ZVB JOURNAL

Das Kundenmagazin des ZVB

Ausgabe 01 | 2019

Alles Gute, Walter Klumpp!

ZVB-Verbandsvorsitzender im Ruhestand

Seiten 04 | 05

Erdgas fürs neue Viertel

ZVB erschließt Konversionsgelände

Seite 06

ZVB Energie verbindet

Inhalt

04 Adieu, Walter Klumpp
Der ZVB-Verbandsvorsitzende geht im Juli in den Ruhestand. Ein Fazit

06 Erdgas für das neue Viertel
Der ZVB erschließt das neue Wohngebiet „Am Buchberg“ in Donaueschingen

07 Gute Gründe
Einsteigen, umweltfreundlich (Erd-)Gas geben

08 Schlafen bei Hitze
Alles frisch? So halten Sie Wohnräume im Sommer angenehm kühl

10 Sommer auf dem Tisch
Zucchini – ein Allrounder. Wir haben leckere Rezepte und Informatives

12 Leinen los
Effizient waschen und trocknen – die besten Tipps für eine weiße Weste

13 Exklusives Erlebnis
Wir laden Sie ein auf die Energie-Route mit Guide und Vesper

14 Was summt und brummt denn da?
Auf den Spuren von Insekten und Krabbeltieren

16 Rätseln Sie mit
Mit etwas Glück können Sie einen Wireless Speaker gewinnen

Ulrich Köngeter, Geschäftsführer des ZVB

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Sommer steht dem ZVB ein Abschied bevor: Der Verbandsvorsitzende und Bad Dürrheims Bürgermeister Walter Klumpp geht in den Ruhestand. Sechs Jahre lang führte er den Zweckverband Gasfernversorgung Baar. Im Interview blickt er auf seine Amtsjahre zurück, erläutert die Bedeutung des ZVB und verrät, welche Pläne er nun für seinen Ruhestand hat. An dieser Stelle möchte ich mich auch ganz herzlich für die gute, konstruktive und wertvolle Zusammenarbeit bei Herrn Klumpp bedanken!

Doch auch weitere Themen haben wir für Sie in diesem ZVBjournal vorbereitet: Jetzt ist Sommer und damit die vielleicht schönste Zeit des Jahres angebrochen. Die Zeit, in der man besonders gerne nach draußen geht, die Natur und die Wärme genießt. Wir laden Sie zu unserer Radtour auf der Energie-Route des Radparadieses Schwarzwald-Alb ein, bei der wir Sie auf einer – zugegebenermaßen anspruchsvollen – 50 Kilometer langen Strecke durch unsere herrliche Schwarzwald-Landschaft mitnehmen. Unterwegs spendieren wir Ihnen ein Vesper! Lesen Sie mehr dazu auf Seite 13. Als anschließende Stärkung empfehle ich Ihnen die sommerlichen Zucchini-Rezepte auf den Seiten 10 und 11. Energiespartipps und mehr dürfen natürlich nicht fehlen.

Ich wünsche Ihnen einen
schönen Sommer!
Viel Spaß bei der Lektüre.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Ulrich Köngeter

23,5

Prozent des Primärenergieverbrauchs wurde mit Erdgas in 2018 gedeckt.
(Quelle: BDEW)

Kurz gemeldet

Neuerung bei ZVB-Erdgasverträgen

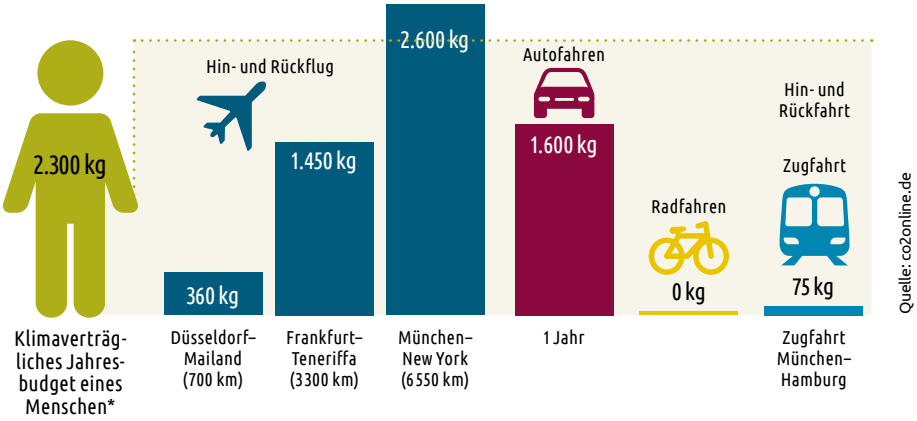
Ab sofort enden die neu abgeschlossenen Erdgas-Verträge nicht mehr nach einer Erstlaufzeit von einem oder zwei Jahren automatisch. Sie werden sich jeweils um ein weiteres Jahr verlängern, sofern der Kunde nicht kündigt. Die Preisgarantie bleibe während dieser Erstlaufzeit bestehen, verspricht ZVB-Geschäftsführer Ulrich Köngeter. „In erster Linie bedeutet diese Änderung der Vertragsmodalitäten eine Verbesserung des Komforts für die Kunden.“ Denn diese erhalten künftig ausschließlich Post vom ZVB, wenn es vertragliche oder preisliche Änderungen gibt. „Sie müssen sich somit nicht jedes Jahr um einen neuen Gasvertrag kümmern.“ Selbstverständlich werden die Kunden bei Preisanpassungen innerhalb der gesetzlichen Frist informiert.

Heizungen mit neuem EU-Label

Das EU-Energielabel gibt auf einer Skala von grün bis rot an, wie energieeffizient neue Heizungen arbeiten. Wegen verschärfter Anforderungen ändert sich ab September die Skala: Nutzen Heizungen regenerative Energien, erhalten sie A+++ bis A+. Das ist bei effizienten Wärmepumpen und Solarthermieanlagen der Fall. KWK-Anlagen können die Noten A+++ bis B erhalten. Bei Erdgas- und Ölheizungen mit Brennwerttechnik ändert sich die Bewertung von A+ auf A bis B. Wenig sparsame Niedertemperaturgeräte erhalten die Effizienzkategorie C und dürfen nur noch in bestimmten Mehrfamilienhäusern eingesetzt werden.

Reise und CO_2

So viel CO_2 verursachen …



Die Welt wird dank Flugzeug zum Dorf. Wer jedoch klimaschonend reisen will, fährt am besten Rad. Der durchschnittliche CO_2-Fußabdruck eines Deutschen liegt übrigens bei 8.900 Kilogramm pro Jahr.

*So viel CO_2 dürfte ein Mensch jährlich insgesamt verursachen, wenn das globale Klima unter zwei Grad Celsius Erwärmung bleiben soll und das zugehörige Weltbudget an CO_2 auf alle Menschen gleich verteilt wird.

ZVB-Verbandsvorsitzender Walter Klumpp und ZVB-Pressereferentin Susanna Schmidt blicken gemeinsam auf die Amtszeit zurück.

Vom Gewinn profitiert die Bevölkerung

Bis 1. Juli ist Walter Klumpp Bürgermeister von Bad Dürrheim, dann geht er in den Ruhestand. In den vergangenen sechs Jahren war er Vorsitzender der ZVB-Verbandsversammlung. Ein Rück- und zugleich Ausblick.

Als Sie am 6. Juni offiziell von der Verbandsversammlung des ZVB verabschiedet wurden, waren Sie fast sechs Jahre lang Verbandsvorsitzender. Blicken wir gemeinsam auf die zurückliegenden Jahre: Welche großen Projekte haben Sie in dieser Zeit umgesetzt?

Wir haben während dieser Zeit einige Themen erfolgreich projektiert und abgeschlossen. Eines der großen, prägenden Projekte war die Erschließung von Grüningen in zwei Bauabschnitten. Ganz abgeschlossen ist das Projekt aber noch nicht und wird es auch nie sein, denn der ZVB verlegt bei Bedarf Hausanschlüsse. Abgesehen von Grüningen haben wir das gesamte Erdgasnetz im Städtedreieck sukzessive ausgebaut. Dazu gehörte auch die Neuverlegung der Hochdruckleitung entlang der B27 vor drei Jahren. Die Erschließung der Ostbaar zählt ebenfalls zu den größeren Projekten der vergangenen sechs Jahre. Was allen Vertretern der Verbandsversammlung immer sehr stark am Herzen liegt, ist die Zufriedenheit der Kunden. Wir haben immer Wert darauf gelegt, ihnen gute, faire Erdgastarife unterbreiten zu können. Gleichzeitig haben wir das Angebotsspektrum weiter gefasst und bieten neben der reinen Energieversorgung auch Dienstleistungen wie etwa Gebäude-Thermografie an.

Welche Bedeutung hat der ZVB für das Städtedreieck Donaueschingen, Bad Dürrheim, Bräunlingen?

Der ZVB ist ein zuverlässiger, etablierter Energieversorger, dessen Ziel es ist, den Kunden Erdgas

zu preiswerten Konditionen zu liefern. Besondere Bedeutung erhält der ZVB dadurch, dass er eine öffentlich-rechtliche Einrichtung ist, hinter der Kommunen stehen. Das bedeutet, dass der Gewinn, den der ZVB erwirtschaftet, den Kommunen wiederum als Wertschöpfung zugutekommt. Der Gewinn kann in Projekte investiert werden, von denen die Bevölkerung profitiert. Außerdem sind wir als lokaler Energieversorger als Ansprechpartner persönlich vor Ort und nicht anonym wie Internetanbieter.

Was sind die Aufgaben des Verbandsvorsitzenden?

Gemeinsam wird mit der Verbandsversammlung und dem Geschäftsführer eine Strategie festgelegt, es werden Themen aufgearbeitet, Sitzungen abgehalten, Beschlüsse gefasst und umgesetzt.

Sind Sie wehmütig im Hinblick auf Ihren Ruhestand?

Nach 35 Dienstjahren als Bürgermeister ist es ein zwiespältiges Gefühl. Auf der einen Seite waren alle meine Aufgaben fester Bestandteil meines Lebens. Ich habe viele positive Seiten erlebt, viele Kontakte geknüpft, konnte vieles in der Stadt und für die Stadt bewirken. Auf der anderen Seite wird der Ruhestand eine Entlastung werden, da ich dann nicht mehr den Druck haben werde, der mit dem Amt verbunden ist. Nun wird es spannend, weil ein komplett anderer, neuer Lebensabschnitt beginnt.

Wie werden Sie die nun frei gewordene Zeit füllen?

Ich gönne mir jetzt eine Pause und werde in aller Ruhe überlegen, wie ich mich neu ausrichten werde. Ich werde nun ein neues Lebensbuch aufschlagen und bin gespannt, was ich in das Buch schreiben darf. Ich habe mir vorgenommen, mich mehr meinen Lieblingssportarten – Schwimmen, Skifahren, Radfahren – zu widmen und natürlich mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Ich habe vier Kinder und vier Enkelkinder. Da gibt es bestimmt Betreuungs- und Unterstützungsbedarf an der einen oder anderen Stelle. Aber das ist alles Zukunftsmusik.

4.650

Hausanschlüsse sind im Städtedreieck insgesamt verbaut

226

Kilometer ist die Gesamtlänge des ZVB-Netzes

Info

Walter Klumpp geht nach 16 Jahren als Bürgermeister von Bad Dürrheim zum 1. Juli in den Ruhestand. Der 61-Jährige war seit 2013 der Verbandsvorsitzende des ZVB. Zu seinem Nachfolger wurde Donaueschingens Oberbürgermeister Erik Pauly gewählt.

Eines der großen Projekte während der Amtszeit von Walter Klumpp war die Erschließung von Grüningen.

Erdgas fürs neue Viertel

Zentral, modern, schön gelegen: Mitten in Donaueschingen entsteht auf dem Areal der ehemaligen französischen Kaserne ein neues Quartier. Das 14 Hektar große Areal trägt – nach einem Wettbewerb – den Namen „Am Buchberg“.

Dort, wo bis vor sechs Jahren das 110. Infanterieregiment der deutsch-französischen Brigade als letzter in Deutschland stationierte rein französischer Verband zu Hause war, werden in naher Zukunft rund 340 Wohneinheiten zu finden sein. Um mit dem neuen Wohnquartier eine bestmögliche Infrastruktur auszustatten, hat der Zweckverband Gasfernversorgung Baar auf dem Areal Erdgasleitungen verlegt. Sowohl im vergangenen Jahr als auch in diesem Jahr wurden 170 Meter Versorgungsleitungen und auf dem Baugebiet 15 Teilanschlüsse verlegt, wobei laut Markus Schlegel, dem zuständigen Baubeauftragten des ZVB, in den kommenden Wochen noch drei weitere im Buchenweg hinzukommen. „Wir sind mit dem Verlauf zufrieden“, resümiert Schlegel. „Zum einen liegen wir sehr gut im Zeitplan und zum anderen hat auch die Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Donaueschingen sowie der zuständigen Baufirma einwandfrei geklappt.“

Der ZVB hat das neue Wohnquartier „Am Buchberg“ mit Erdgas erschlossen.

Innenstadtnahes Viertel

Das sogenannte Konversionsareal, das mit nur 400 Metern Entfernung zur Donaueschinger Innenstadt sehr zentral liegt, wird nicht einheitlich im selben Stil bebaut: Laut Stadtverwaltung wird es im Norden aufgelockerte Wohnformen mit Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäusern geben. Dann nehme die städtebauliche Dichte in Richtung Innenstadt stetig zu. Über Kettenhäuser und einzelne Mehrfamilienhäuser im sogenannten Geschosswohnungsbau folgen zunehmend geschlossenere Strukturen. Im Süden, um die Parkanlage des ehemaligen Kasernen-Sportplatzes herum, wird es keine reine Wohnbebauung mehr geben. Stattdessen folgt eine Mischnutzung aus Wohnen, Dienstleistung, Kleingewerbe und Büros. Hinzu kommt, dass die Realschule von der Innenstadt in den südlichen Teil des Quartiers verlegt wird.

Bunte Mischung

Wie die Stadt auf ihrer ausführlichen Internetseite berichtet, sollen ein Nahversorger, ein Kino, Kinder- und Jugendbüro, das Haus der Geschichte mit Baarverein, Stadtarchiv sowie Museum und weitere Nutzungen in diesem südlichen Bereich des Militärkonversionsgeländes integriert werden. Wörtlich wird die Beschreibung des Quartiers folgendermaßen zusammengefasst: „Das quartiersbildprägende Element werden jedoch die alles verbindenden Parkanlangen darstellen.“ Der Park werde sich vom Norden bis in den südlichsten Teil des Quartiers erstrecken und so das Quartier „Am Buchberg“ mit dem Wohngebiet der Äußeren Röte an die Innenstadt anknüpfen.

Gute Gründe für ein Erdgasauto

Ökologisch, nachhaltig, effizient – das sind CNG-Fahrzeuge. Sie sind eine Alternative zu E-Mobilen.

In aller Munde ist die Elektromobilität. Doch es gibt auch alternative Antriebe, die energieeffizient und somit umweltverträglich sind. Warum hat ZVB-Geschäftsführer Ulrich Köngeter sich in diesen Zeiten für ein Erdgasauto entschieden und nicht für ein batteriebetriebenes? „Das kann ich einfach beantworten", sagt er schmunzelnd. „Weil ich von den Vorteilen eines Erdgasautos überzeugt bin." Aus diesem Grund hat er als Dienstwagen einen Audi A3 G-tron angeschafft.
Der kompakte Flitzer verfügt über zwei Tanks: einen für Benzin und einen für Erdgas. Eine ausgetüftelte Technologie macht dieses Fahrzeug effizient und umweltfreundlich, die Emissionen sind gering. Ulrich Köngeter benennt weitere Vorteile des erdgasbetriebenen Fahrzeugs: Erdgas ist von der Steuer befreit – beim Tanken spart man somit. Außerdem kommen Erdgasautos weiter als normale Verbrenner, da sie die beiden Tanks haben. So lässt sich vorausschauend tanken. Ein weiterer Vorteil etwa gegenüber der Elektromobilität ist das gut ausgebaute Tankstellennetz. Der ZVB betreibt eine an der Esso-Tankstelle in Donaueschingen. Darüber hinaus ist die Wertstabilität eines Erdgasautos hoch, sie können in späteren Jahren auch problemlos verwertet werden.
Und zu guter Letzt: „Lange Wartezeiten an den Zapfsäulen bleiben Ihnen an der Erdgastankstelle erspart!"

Sie sind beide von Erdgasautos überzeugt: der Geschäftsführer der Autowelt Schuler VS GmbH, Michael Lampe (links), und ZVB-Geschäftsführer Ulrich Köngeter.

Alles frisch?

Drückende Hitze in den eigenen vier Wänden muss nicht sein. Wie Wohnräume im Sommer angenehm kühl bleiben – auch ohne Klimaanlage und offenen Kühlschrank.

Bei Gluthitze den Kopf in den offenen Kühlschrank stecken? Keine so coole Idee: Dann arbeitet das Gerät im Dauerbetrieb und seine Abwärme heizt den Raum auf, statt ihn zu kühlen. Viel öfter erwärmt natürlich die Sonne die Räume – im Winter erwünscht, im Sommer sehr lästig. Wenn die Sonne auf ein etwa zwei Quadratmeter großes Fenster scheint, erzeugt sie etwa so viel Wärme wie ein 1.000-Watt-Heizlüfter. Billige Klimageräte aus dem Baumarkt helfen wenig und produzieren hohe Stromkosten. Wer aber in der heißen Jahreszeit die Wärme clever aussperrt, behält auch in der Wohnung einen kühlen Kopf. Mit richtiger Dämmung und guter Verschattung bleibt die Hitze draußen. Bauherren sollten das gleich mit einplanen. Aber es gibt noch viel mehr, was sich gegen den Hitzestau daheim tun lässt. Die besten Tipps und Tricks:

Lüften

Möglichst nachts, am späten Abend oder frühmorgens querlüften, wenn es draußen kühl ist. Nachrüstbare elektronische Fensteröffner lüften zu einstellbaren Zeiten automatisch. In Häusern den Kamineffekt nutzen: Im Erdgeschoss Türen und Fenster öffnen und die warme Luft durch die offenen Dachfenster entweichen lassen. Nicht benötigte Elektrogeräte und Lampen ausschalten – sie produzieren Wärme.

Schlafen bei Hitze

Wenn nachts das Thermometer noch 27 Grad zeigt, die warme Luft im Raum steht und der Schlafanzug am Körper klebt: Sechs Ratschläge für erholsame Sommernächte.

Für Nachtschwärmer waren die italienischen Nächte im Rekordsommer 2018 ein Traum: Auch nach Mitternacht noch im T-Shirt und in kurzen Hosen durch die Stadt radeln, nächtelang Sternschnuppen zählen oder im Brunnen baden, wenn eh keiner zusieht. Allen, die schlafen wollten oder mussten, machte die Hitze allerdings zu schaffen. Wer im Hochsommer einige Tipps beachtet, schläft besser und startet entspannter in den nächsten Tag:

1. Das Schlafzimmer kühl halten. Tagsüber abdunkeln und Fenster schließen. Vorm Zubettgehen gut lüften. Wenn Licht oder Lärm nicht stören, Fenster nachts offen lassen.

2. Übliche Bettdecke gegen dünnes Baumwolllaken tauschen. Nachtwäsche aus Leinen oder Naturseide kühlt, saugt den Schweiß auf und trägt sich angenehmer als Synthetik.

3. Statt schwer verdauliche, scharfe und heiße Mahlzeiten am Abend besser Obst, Gemüse, Salat, Joghurt und Quarkspeisen essen.

4. Viel trinken! Am besten sind Mineralwasser, Kräutertee oder Saftschorle. Vorm Einschlafen statt kaltem Wasser eine Tasse warmen Kräutertee genießen, zum Beispiel mit beruhigender Melisse. Alkohol und Koffein stören den Schlaf.

5. Vorm Zubettgehen kurz mit lauwarmem Wasser abduschen, auch wenn eine kalte Dusche angenehmer wäre. Kaltes Wasser verengt die Blutgefäße, der Körper kann die gespeicherte Wärme schlechter abgeben.

6. Dunkelheit sorgt für guten Schlaf: Wenn es hell wird, lässt die Wirkung des Schlafhormons Melatonin nach, und wir wachen wieder auf.

Der heißeste Tag 2018:
39,5 °C
in Bernburg an der Saale.

Dimmen

Moderne Sonnenschutz-Fensterscheiben lassen sich stufenweise abdunkeln. Zwischen den Gläsern liegt eine mit einem Edelgas gefüllte „Sandwich-Scheibe“. Auf Knopfdruck dimmt ein elektrischer Impuls das Gas in fünf Stufen von durchsichtig zu blau. Der Raum heizt sich im Sommer weniger auf, die Sonne blendet nicht. Der Lichteinfall sinkt um bis zu 88 Prozent, die Aussicht bleibt. Dimmbare Gläser lassen sich bis maximal 1,3 mal 3,3 Meter in alle üblichen Fensterrahmen einbauen. Kosten: 600 bis 700 Euro pro Quadratmeter.

Klimatisieren

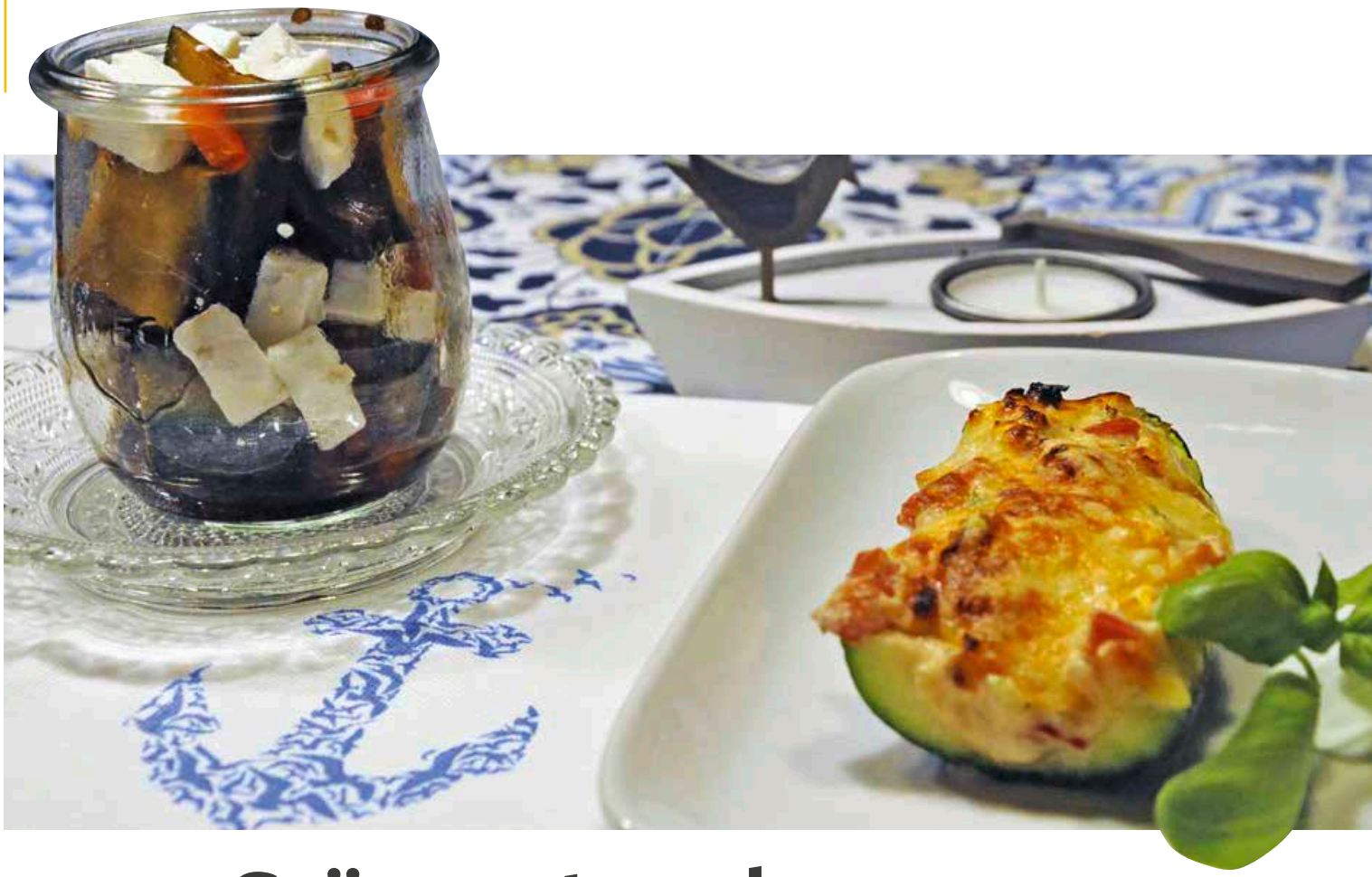
160 Euro und mehr kostet es, einen mittelgroßen Raum einen Sommer lang mit einem mobilen Klimagerät um fünf Grad zu kühlen. Effektiver, leiser und preiswerter: die Hitze aussperren. Menschen in südlichen Ländern kennen die Lösung: Fenster und Türen, Rollläden, Jalousien und Vorhänge frühmorgens schließen. Das verhindert das Aufheizen des Raums um rund ein Drittel. Wen der Luftzug nicht stört, dem verschafft ein Ventilator Kühlung. Moderne Geräte mit Energiesparmotoren glänzen mit besonders niedrigem Stromverbrauch.

Beschatten

Wer je im Sommer unter einem Baum lag, der weiß, dass die Natur am effektivsten Schatten spendet. Deshalb Bäume, Büsche oder Kletterpflanzen als natürlichen Sonnenschutz vor hitzegefährdeten Fensterpartien pflanzen. Wer sich für Weinreben oder Brombeeren entscheidet, kann gleich noch ein paar Früchte genießen. Auch manche Zimmerpflanzen wirken als natürliche Klimaanlage.

Dämmen

Keine Dämmung, Südseiten ohne Schatten, falsch geplante Wintergärten und Dachflächenfenster verursachen im Sommer Hitzestau. Schatten spendende Vordächer bieten guten Schutz vor der hoch stehenden Sonne. Ein Haus mit gutem Wärmeschutz erhitzt sich weniger als ein schlecht gedämmtes. Holzfaserplatten halten Sommerhitze besonders gut ab und eignen sich ideal zur Dachdämmung.



Grün, gut und gesund

Jetzt haben Zucchini Saison. Das Gemüse erfreut sich dank seiner Inhaltsstoffe und vielseitigen Verwendbarkeit großer Beliebtheit.

Lauwarmer Zucchini-Salat – so schmeckt der Sommer

Zutaten für vier Personen

- 4 Zucchini
- 1 Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig
- eine viertel Paprika
- Balsamico
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- nach Geschmack Cayenne-Pfeffer

So wird's gemacht:

Zucchini waschen, trocknen, Ansatz abschneiden und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, einen Rosmarinzweig als Aromat hinzugeben. Wenn die Zucchini schön braun sind, klein gehackten Knoblauch dazu, mit fünf Esslöffel Balsamico ablöschen, kurz reduzieren lassen – dann karamellisiert der Essig. Daraufhin die gewürfelte Paprika hinzugeben. Den Feta in circa 0,5 cm starke Stücke schneiden. In einer Schüssel oder einem Portionsgläschen schichten. Lauwarm servieren.

Zucchini sind in Europa heimisch, wurden bereits im 17. Jahrhundert in Italien angebaut. In Deutschland erfahren sie seit den 1970er-Jahren große Beliebtheit.

Die wohl größte Zucchini der Welt wurde im Jahr 2015 geerntet und wog angeblich 65 Kilogramm – üblicherweise erntet man Zucchini mit einem Gewicht von circa 250 Gramm. Das Schwergewicht war also 260-mal schwerer als die Standard-Zucchini.

Neben der Frucht an sich können auch die Blüten der Zucchini zubereitet werden. Die gelben, männlichen Blüten der Zwitterpflanze können beispielsweise gefüllt oder gebacken werden.

Zucchini-Schiffchen – vegetarischer Genuss

Tipp: Sie wollen eine nicht-vegetarische Variante der Zucchini-Schiffchen? Dann geben Sie Kochschinken in die Masse.

Zutaten für vier Personen

- 4 Zucchini
- 300 Gramm Frischkäse
- 100 Gramm geriebener Emmentaler
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- ein paar Blätter Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Basilikumblätter zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zucchini waschen, trocknen, der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch entfernen, beiseitelegen. Die ausgehöhlten Zucchini in eine leicht gefettete Auflaufform setzen. Damit sie besser stehen bleiben, unten ein Stückchen der Rundung abschneiden. Leicht salzen. Frischkäse, geriebenen Emmentaler, gehackte Zwiebel und Petersilie, gehacktes Zucchini-Fruchtfleisch, gewürfelte Tomate vermengen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und die Zucchini damit füllen. Bei 200 Grad circa 20 Minuten gratinieren. Mit Basilikumblätter garnieren. Dazu passt Tomatenreis.

Übrigens: Aus der Füllmasse können Sie ganz einfach einen leckeren Frischkäseaufstrich zaubern, indem Sie – je nach Geschmack – das Zucchini-Fruchtfleisch weglassen.

Am besten schmecken die Zucchini, wenn sie zwischen 15 und 20 Zentimeter lang sind.

Zucchini gehören zu der Familie der Kürbisse.

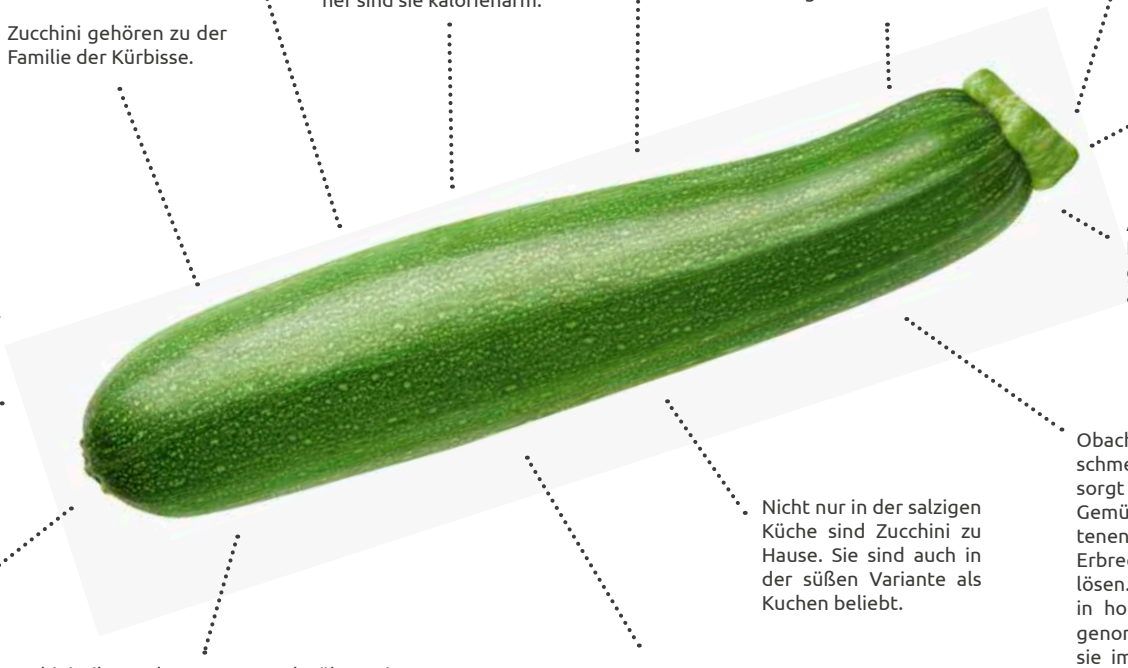
So unscheinbar die Zucchini aussehen, so inhaltsreich und gesund sind sie: Mineralstoffe wie Kalzium, Spurenelemente wie Eisen, Beta-Carotin und Vitamin C sind enthalten.

Sie bestehen zu einem Großteil aus Wasser, daher sind sie kalorienarm.

Zucchini sind vielseitig einsetzbar. Sie können roh, gekocht, gebacken oder gegrillt verzehrt werden.

Es gibt Zucchini in Grün, hell-dunkelgrün gestreift, gesprenkelt, in Gelb, länglich oder als runde Früchte.

Der Name Zucchini stammt ursprünglich aus dem Italienischen und bedeutet „kleiner Kürbis".



Am besten werden Zucchini im Kühlschrank bis zu zehn Tage gelagert. Sie können jedoch auch eingefroren werden.

Zucchini gibt es das gesamte Jahr über. Die Aussaat heimischer Zucchini erfolgt zwischen Mitte April und Mitte Mai, die Erntezeit für das Gemüse aus heimischem Anbau ist zwischen Juli und Oktober.

Wer selbst Zucchini anbauen möchte, kann dies problemlos tun, sie ist eine anspruchslose Pflanze, die ausschließlich einen mäßig feuchten Boden benötigt, um zu wachsen.

Nicht nur in der salzigen Küche sind Zucchini zu Hause. Sie sind auch in der süßen Variante als Kuchen beliebt.

Obacht! Wenn Zucchini bitter schmecken, müssen sie entsorgt werden. Dann kann das Gemüse durch den enthaltenen Bitterstoff Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auslösen. Wenn die Bitterstoffe in hoher Konzentration aufgenommen werden, können sie im schlimmsten Fall zum Tod führen. Aber keine Sorge: In Supermärkten werden ausschließlich Zucchini angeboten, die ohne das für die Bitterstoffe verantwortliche Gen gezüchtet wurden

Leinen los

Wäscheberge bewältigen, ohne Energie und Geld zu verschleudern: Das funktioniert – wenn Sie Waschmaschine und Trockner richtig nutzen. Die besten Tipps für eine weiße Weste.

Temperatur

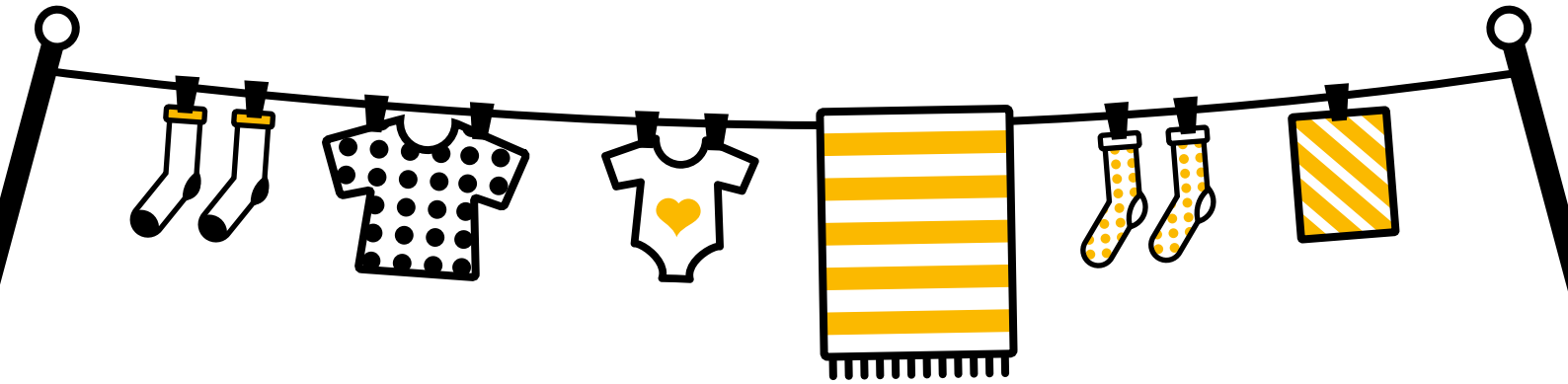
Cool: Je niedriger die eingestellte Temperatur, desto günstiger der Waschgang. Für normal verschmutzte Kleidung oder Buntwäsche reichen 30 oder 40 Grad meist völlig aus. Denn moderne Waschmittel machen auch bei niedrigen Temperaturen richtig sauber. Das T-Shirt hat hartnäckige Flecken? Einfach vorbehandeln, zum Beispiel mit ein wenig Gallseife. Etwa einmal im Monat sollten Sie trotzdem ein 60-Grad-Programm einlegen, um die Maschine von eventuellen Schmutz- und Waschmittelrückständen zu befreien und muffigen Gerüchen vorzubeugen.

Ladung

Die Füllmenge gibt an, wie viel Wäsche maximal in die Trommel kann. Nutzen Sie das Fassungsvermögen! Denn eine voll beladene Maschine wäscht beziehungsweise trocknet am günstigsten. Beim Neukauf die Füllmenge am besten passend zum Haushalt wählen. Moderne Geräte erkennen ihre Beladung mittels Sensorik automatisch: Waschmaschinen stimmen den Wasserverbrauch darauf ab oder schlagen sogar die nötige Waschmittelmenge vor, Trockner passen die Trocknungszeit an.

Dauer

Zeit ist Geld? Nicht beim Waschen. Die Länge des Programms beeinflusst den Energieverbrauch nur wenig. Der meiste Strom wird fürs Erwärmen des Wassers verwendet – auch beim Kurzprogramm. Deshalb lieber kälter waschen, dafür aber länger. Energiesparprogramme machen es vor: Sie senken in der Regel die Waschtemperatur und den Wasserverbrauch. Zum Ausgleich verlängern sie die Waschzeit. Wer in der Nähe der Waschmaschine einen Warmwasseranschluss besitzt, kann das Gerät direkt anschließen. Ob sich das in Ihrem Fall lohnt, weiß der Fachmann.



Stand-by

Piiieeep! Mit einem lauten Ton melden Waschmaschine oder Wäschetrockner, dass sie fertig sind. Wer Energie sparen will, hört darauf und dreht den Schalter schnell auf „Aus“. Sonst verbraucht die weiße Ware weiter Strom. Einige Geräte ziehen auch dann noch Energie, wenn sie ganz ausgeschaltet sind. Da hilft nur: Stecker raus oder Steckdose mit Kippschalter nutzen. Auch zusätzliche Funktionen können den Stand-by-Verbrauch nach oben schrauben. Etwa die Startzeitvorwahl, mit der sich bei modernen Maschinen der Waschbeginn programmieren und zum Beispiel in die Abendstunden verlegen lässt – diese Wartestellung kostet oft Strom. Ein Blick in die Herstellerangaben verrät es.

Dauer

„Die Wäsche trocknet an der Sonne, die Wäsche trocknet auch am Wind, die Wäsche trocknet auch am Licht. Wie schön ist das eigentlich?“ Mit dieser Liedzeile hat die bayerische Blasmusik-Gruppe „Kofelgeschroa“ schon recht. Denn an der frischen Luft getrocknete Kleidung duftet herrlich – und kostet keinen Strom. Wer allerdings keinen Garten hat oder auf dem Balkon keine Leine spannen darf, möchte auf die Dienste eines Trockners manchmal nicht verzichten. Tipp: Je höher die Schleuderzahl beim Waschen, desto trockener kommt die Wäsche aus der Maschine. Das spart teure Zeit im Trockner. Flusen im Gerät verlängern die Trocknungszeit. Deshalb regelmäßig das Flusensieb reinigen.

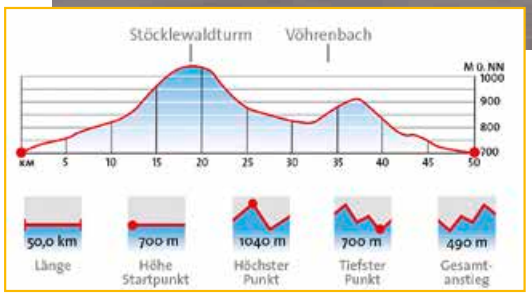
Energie satt auf der Energie-Route

Der ZVB lädt zur gemeinsamen, geführten Radtour ein und spendiert den Teilnehmern ein leckeres Vesper.

Natur pur, herrliche Landschaften und Bewegung an der frischen Luft – das hat man auf einer der 30 Radtouren des Rad- und Wanderparadieses Schwarzwald und Alb. Seit 2010 präsentiert die SVS, die für den ZVB die Betriebsführung hat, die Energie-Route, die von Villingen aus über Unter- und Oberkirnach zum Stöcklewaldturm nach Furtwangen und zurück führt.

Am Sonntag, 14. Juli, veranstaltet der ZVB eine begleitete Radausfahrt auf der Energie-Route. Organisatorin Andrea Längin vom ZVB erläutert die Pläne: „Wir laden Interessierte herzlich ein, mit uns die Energie-Route mit dem Fahrrad zu befahren, nette Stunden miteinander zu verbringen und einen schönen Tag zu erleben."

Anmeldung mit der Postkarte am Ende des ZVBjournals



Erfahrene Guides begleiten die Tour

Nachdem sich die Teilnehmer um 11 Uhr bei der SVS in VS-Villingen getroffen haben, startet die Gruppe gemeinsam auf die 50 Kilometer lange Tour. „Wir konnten erfahrene Guides vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club, ADFC, für die Radtour gewinnen," berichtet Andrea Längin. „Sie geben hilfreiche Tipps und die Teilnehmer erhalten auf der Strecke interessante Informationen." Nach rund 20 Kilometern wird die Gruppe zur Rast empfangen. Ein zünftiges Vesper, das der ZVB spendiert, wartet zur Stärkung auf die Radfahrer, damit sie die notwendige Energie für die restliche Etappe haben. „Es besteht auch die Möglichkeit, dass Teilnehmer auf eigene Regie die Tour absolvieren. Jedoch bitten wir auch hierbei um Anmeldung, um weitere Details wie etwa die Örtlichkeit der Verpflegungsstation und weitere organisatorischen Dinge mitteilen zu können", betont Andrea Längin.

Auf der Energie-Route sind 490 Höhenmeter zu bewältigen. „Auf der Strecke befinden sich einige Anstiege, die geübte Fahrer mit einer guten Grundkondition meistern können", weiß Andrea Längin, selbst passionierte Radfahrerin. Sie ergänzt augenzwinkernd: „Und ansonsten gilt der Grundsatz: Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt!" Viel Sehenswertes erwartet die Gruppe auf der herrlichen Radrundtour des Rad- und Wanderparadieses: geschichtsträchtige Gebäude in Villingen, die historische Kirnachmühle in Unterkirnach, der Stöcklewaldturm, wo nach 127 Stufen ein herrliches Panorama für den Aufstieg belohnt, eine riesige Sammlung von Schwarzwalduhren in Furtwangen im Deutschen Uhrenmuseum, das Uhrmacherhäusle-Museum sowie die St. Michaels-Kapelle in Vöhrenbach und kurz vor Ende der Route südlich von Villingen der Magdalenenberg, der größte Grabhügel Mitteleuropas.

Wichtige Hinweise zur Tour:

- Länge: 50 Kilometer
- Gesamtanstieg: 490 Meter
- Höchster Punkt der Tour: 1040 Meter
- Die Teilnehmeranzahl ist auf 25 Personen beschränkt
- Die Tour ist nicht für Kinder und Fahrräder mit Anhänger geeignet
- Die Führung ist kostenlos
- Es besteht eine Helmpflicht
- Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung

Datenschutzhinweise Seite 16.

Was summt und brummt denn da?

Im Sommer wimmelt es nur so von Insekten und Krabbeltieren. Wer ist da eigentlich so alles unterwegs? Wir haben mal genauer hingeschaut.

1 Schwebfliege

2 Libelle

3 Heuschrecke

4 Schmetterling

CHECK-IN

Wie ihr ein schönes Hotel für Insekten bauen könnt, erfahrt ihr hier: **mehr.fyi/insektenhotel**

Lösung: 1B, 2G, 3F, 4D, 5A, 6E und 7C.

Auge in Auge mit einer Spinne. Sie zählt übrigens nicht zu den Insekten. Das erkennst du daran, dass Spinnen acht Beine haben – und Insekten nur sechs.

Manche ekeln sich vor Spinnen. Das ist nicht überall so: Dieses Mädchen aus Kambodscha isst gerade eine gebratene Vogelspinne. Ob die schmeckt?

5 Ameise

6 Marienkäfer

7 Biene

JETZT WIRD GERÄTSELT: WER BIN ICH? ORDNE DIE TEXTE DEN ABGEBILDETEN INSEKTEN ZU!

A. Im Wald, in Wüsten oder am Polarkreis: Uns findet ihr fast überall. Wir sind begabte Architekten und bauen gern Gänge, Kammern oder Hügel.

B. Wir sehen zwar ziemlich gefährlich aus, stechen aber nicht. Mit bis zu 300 Flügelschlägen in der Sekunde können wir in der Luft stehen.

C. Man kennt uns als die kleinsten Nutztiere der Welt. Fleißig fliegen wir von Blüte zu Blüte. Ohne uns hätten die Obstbauern kaum etwas zu ernten.

D. Manche von uns sind in der Nacht aktiv, andere am Tag. Wir schlüpfen aus Eiern, sind erst Raupen, dann Puppen – und schließlich schöne Falter.

E. Wir sehen ziemlich kugelig aus und bringen Glück. Gärtner mögen uns besonders gern, weil wir Blattläuse bekämpfen.

F. Wir sind geübte Weitspringer. Singen können wir auch. Manchmal machen wir bis tief in die Nacht hinein Musik. Hast du uns schon mal gehört?

G. Piloten erblassen vor Neid, wenn wir unsere Flugkünste vollführen. Manchmal fliegen wir sogar rückwärts. Unser Können zeigen wir gern am Wasser.

HEILPFLANZE

Wusstest du, dass der Saft aus den Blättern vom Spitzwegerich gegen juckende Insektenstiche hilft? Einfach etwas zerquetschen und auf die Wunde drücken!

Rätseln Sie mit!

Ab aufs Fahrrad

Wissen Sie die Antwort auf unsere Rätselfrage? Dann schicken Sie eine E-Mail mit der Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an **info@zvb-erdgas.de** oder füllen Sie die anhängende Postkarte aus und senden Sie diese bis zum **11. Juli 2019** an den ZVB.

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele des ZVB: Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Über den Gewinn entscheidet das Los nach dem Zufallsprinzip. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Wenn sich der ursprünglich ausgeloste Gewinner nicht innerhalb von 30 Kalendertagen nach Zugang der Gewinnbenachrichtigung inklusive Aufforderung, seine Daten zu bestätigen, zurückmeldet, verfällt sein Gewinn und ein neuer Gewinner wird ermittelt. Die Barauszahlung ist ausgeschlossen.

Daten: Ihre Teilnehmerdaten/Daten von Feedback-Karten werden vom ZVB für die Dauer und Durchführung des Gewinnspiels/der Aktion gespeichert. Sie werden nach Beendigung des Gewinnspiels/der Aktion gelöscht. Der Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit per E-Mail an datenschutz@zvb-erdgas.de oder per Post an ZVB, Pforzheimer Straße 1, 78048 Villingen-Schwenningen widersprechen und/oder, wenn Sie möchten, per Post oder E-Mail Auskunft über diese Daten, deren Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Bearbeitung oder Übertragbarkeit geltend machen.

Wie viele Höhenmeter sind bei der Radausfahrt auf der Energie-Route zu bewältigen?

a) 230 Meter
b) 490 Meter
c) 1.040 Meter

Gewinnen Sie jetzt

1. Preis:
einen Wireless Speaker – die Soundlaterne spielt per Bluetooth Musik ab, die von Lichteffekten begleitet wird

2. Preis:
ein sonnengelbes ZVB-Saunahandtuch

3. Preis:
einen Spiralschneider von WMF für farbenfrohe Streifen und Spiralen aus Gemüse

Zweckverband Gasfernversorgung Baar
Pforzheimer Straße 1
78048 Villingen-Schwenningen
info@zvb-erdgas.de
www.zvb-erdgas.de

Kundenservice
montags bis donnerstags
von 8 bis 16.30 Uhr,
freitags von 8 bis 13 Uhr
Telefon 07721 4050 5

Technische Fragen
Telefon 07721 4050 4545

Netzleitstelle
Telefon 07721 4050 4444
(rund um die Uhr erreichbar)

Impressum

Herausgeber: Zweckverband Gasfernversorgung Baar, Pforzheimer Straße 1, 78048 Villingen-Schwenningen, Telefon 07721 4050 5 | **Verantwortlich:** Ulrich Köngeter | **Verlag:** trurnit Stuttgart GmbH, Curiestraße 5, 70563 Stuttgart | **Redaktion:** Susanna Schmidt (SVS) und Beate Härter (Trurnit) | **Druck:** Spitzdruck GmbH, Steinkirchring 34 GmbH, 78056 Villingen-Schwenningen

Bildnachweise: Hans-Jürgen Götz (Titelbild, Seite 4, Seite 13), Jan Engel/fotolia (Seite 3), Michael Kienzler (Seite 3 oben), Nico Pudimat (Seite 6), iStock/diego_cervo (Seiten 8/9), photomaru/iStock (Seite 11), Getty Images (Seiten 14/15), Rad- und Wanderparadies (Seite 16)

Radtour

Ja, ich möchte an der Radtour auf der Energie-Route teilnehmen.

☐ Ich/Wir melde/-n mich/uns zur geführten Tour an

☐ Ich/Wir kommen/-n direkt zum Rastplatz

Anmeldeschluss: 2. Juli 2019

Ich melde zusätzliche Begleitpersonen an

.....

Name, Vorname

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für die Radtour des ZVB am 14. Juli 2019 an. Ärztlicherseits bestehen keine Einwände gegen meine Teilnahme. Ich nehme auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Im Schadensfall durch Verletzung oder Diebstahl mache ich keine Forderungen gegen den Veranstalter geltend.

.....

Unterschrift

ZVB Energie verbindet

Rätsel

Die richtige Antwort ist Buchstabe ☐

Einsendeschluss: 11. Juli 2019

ZVB Energie verbindet

Radtour

Entgelt
zahlt
Empfänger

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datenschutzhinweise Seite 16

Deutsche Post
ANTWORT

Zweckverband
Gasfernversorgung Baar
Pforzheimer Straße 1
78048 Villingen-Schwenningen

Rätsel

Entgelt
zahlt
Empfänger

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datenschutzhinweise Seite 16

Deutsche Post
ANTWORT

Zweckverband
Gasfernversorgung Baar
Pforzheimer Straße 1
78048 Villingen-Schwenningen