erzeugt wird: zunächst mindestens 15 Prozent, ab 2035 mindestens 30 Prozent, ab 2040 mindestens 60 Prozent.*

Foto: stock.adobe.com – chrupka

Jeder Tropfen zählt

Wie lässt sich der Wasserverbrauch beim Duschen halbieren? Wie viel bringt es, beim Zähneputzen den Hahn zuzudrehen? **TIPPS**, wie Sie im Bad mit wenig Aufwand Wasser und Energie sparen.



VOLLE LADUNG

Schnell ein paar T-Shirts waschen? Für Energiesparer keine gute Idee. Besser, Sie sammeln über die Woche einen Wäscheberg zusammen und beladen die Waschmaschine möglichst voll. Dann wäscht das Gerät am sparsamsten. Die maximale Füllmenge liegt meist bei 5 bis 8 Kilo – eine Handbreit Luft sollte aber immer bleiben. Wählen Sie zudem das Sparprogramm: Das dauert zwar länger, ist aber sehr viel energieeffizienter.

EFFIZIENZ AM WASCHBECKEN

Beim Zähneputzen oder Einseifen der Hände das Wasser komplett ausstellen. Sonst fließen schnell 15 bis 20 Liter ungenutzt in den Abfluss. Wer das Wasser nur dann laufen lässt, wenn es benötigt wird, verbraucht bis zu 70 Prozent weniger. Auch Strahlregler oder Wassersparkartuschen senken den Verbrauch.

KÜRZER DUSCHEN

Wer eine Minute kürzer duscht, spart bei einem herkömmlichen Duschkopf 12 bis 15 Liter Wasser – und die Energie, um es zu beheizen.



BADEN VERSUS DUSCHEN

Durchschnittlich 150 Liter Wasser fluten die Wanne bei einem Vollbad. Durch einen herkömmlichen Duschkopf fließen etwa 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute. Bei einer Duschdauer von 10 Minuten macht das 120 bis 150 Liter Wasser. Wer kürzer duscht, setzt am richtigen Hebel – beziehungsweise Hahn – an. Während des Einseifens lohnt es sich, das Wasser auszuschalten. Ein Sparduschkopf reduziert den Wasserverbrauch um bis zu 50 Prozent. Kostenfaktor: ab 30 Euro. Montagezeit: nur wenige Minuten.

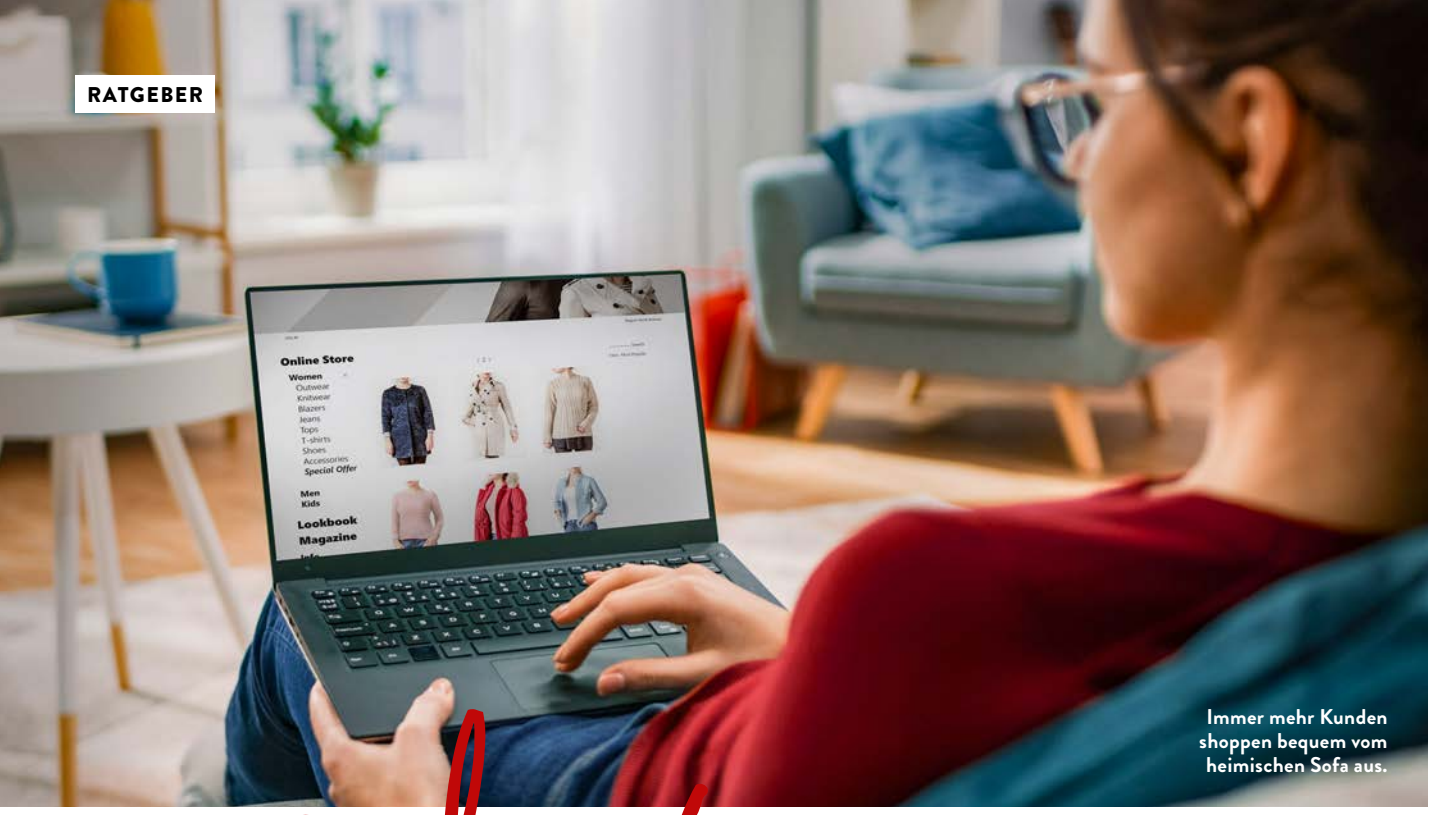
SPARSAM SPÜLEN

Alte WC-Spülkästen sind Wasserschlucker. Bei jedem Spülgang sprudeln bis zu 9 Liter Wasser durch das Klosett. Deshalb unbedingt den alten Spülkasten nachrüsten oder austauschen. Zwei-Mengen-Spüler oder eine Spül-Stopp-Taste verringern den Wasserverbrauch auf 3 bis 6 Liter pro Spülgang. Übrigens: Urinale sind besonders wassersparend.

HÄNDEWASCHEN

Die Hände mit heißem Wasser waschen? Das muss nicht sein. Sie werden mit kaltem Wasser und Seife genauso sauber. Entscheidend sind Dauer und Gründlichkeit: 20 bis 30 Sekunden Einseifen sollten es sein.

Foto: Nazir Azhari Photography



Immer mehr Kunden shoppen bequem vom heimischen Sofa aus.

Foto: Gorodenkoff - stock.adobe.com

Einkauf PER MAUSKLICK

Mit Klarna, PayPal oder doch lieber auf Rechnung? **Online bezahlen** geht auf vielen Wegen. Was Verbrauchinnen und Verbraucher dabei beachten sollten.

Online-Shopping wird immer beliebter: Fast jeder vierte Internetnutzer kauft mehrmals pro Monat im Netz. Ob Kleidung, Möbel oder Elektroartikel, viele Produkte landen inzwischen im virtuellen Einkaufskorb. Doch wie bezahle ich online am besten? Anders als im Laden um die Ecke steht dort niemand an der Kasse. Und ist das Ganze sicher?

Vielfältige Zahlungsoptionen

Beim Online-Einkauf stellt sich zuerst die Frage: Bezahle ich vor Erhalt der Ware? Oder danach? Sicherer ist Letzteres. Denn: Wenn das Geld erst überwiesen ist, kann es schwer werden, es zurückzubekommen. Zum Beispiel, wenn die Ware beschädigt ist oder gar nicht ankommt. So aber können Verbraucher sie zunächst prüfen, bevor sie die Zahlung vornehmen.

Die beliebteste Zahlungsvariante sind inzwischen Internet-Bezahldienste: Knapp die Hälfte der Online-Käuferinnen und -Käufer greift inzwischen auf PayPal, Klarna und Co. zurück. Es folgen der Kauf auf Rechnung, per Kreditkarte oder Lastschrift. Online-Bezahldienste funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip: Der User bestellt die Ware und der ausgewählte Zahlungsdienstleister streckt den Kaufpreis vor. Anschließend bezahlt der User ihn per Überweisung, Lastschrift oder Kreditkarte – und das sofort, innerhalb eines bestimmten Zeitraumes oder nach und nach in festgelegten Raten. Gut zu wissen: Nicht jeder Online-Shop bietet alle Zahlungsmöglichkeiten an. Er muss diese dem User aber zu Beginn des Bestellprozesses mitteilen.

Nur einen Klick entfernt

Online-Bezahldienste haben einige Vorteile. Der User spart zum einen Zeit, da er nicht jedes Mal aufs Neue Bank- oder Kreditkartendaten eingeben muss. Zum anderen ist es sicherer, da die sensiblen Daten nur beim Zahlungsdienstleister hinterlegt sind und nicht bei jedem einzelnen Shop. Außerdem genießen die User meist Käuferschutz und können bei Problemen mit der Bestellung ihr Geld vom Zahlungsdienstleister zurückfordern. Hier ist jedoch ab und an Geduld und regelmäßiges Nachhaken beim Support gefragt. Ein weiterer Pluspunkt: Verkäuferinnen und Verkäufer erhalten direkt ihr Geld und verschicken die Ware früher.

Doch Vorsicht: Schnell kann es passieren, dass der Überblick über noch offene Rechnungen verloren geht. Bei Ratenfinanzierung von Online-Bezahldiensten ist kein Kreditantrag nötig. Auch kleine Beträge können User auf diesem Weg bezahlen – die Zinsen liegen jedoch manchmal bei bis zu 15 Prozent. Im schlimmsten Fall ist bei Zahlungsfrist das Konto nicht gedeckt – dann fallen teure Überziehungsgebühren an. So können ein paar unbedachte Klicks in die Schuldenfalle führen. ■

AUSGEWOGEN *sparen*

Gemüse, Brot, Fleisch: Die Lebensmittelpreise sind hoch. Gleichzeitig legen immer mehr Menschen Wert auf gesunde Ernährung. Fünf Tipps für **nachhaltiges Kochen** mit kleinem Budget.

1 | FERTIGPRODUKTE ADE: Selbst kochen ist gesund und günstig. Wer gleich die doppelte Menge zubereitet und eine Portion für später einfriert, spart Geld und Zeit. Reste am besten weiterverwerten: Aus den Pellkartoffeln von gestern Bratkartoffeln zaubern, Gemüsereste und ein paar Eier ergeben eine bunte Tortilla-Pfanne. Tipp: Brühe aus Gemüseabschnitten kochen.

2 | CLEVER EINKAUFEN: Nur mit Einkaufsliste in den Supermarkt gehen. Saisonale und heimische Obst- und Gemüsesorten sind oft günstiger – und meist die umweltfreundlichere Wahl. Auf Angebote achten, haltbare Artikel auf Vorrat kaufen und Rabatt-Coupons nutzen. Tipp: Lebensmittelretter unterstützen. Lokale Initiativen oder Apps wie „Too Good to Go" helfen dabei, Lebensmittel vor der Tonne zu bewahren.

3 | ALTERNATIVEN WÄHLEN: Gemüse statt Fleisch auf den Teller zu bringen, spart Geld und ist gut für die Umwelt. Gerichte aus Linsen oder Kichererbsen sind zudem gesund und eiweißreich. Haferflocken eignen sich als vielseitiger Ersatz für Fertig-Frühstücksflocken. Tipp: Leitungswasser – aufgepeppt mit Minze oder Obststücken – und Früchte- oder Kräutertee bieten eine gesunde und günstige Alternative zu Mineralwasser und süßen Limonaden.

4 | ENERGIE SPAREN: Beim Kochen gilt: Deckel drauf! Gemüse mit wenig Wasser und bei niedrigen Temperaturen dämpfen – so bleiben die Nährstoffe besser erhalten. Tipp: Beim Backofen auf langes Vorheizen verzichten, da viele Gerichte auch ohne gelingen. Stattdessen die Garzeit ein wenig verlängern.

5 | RICHTIG LAGERN: Frisches ins richtige Kühlschrankfach legen, Kernobst bei Zimmertemperatur und Brot im Tontopf aufbewahren. Lebensmittel bleiben länger frisch, wenn sie richtig gelagert werden. Tipp: Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar, solange sie noch gut riechen und aussehen.



Gemeinsam macht Kochen am meisten Spaß. Auch mit kleinem Budget lässt sich etwas Leckeres und Gesundes zaubern.

Tipps der Verbraucherzentrale zum Lagern: **mehr.fyi/lebensmittel-lagern**

Foto: Lucas Ottone/Stocksy – stock.adobe.com



Zutaten für Bohneneintopf
(6 Personen)

- 350 g Schwarzaugenbohnen
- 1 große Zwiebel, halbiert
- 1/2 Habanero (scharf)
- 2 Knoblauchzehen
- 325 ml Pflanzenöl (oder rotes Palmöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Ingwerpulver
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Salz
- 5 Kochbananen
- 1 Avocado

GENUSS AUS GHANA



Priscilla Mensah, geboren in Ghana und seit 2017 in Deutschland, entdeckte schon früh das Kochen und Backen als große Leidenschaft und Ausdruck ihrer Liebe. Sie verbindet in ihren Rezepten gekonnt die Aromen ihrer Heimat mit Einflüssen der deutschen Küche und kreiert so kulinarische Highlights. Die folgenden Rezepte sind zwei ihrer persönlichen Favoriten, die sie an ihre Heimat und die Familie erinnern.

Kommen Sie mit auf eine **kulinarische Reise.** Die Redaktion hat eine gebürtige Ghanaerin nach ihren Lieblingsrezepten gefragt. Dort sagt man auf Twi: „Yen didi!“ – „Lasst uns essen!“



Foto: Marko Godec/Petra Kargl, trumit GmbH

Zutaten für Jollof-Reis
(6 Personen)

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 große Zwiebeln
- 1/2 Habanero (scharf)
- 6 Hähnchenunterschenkel
- 2 EL Ingwerpulver
- 2 EL Knoblauchpulver
- 2 EL Currypulver
- Salz
- 150 ml Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 700g Basmatireis, gewaschen

EINKAUFSZETTEL
QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

JOLLOF-REIS

1. Paprika putzen, mit einer Zwiebel und Habanero pürieren. Die Hähnchenunterschenkel mit 4 EL Püree, je 1 EL Ingwer-, Knoblauch-, Currypulver und Salz marinieren und rund 30 Minuten in einem separaten Topf mit etwas Wasser schmoren lassen, gelegentlich vorsichtig umrühren.
2. Die andere Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Öl in einem großen Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel und restliches Püree hinzufügen. Etwa 10 Minuten braten, bis das Püree anfängt zu bräunen.
3. Tomatenmark einrühren, 5 Minuten weiterbraten. Gehackte Tomaten hinzufügen, 20 Minuten kochen. Je 1 EL Curry-, Knoblauch- und Ingwerpulver, Muskatnuss sowie Oregano und getrockneten Basilikum hinzufügen. Weitere 20–30 Minuten kochen und gelegentlich umrühren, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist und eine tiefrote Farbe erhält. Optional die restliche Hähnchenmarinade hinzugeben.
4. Gewaschenen Reis hinzufügen, gut mit der Soße vermischen und 750 ml Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Topf mit Alufolie und einem Deckel abdecken. Weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis durchgegart ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat.
5. Währendessen Öl in einer Pfanne erhitzen und das gekochte Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Reis anrichten und mit dem Hähnchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

BOHNENEINTOPF MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN (RED RED)

1. Schwarzaugenbohnen gründlich waschen und in einen großen Topf geben. 600 ml Wasser dazugießen. Bei starker Hitze 1 Stunde mit Deckel kochen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Dann Hitze reduzieren und weiter köcheln, bis die Bohnen weich sind. Salzen.
2. In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel, Habanero und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Die andere Hälfte der Zwiebel in kleine Würfel hacken.
3. 325 ml Öl bei mittlerer Hitze in einem hohen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel hinzufügen. Umrühren, bis die Zwiebel zu bräunen beginnt. Das Püree hinzufügen, weiter umrühren. Nun das Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten braten, dann die gehackten Tomaten dazugeben. Gewürze und Salz nach Geschmack hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vorsicht, dass nichts anbrennt!
4. Die gekochten Bohnen zum Eintopf geben und gut umrühren. Weiter köcheln lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.
5. Die reifen (gelben) Kochbananen in dünne diagonale Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kochbananen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Anrichten und auf jeden Teller ein paar Scheiben Kochbananen und Avocado legen.

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

MACH MAL AH!

Knack! Ein kräftiger Biss in einen saftigen Apfel, ein kaltes Stück Schokolade oder eine knackige Karotte – für unsere Zähne kein Problem. Sie sind wie kleine **SUPERHELDEN**, die uns helfen, all diese leckeren Sachen zu essen! Kommt mit auf eine kleine Reise in euren Mund.

Zahn um Zahn

Wusstet ihr, dass wir nicht unser ganzes Leben lang dieselben Zähne haben? Babys kommen ohne Zähne zur Welt. Erst mit drei Jahren entwickeln Kinder ihr erstes vollständiges Gebiss, bestehend aus 20 Milchzähnen. Diese fallen nach und nach aus und werden durch die bleibenden Zähne ersetzt. Erwachsene haben 32 Zähne.

Zahnputzhelden

Im Mund tummeln sich Billionen von kleinen Bakterien, die Löcher in unseren Zahnschmelz fressen können. Sie ernähren sich von Essensresten. Damit unsere Zähne also lange gesund bleiben, ist regelmäßiges Zähneputzen unerlässlich! Auch in der Tierwelt ist Mundhygiene wichtig. Allerdings kommen hier keine Zahnbürsten zum Einsatz. Haie lassen ihre Zähne einfach nachwachsen, wenn einer ausfällt. Bis zu 30 000 Zähne kann ein Hai in seinem Leben bekommen. Nagetiere wie Kaninchen und Mäuse knabbern an Nüssen oder Rinde, um ihre Zähne kurz zu halten. Krokodile sind da etwas fauler: Sie lassen kleine Vögel ihr Gebiss reinigen.

Illustration: Elisabeth Pergelt-Sagmeister

Starkes Lächeln

Schöne Zähne sehen nicht nur auf Fotos gut aus, sondern sind auch echte Zauberwerkzeuge. Mit ihnen können wir beißen, kauen, sprechen und natürlich lächeln. Außerdem sind sie unglaublich stark. Der Zahnschmelz, die äußerste Schicht der Zähne, ist das härteste Material in unserem Körper – sogar härter als Knochen!

Einfach reinbeißen

Unsere Zähne sorgen dafür, dass wir unser Essen ordentlich zerkleinern. Das ist notwendig, damit unser Körper die Nährstoffe aus den Lebensmitteln gut verarbeiten kann. Mit den Schneidezähnen können wir zähe Nahrung wie Fleisch abbeißen oder mit den Eckzähnen festhalten und zerreißen. Mit den Backenzähnen zermalmen wir weiche und kleine Happen. Tiere machen es genauso: Löwen und Tiger zerlegen ihre Beute mit ihren langen Reißzähnen, während Pflanzenfresser breite, raue Backenzähne haben, die wie eine Raspel Gräser und Blätter kleinkriegen.

Einen Film mit viel Wissen rund um eure Zähne und eine spannende Detektivgeschichte hat „Löwenzahn“ für euch: **mehr.fyi/zahn**

TIERISCHE KAU-KÜNSTLER

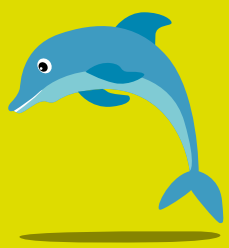
Auch Tiere haben unterschiedliche Gebisse.



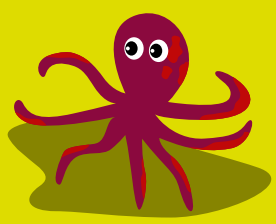
Raubtiere wie Katzen oder Hunde besitzen typischerweise 28 bis 32 Zähne, darunter vier große Eckzähne als Fangzähne.



Pflanzenfresser wie Schafe und Rinder haben eine größere Anzahl an Backenzähnen zum Kauen.



Der ostpazifische Delfin hält unter den Säugetieren den Rekord für die meisten Zähne im Maul, nämlich 252!



Kraken sind dagegen zahnlos: Sie knacken Krebse oder Schnecken mit ihrem Schnabel auf.

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

RÄTSELN UND GEWINNEN

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

Einsendeschluss ist der

31.10.2024

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

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

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

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

Lösungszahl:

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie die Lösungszahl unseres Sudokus auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Sömmerdaer Energieversorgung GmbH
Uhlandstraße 7
99610 Sömmerda

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 2/2024: TORLINIE

Gewinner der vorigen Ausgabe:
Über den Gewinn, ein Stabmixer-Set von WMF, freute sich Frau Gronau aus Sömmerda. Wir gratulieren!

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungszahlen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auf eine Gewinnbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:

Verantwortliche Stelle: Sömmerdaer Energieversorgung GmbH, Uhlandstraße 7, 99610 Sömmerda, Telefon: 03634 3711-0, E-Mail: sev@sev-soemmerda.de
Datenschutzbeauftragter: E-Mail: datenschutz@sev-soemmerda.de
Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Eine Übermittlung der Daten in ein Drittland ist nicht vorgesehen. Die Daten speichern wir bis zum Ablauf der gesetzlichen Verjährungsfristen, die etwaige Ansprüche aus diesem Gewinnspiel dann ausschließen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.sev-soemmerda.de/de/Home/Datenschutz/ abrufbar ist.

SATTER SOUND

Lösen Sie unser Sudoku und gewinnen Sie mit etwas Glück **KABELLOSE KOPFHÖRER** von Teufel mit aktiver Geräuschunterdrückung für intensives Hören.





ACTIVE NOISE CANCELLING, kurz ANC, macht Ihre Songs, Serien oder Video-Konferenzen zu einem besonderen Klang-Erlebnis: Störende Umgebungsgeräusche in Bus, Bahn oder im Büro werden einfach ausgeblendet. Sorgen Sie für Ruhe und schalten Sie ab mit den In-Ear-Kopfhörern „AIRY TWS 2" von Teufel. Die ANC-Funktion lässt sich leicht deaktivieren, wenn Sie zum Beispiel im Straßenverkehr unterwegs sind. Die kabellosen Kopfhörer werden über Bluetooth mit Ihren Geräten verbunden. Drei Mikrofone je Seite sorgen für eine hohe Sprachqualität. Ein Regenschauer macht den kleinen Begleitern nichts aus, da sie mit einem Spritzwasserschutz ausgestattet sind. Die Akkus garantieren bis zu neun Stunden satten Sound. ■

Foto: Teufel GmbH