

ZE AG
energie

magazin 3/16

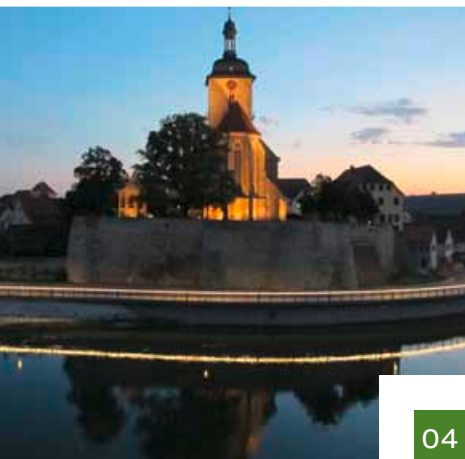
***Richtig ins
Licht setzen***

Seiten 6/7

www.zeag-energie.de

IHR VORTEIL

WERTGUTSCHEINE IM HEFT



04

04 Licht für die Region

Neue Lichtkonzepte der ZEAG machen aus Laternen Multitalente



06

06 Im richtigen Licht

Eine optimale Innenbeleuchtung ist auf den Raum und seine Verwendung abgestimmt



09

09 Mal anders

„Neue Wege gehen“ – so lautet die neue Ausstellung am Energiestandort



12

10 Schnell und sicher

Die ZEAG baut die Glasfaserinfrastruktur weiter aus

12 Die Beeren sind los

Kürbisse – nach indischer Art, im Speckmantel und als Cremesuppe mit Ingwer

14 Coupons

Sportlich sparen und genießen – vier exklusive Gutscheine

16 Verlosung

Drei dimmbare LED-Lotus-Lampen zu gewinnen



Editorial

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

unsere Tage werden wieder kürzer, die langen, hellen Sommerabende verabschieden sich bis zum nächsten Jahr. Da wird es Zeit, das richtige Licht ins Dunkel zu bringen. Was Lumen, Lux und Kelvin damit zu tun haben, erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7. Für Helligkeit im Außenbereich sorgt die ZEAG: Das neue Beleuchtungskonzept setzt auf multitalentiertere Lichtmasten. Mehr über die „Alleskönner“ lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Die Drähte laufen heiß. Dieses Sprichwort darf im Sinne moderner Kommunikation nicht mehr wörtlich verstanden werden – obgleich unvorstellbare Datenmengen täglich über den Erdball rauschen. Mit dem Glasfasernetz der ZEAG läuft die Kommunikation in der Region Heilbronn besonders simpel, schnell und sicher (Seiten 10 und 11). Feinschmecker kommen auf den Seiten 12 und 13 auf ihre Kosten, hier sind nämlich die Kürbisse los. Lassen Sie es sich schmecken!

Herzlichst Ihr

Eckard Veil
Vorstand der ZEAG Energie AG



Mittendrin statt außen vor

In Heilbronn entsteht derzeit der EnergieShop der ZEAG, der HVG und der unabhängigen Energieagentur. Das bedeutet: erweiterte Servicezeiten und persönliche Beratung – direkt im Zentrum der Innenstadt.



Foto: x3bitDO

Hereinspaziert! Alles rund ums Thema Energie wird es demnächst hautnah mitten in der City geben. Damit setzen die Energie-Akteure ZEAG, Heilbronner Versorgungs GmbH (HVG) und die unabhängige Energieagentur der Stadt Heilbronn auf eine noch stärkere Präsenz für ihre Kunden und signalisieren: Einfach hereinkommen und nachfragen, Hauptsache, es hat mit Energie zu tun. Seit über 125 Jahren schlägt das Herz der ZEAG für die Region: Als erste Stadt weltweit wurde Heilbronn bereits 1892 mit Drehstrom versorgt. Heute bietet das Unternehmen innovative und maßgeschneiderte Energielösungen, die stets dem Puls der Zeit folgen. Der nachhaltige, verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen und die effiziente Energienutzung bilden dabei die Basis.

Power für die Innenstadt

Mit ihrem neuen EnergieShop rücken die ZEAG und die Heilbronner Versorgungs GmbH bewusst mitten ins Zentrum des Geschehens und unterstreichen ihr regionales Engagement. Professionelle Berater informieren über sämtliche Produkte und Tarife für Strom, Gas und Wärme. Das Rundum-Paket beinhaltet zudem die Versorgung und Bereitstellung weiterer Services wie etwa Breitband, Internet und Telefonie. Ein weiterer Ausbau des Dienstleistungsangebotes ist geplant. Das Themenfeld des neuen EnergieShops endet jedoch nicht an der Steckdose: Mitarbeiter der unabhängigen Energieagentur geben vor Ort Tipps und Informationen zum sparsamen Umgang mit Energie und Trinkwasser, über „grünes“ Heizen mit Erdgas und Fernwärme, über energiesparendes und umweltschonendes Bauen sowie über aktuelle Förderprogramme. Die geschäftsinternen PC-Terminals bieten jedem Kunden außerdem die Möglichkeit, seine Recherche über die regionalen Unternehmen und deren Produkte auf eigene Faust durchzuführen. Mit ihrem Service und ihrer Beteiligung an Aktionen und Veranstaltungen werden die regionalen Versorger die Innenstadt weiter prägen, stärken und beleben.

Wo? In der Heilbronner Lohtorstraße 24.

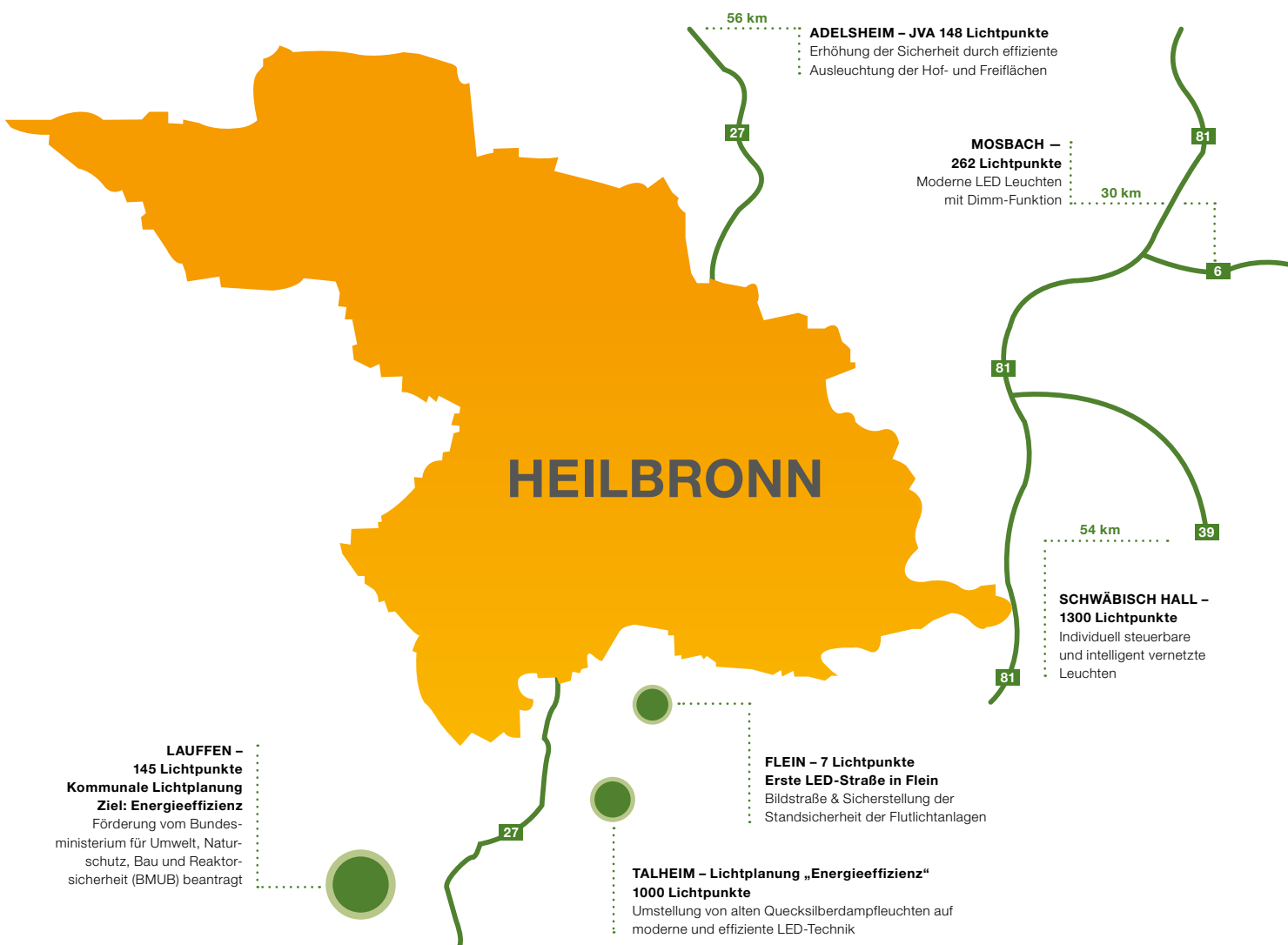
Die können was!

Lichtmasten haben eine einzige Funktion: Sie tragen Lampen.
Das war einmal. Ein neues Konzept der ZEAG macht aus Laternen Multitalente.

Eine Tankstelle für Elektroautos, ein WLAN-Zugangspunkt, eine Notrufsäule und eine Straßenlaterne. In der Regel haben diese Dinge nichts miteinander zu tun. Bei der ZEAG schon: Sie verwendet für ihre Lichtkonzepte die aktuellste Technik und so spenden die Masten für Außenbeleuchtung nicht nur Licht durch sparsame LEDs, sondern besitzen auch noch kleine Router

für einen öffentlichen WLAN-Anschluss. Notruf-funktion und Ladetechnik für Elektroautos lassen sich bei Bedarf ebenfalls integrieren, ebenso wie Umweltsensoren, die den Gehalt von Schadstoffen messen. Beobachtungskameras und Lautsprecher bilden weitere Ausstattungsoptionen. Beleuchtung wird damit zur Basis für eine moderne städtische Infrastruktur.

DIE ZEAG-LICHTPROJEKTE IN HEILBRONN UND DER UMGEBUNG





Ein starkes Team

Helge Spieth, Stadtbaumeister des Bauamts Lauffen über neue Pläne, moderne Lampen und eine lange Geschichte.

Licht und Lauffen – existiert da eine bedeutungsvolle Verbindung?

Die historische Verbundenheit der Stadt Lauffen mit ZEAG prägt eine fast 130-jährige Geschichte. Heute spielt neben der alltäglichen Straßenbeleuchtung insbesondere die Inszenierung der zahlreichen Baudenkmäler und Sehenswürdigkeiten in der Stadt eine große Rolle.

Welche weiteren Themen in Sachen Beleuchtung wird die Kommune angehen?

Aktuell beschäftigen wir uns mit der Umstellung der Straßenbeleuchtung auf LED, bei Neubauprojekten wird schon seit einigen Jahren nur noch LED-Technik verbaut. Weitere Projekte betreffen vor allem die Altstadt. Für das historische Städtle ist für die kommenden Jahre die Neuinstallation altstadtgerechter Beleuchtung mit sogenannten Schinkelleuchten geplant,

die ebenfalls mit moderner LED-Technik ausgestattet sein sollen.

Die Kommune Lauffen und die ZEAG sind also ein eingespieltes Team. Was macht diese gute Beziehung aus?

Die ZEAG betreut seit jeher als Dienstleister die im städtischen Besitz befindliche Straßenbeleuchtungsanlage und die Weihnachtsbeleuchtung. Vorteil hierbei sind unter anderem die kurzen Wege, die Zuverlässigkeit sowie die hohen Qualitätsansprüche des Energieversorgers. Auch bei Sonderbeleuchtungsvorhaben steht die ZEAG unserer Stadt immer mit Rat und Tat zur Seite.

Die Zeiten energiefressender Glühbirnen sind vorbei. Was sollten Beleuchtungsinstallationen heute und in Zukunft können – in Bezug auf kommunale Belange?

Neben der LED-Umstellung plant die Stadt Lauffen aktuell Angebote im Bereich der Elektromobilität, ebenfalls mit Unterstützung und Beratung der ZEAG. Das neue Beleuchtungskonzept des Unternehmens, das je nach Bedarf zum Beispiel auch WLAN-Anschlüsse und Ladestationen für E-Fahrzeuge bietet, stellt eine attraktive Option für die Zukunft dar.

Lauffen – da läuft's

1888: Die heutige ZEAG wird als „Württembergisches Portland Cement-Werk zu Lauffen am Neckar“ gegründet. Seither herrscht zwischen der ZEAG Heilbronn und Lauffen eine starke Partnerschaft. Mit dem Ziel „Energieeffizienz“ wird die kommunale Lichtplanung derzeit neu aufgerollt. Grundlage für das Projekt sind die Individual-Lösungen des regionalen Energieunternehmens ZEAG.

Im richtigen Licht: **Lumen, Lux und Kelvin**

Licht ist nicht gleich Licht, und Lampe ist nicht gleich Lampe. Eine optimale Innenbeleuchtung ist deshalb auf den jeweiligen Raum und seine Verwendung abgestimmt. Aber welche Leuchte hat welche Leistung?

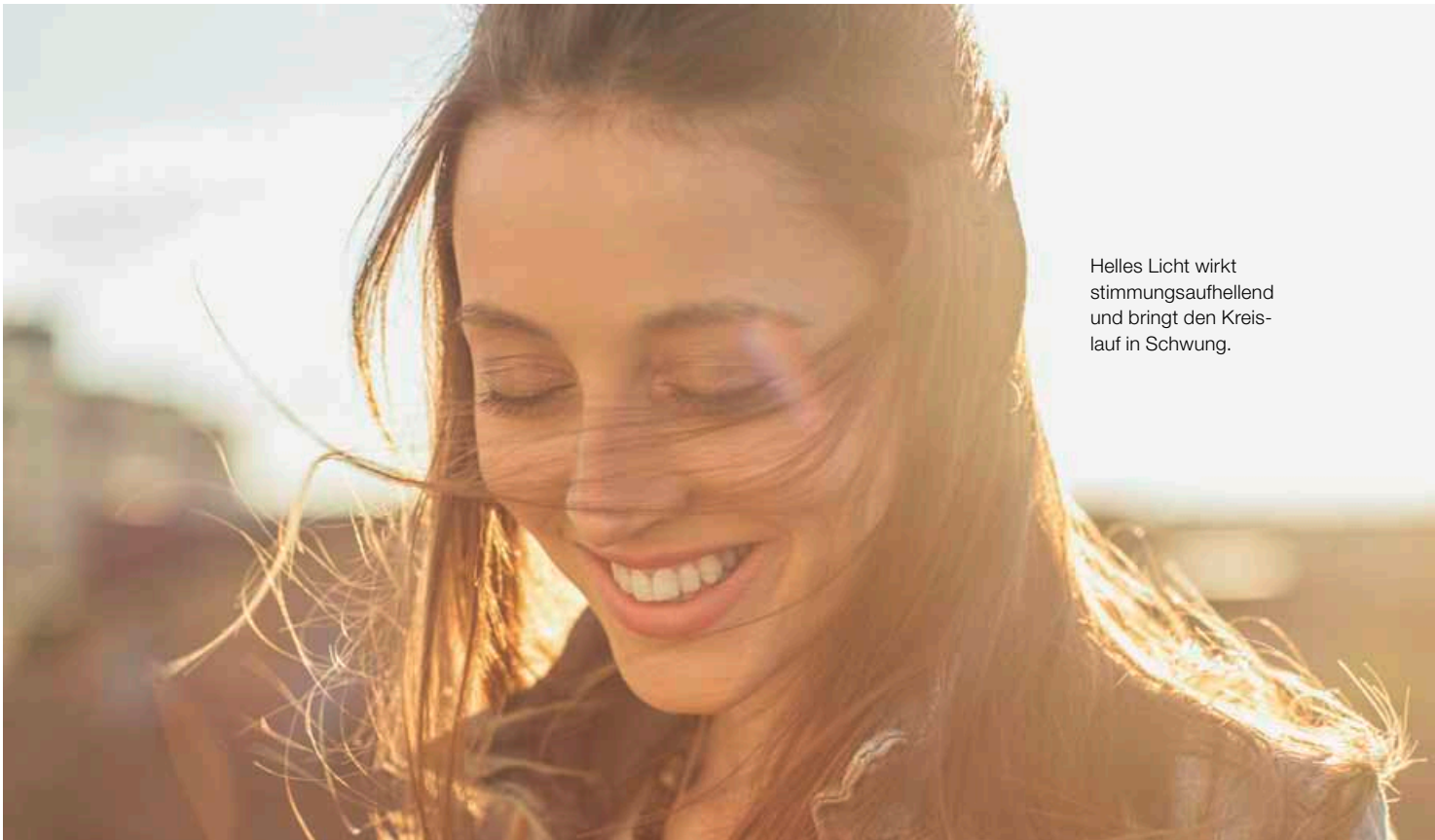
Glühbirnen sind schon lange passé. Im Jahr 2009 hat die EU beschlossen, sie aufgrund ihrer Ineffizienz aus dem Verkehr zu ziehen. Im Jahr 2011 verschwand die gute alte Glühlampe endgültig aus den Verkaufsregalen. Eine Vielzahl an alternativen Techniken hat ihren Platz eingenommen. Glühbirnen sind jetzt also schlecht, Halogenlampen etwas weniger schlecht, Energiesparlampen mal schlecht, mal gut, und

LED-Leuchten immer gut – oder wie oder was?

Ganz einfach ist es nicht, die passende Leuchte zu finden, zumal die Wattzahl nichts mehr über deren Helligkeit aussagt. Grundsätzlich gilt: LED-Lampen sind in der Tat echte Allround-Talente. Sie eignen sich für fast alle Lichtsituationen, leuchten am längsten und verbrauchen am wenigsten Strom. Einzig wenn es darum geht, feinste Farbnuancen zu zeigen,

sind Halogenlampen der LED-Technik voraus. Dafür verbrauchen sie eine Menge Strom und gehen im Durchschnitt nach zwei Jahren kaputt. Energiespar- oder Kompaktleuchtstofflampen lassen Farben – und Menschen – in der Regel recht blass wirken. Zur besseren Orientierung treten Lumen, Lux und Kelvin auf den Plan. Sie zeigen an, wie Lampen die Farben wiedergeben und welche Lichtintensität sie aufweisen (siehe rechts unten).





Helles Licht wirkt stimmungsaufhellend und bringt den Kreislauf in Schwung.

10 000 Lux Glück

Licht hält fit und macht gute Laune: Während Sonnenlicht das Glückshormon Serotonin im Körper steigen lässt und positiv auf die Stimmung wirkt, schüttet das Gehirn das Schlafhormon Melatonin verstärkt aus, sobald es dunkel wird. Dieser grundsätzlich sinnvolle Mechanismus bestimmt unsere innere Uhr und bewirkt unter anderem, dass wir abends müde werden. Ein Sommertag bringt uns bis zu 10 000 Lux Beleuchtungsstärke, eine künstliche Innenbeleuchtung schafft dagegen nur 300 bis 800 Lux. Am besten lässt sich daher die gute Laune

mit ausgiebiger Bewegung bei Tageslicht einfangen – selbst bei trübem Wetter erreicht das Licht draußen noch etwa 2500 Lux. Wer nur wenig Gelegenheit zum Sonnetanken hat, kann sich mit speziellen Tageslichtlampen helfen: Die Gute-Laune-Lampen für zu Hause gibt es bei einer Leistung von 2500 bis 10 000 Lux ab 50 bis etwa 200 Euro. Eine tägliche Licht-Dosis von 40 bis 120 Minuten ist empfehlenswert; dazu bitte ausreichend trinken, denn der Lichtreiz regt nicht nur die Stimmung, sondern auch das gesamte Stoffwechselsystem des Körpers an.

Lumen

ist die Einheit für den Lichtstrom. Dieser erfasst die Helligkeit eines Leuchtmittels und bezeichnet die gesamte von der Lampe in alle Richtungen abgegebene Lichtleistung. Eine Kerze strahlt beispielsweise 10 Lumen aus, eine 100-Watt-Glühbirne rund 1400 Lumen.

Lux

bemisst die Beleuchtungsstärke. Die Einheit gibt an, welcher Lichtstrom, gemessen in Lumen, auf eine bestimmte Fläche fällt. 1 Lux ist gleich 1 Lumen pro Quadratmeter. Für Büroarbeitsplätze ist beispielsweise eine Beleuchtungsstärke von mindestens 500 Lux vorgeschrieben.

Kelvin

definiert indes die Lichtfarbe: Sie bezeichnet den Farbeindruck der Lichtstrahlung im sichtbaren Bereich des Spektrums. Je größer der Wert, desto weißer strahlt die Lampe. Farbtemperaturen von 2500 bis 3000 Kelvin ergeben warmes, behaglich wirkendes Licht.

Sparen⁵

Helfer verwenden

Toaster, Mikrowelle oder Wasserkocher: Statt Herd oder Backofen besser die kleinen elektrischen Küchenhelfer einsetzen, das spart Zeit, Geld und Energie. Beispiel Wasser erhitzen: Bei einem Liter sparen Sie mit dem Wasserkocher gegenüber einer Herdplatte etwa 35 Prozent Strom. Je kleiner die Wassermenge, desto eher lohnt sich der Einsatz eines Wasserkochers.

Vielfalt genießen

Jetzt ist Erntezeit: Kaufen Sie die frischen Früchte der Saison. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten schmecken nun am besten und liefern Vitamine, wenn die Tage kürzer werden. Achten Sie darauf, dass die Produkte tatsächlich aus der Region kommen, mit dem Kauf reduzieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck.

Ziegel sichern

Sitzt noch alles fest? Im Herbst lohnt es sich, das Hausdach gründlich auf lose Dachziegel zu überprüfen. Nehmen Sie ein Fernglas und begutachten Sie Ihr Dach. Lockere und schadhafte Ziegel lassen Nässe ins Haus und Wärme entweichen. Bei Herbststürmen sind herabfallende Ziegel eine ernst zu nehmende Gefahr für Passanten.

Zeit sparen

Noch immer wird in deutschen Haushalten kräftig von Hand gespült. Tatsächlich ist der lästige Abwasch aber nicht nur ein Zeitfresser, sondern auch ein Wasserverschwender. Wer mit der Hand abwäscht, verbraucht im Durchschnitt für die gleiche Menge Geschirr doppelt so viel Wasser und 28 Prozent mehr Strom als eine moderne Spülmaschine. Also lieber Geschirrspüler vollladen und die Freizeit genießen!

Energie erzeugen

Jetzt verlieren die Bäume ihre Blätter – doch wohin mit dem vielen Laub? Packen Sie damit kälteempfindliche Pflanzen ein, das schützt sie vor Frost. Oder verteilen Sie das Laub als Mulch unter den Büschen im Garten. Den Rest entsorgen Sie im Wertstoffhof, denn in den Blättern steckt pure Energie: Aus 200 Kilogramm Laub lassen sich bis zu 70 Kilogramm Biokohlepellets pressen.

Kulinarischer Herbst

Möchten Sie leckere Herbstrezepte ausprobieren? Dann schauen Sie unter www.zeag-energetipp.de/herbstrezepte.



Mal anders

„Neue Wege gehen“ heißt es ab dem 23. September am Energiestandort Heilbronn – und zwar im gestalterischen Sinne: Drei Künstlerinnen aus der Region sowie eine Heilbronner Malschule präsentieren ihre Werke.

Rauchzeichen, Brücken am Fluss, Fire and Ice, Untergetaucht, Ordnung im Chaos. Poetisch und inspirierend muten die Werkstitel der Künstlerin Simone Eschbach an. Die dazugehörigen Gemälde offenbaren eine abstrakte Farblandschaft, gestaltet mit emotionaler, energischer Pinselführung. Die Werke der Oberstenfelder Künstlerin bilden den Mittelpunkt der Ausstellung „Neue Wege gehen“. Betont werden verschiedene Herangehensweisen an das künstlerische Schaffen.

Experimentell

Simone Eschbach ist in Großbottwar bei Heilbronn aufgewachsen und lebt in Oberstenfeld. Vielfältige Experimente mit unterschiedlichen

Maltechniken führten sie zur Acrylmalerei, die nach eigenen Angaben ihrer Fantasie den größten Spielraum bietet. Eine experimentelle Arbeitsweise und die Verwendung verschiedener Materialien wie Sand, Lack oder Bitumenmasse, die in die Bilder mit eingearbeitet sind, verleihen ihren Werken eine außergewöhnliche Ausdrucksstärke.

Expressiv und vielschichtig

Neben Simone Eschbach stellen die Künstlerin Marlies Wilhelm sowie die Grafik-Designerin Margarete Winter-Orthen und die jüngst in Heilbronn-Sontheim gegründete Kunstschule „Mal einMal“ ihre Werke aus. Wilhelms Werke beeindrucken zunächst durch auffällige Oberflächen-

strukturen. Mehrere Farbschichten sowie Techniken wie Kratzen, Überzeichnen und verschiedene Fließtechniken verleihen ihren Werken besonderen Charakter. Die Portraits der Diplom-Designerin Margarete Winter-Orthen zeichnen sich durch eine Mischtechnik aus Malerei und Zeichnung aus, mit deutlichen schwarzen Linien verstärkt sie Ausdrücke und Konturen.

Info

Die Ausstellung „Neue Wege gehen“ geht vom 23. September 2016 bis 24. Februar 2017.
Öffnungszeiten: 8:00 bis 16:00 Uhr in der Weipertstraße 41, 74076 Heilbronn. Der Eintritt ist frei.

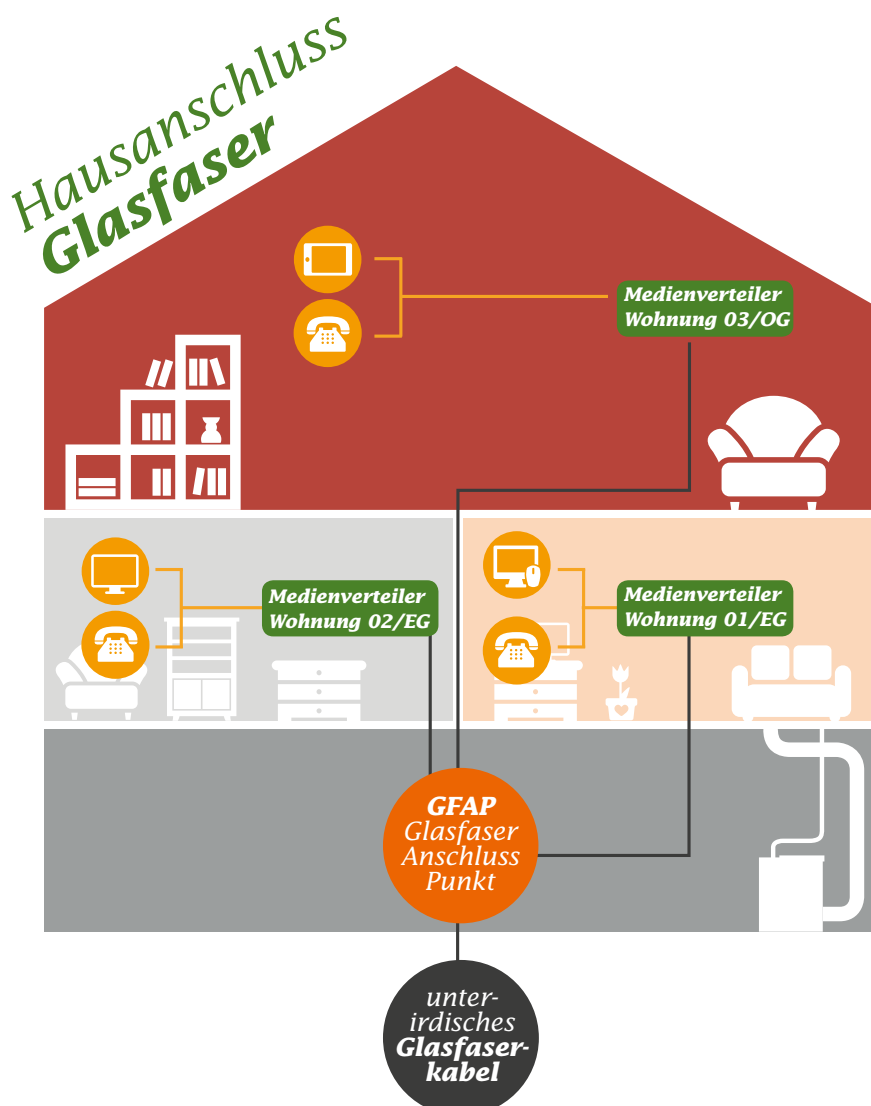
Simpel, schnell, sicher

Kupferkabel waren einmal. Die fortgeschrittene Glasfaserinfrastruktur in Heilbronn und der Region sorgt für Kommunikation auf höchstem Standard.

Schluss mit lahmen Verbindungen: Die ZEAG macht den Daten Beine. Durch den seit Jahren betriebenen Ausbau des Kommunikationsnetzes mit Glasfaserkabel ist die moderne Art der Datenübertragung mittlerweile in fast allen Teilen der Stadt Heilbronn nutzbar. Die althergebrachten Kupferkabel haben damit so gut wie ausgedient.

Dadurch, dass sie einen Widerstand haben und somit die Signale nach einer gewissen Strecke immer schwächer werden, entsprechen die rostroten Leitungen nicht mehr den heutigen Ansprüchen. An diesem Punkt tritt die Glasfaser, auch Lichtwellenleiter genannt, auf den Plan: Die Datenübertragung geschieht hier nicht

durch elektrische Ströme, sondern durch Lichtpulse, die selbst über sehr weite Strecken kaum an Kraft verlieren. Et voilà: Highspeed vom Feinsten. Die ZEAG realisiert in Heilbronn Netze mit Glasfasertechnologie, etwa im Südbahnhof-Areal (s. unten), die bis zu 400 Mbit/s erreichen. Zukünftig sind noch höhere Bandbreiten möglich.



Da läuft's

Bester Wohnkomfort mit Anschluss an das Hochgeschwindigkeitsnetz der Zukunft – das wird das neue Wohnquartier auf dem Südbahnhof-Areal bieten. Alle Wohneinheiten werden mit einer eigenen Glasfaseranbindung ausgestattet und somit an das moderne FTTH-Netz (Fiber to the Home) angeschlossen.

Das clevere Dienstleistungspaket der ZEAG lässt die Märkte für Strom, Gas, Wärme und Kommunikation dadurch näher zusammenrücken. Für die Kunden heißt das: Einfache, intelligente Gesamtlösungen aus einer Hand.

Highspeed-WLAN für die Harmonie

Mit 22 Accesspoints und zehn Gigabit Maximalgeschwindigkeit haben die Räume des Konzert- und Kongresszentrums Harmonie in Heilbronn jetzt bereits die besten Karten



Foto: Christian Jung/otolia

Im Konzert- und Kongresszentrum Harmonie können die Besucher nun überall Highspeed-WLAN nutzen.

für reibungslose, schnelle Kommunikation. Die technischen Arbeiten vor Ort wurden pünktlich zur Sommertagung der Landessynode der evangelischen Landeskirche vom 7. bis 9. Juli abgeschlossen. Seitdem heißt es hier: Hochgeschwindigkeit, und zwar überall mit WLAN. Die Installation der Kommunikationstechnik via Glasfaser verleiht der größten Veranstaltungsstätte in der Region Heilbronn-Franken einen weiteren wichtigen Standortfaktor.

Das alles ist jedoch erst der Anfang: Die ZEAG Energie AG hat es sich zum Ziel gesetzt, weitere öffentliche und kommunale Flächen mit nutzbarer Breitbandtechnologie auszustatten, ganz nach dem Motto: Highspeed für jeden.

In Biberach sechs Mal schnelleres Internet

Für die Einwohner Biberachs hat das lange Warten auf dahinkriechende Daten bald ein Ende: Die ZEAG erschließt den Heilbronner Stadtteil fast flächendeckend mit Glasfasertechnologie. Voraussichtlich ab Mai 2017 können damit alle rund 5000 Biberacher auf einen hochleistungsfähigen Internetanschluss zugreifen, und das mit Bandbreiten von echten 100 Mbit pro Sekunde – vorher waren es öfter auch mal unter 5 Mbit. Damit wird die ZEAG als erster Anbieter vor Ort die zukunftsweisende Technologie anbieten. Ein Anschluss ist bereits unter 30 Euro im Monat möglich. Der Kunde kann aus verschiedenen verfügbaren Geschwindigkeiten und Zusatzleistungen sein „Daheiminternet“ wählen.

Die Vorteile von Daheiminternet in Biberach:

- Geschwindigkeiten von maximal 100 Mbit/s Download und 10 Mbit/s Upload
- Produkte bereits ab 29,95 Euro, inkl. Telefonie mit Flatrate in das deutsche Festnetz
- keine Mogelpackungen: Wer 20 Mbit/s bestellt, bekommt auch 20 Mbit/s
- Installation benötigt keine komplizierten, baulichen Maßnahmen
- mehrere Endgeräte können parallel genutzt werden
- wertvolle Zeitersparnis bei allen Onlineaktivitäten

Jetzt Verfügbarkeit prüfen und sich für exklusive News und Angebote anmelden unter:

www.zeag-energie.de/daheiminternet

Die Beeren sind los!

Was haben Kürbisse bitte schön mit Beeren zu tun? Ganz einfach: Früchte, deren Kerne frei im Fruchtfleisch liegen, gehören botanisch zur Familie der Beeren. Der Kürbis ist damit die größte Beere von allen. Und eignet sich bestens für eine Vielzahl schmackhafter Gerichte.

Gefüllte Kürbisse nach indischer Art

Das brauchen Sie (für 4 Personen):

3 kleine Kürbisse, 1 Birne, 1 Apfel, 1/4 Wirsing (125 g), 4 Schalotten, 1 Glas Weißwein, Kurkuma, Curry, Butter, Rapsöl, Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

- 1 Birne und Apfel klein schneiden.
- 2 Wirsing klein schneiden und eine Minute im kochenden Salzwasser blanchieren.
- 3 Zwei Kürbisse halbieren, aushöhlen. Innen mit Butter bestreichen, salzen, pfeffern. Im Ofen bei 150 Grad etwa 20 Minuten garen.
- 4 Den übrigen Kürbis schälen und würfeln, die Schalotten schälen und in Spalten schneiden.
- 5 Schalotten in einer großen Pfanne mit Rapsöl anbraten, Kürbisstücke dazu und mitbraten.
- 6 Mit Salz, Pfeffer und je 2 TL Kurkuma sowie Curry würzen. Das Ganze etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne garen.
- 7 Wirsing, Apfel und Birne dazugeben, alles gut durchmischen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen.
- 8 Halbierete Kürbisse mit der Masse füllen und 8 bis 10 Minuten bei 150 Grad auf einem Blech im Backofen garen.



Fotos: Stocks / Laura Adani / Darren Muir

Kürbisspalten im Speckmantel

Das brauchen Sie (für 4 Personen):

1 Hokkaidokürbis, 200 g Speck,
3 Kartoffeln, 1 Becher Sauerrahm,
1 Bund Schnittlauch
200 g Feldsalat, 1 Knoblauchzehe,
Olivenöl, Grillgewürz,
Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

- 1 Den Hokkaidokürbis halbieren und in ein Zentimeter dicke Spalten schneiden. Spalten schälen und Kerne entfernen.
- 2 Etwas Olivenöl mit Grillgewürz mischen und die Kürbisspalten einpinseln. Mit Speck umwickeln und auf ein Backblech legen.

3 Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls aufs Backblech legen.

4 Kürbisspalten und Kartoffelscheiben im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten knusprig backen.

5 Für die Kräutersoße den Schnittlauch waschen und schneiden, ebenso den Knoblauch klein schneiden. In einer Schüssel den Sauerrahm mit 1 EL Olivenöl, Schnittlauch und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, kühl stellen.

6 Kürbisstücke mit Feldsalat, Kartoffeln und Kräutersoße auf einem Teller anrichten.



Kürbiscremesuppe mit Ingwer

Das brauchen Sie (für 4 Personen):

1 Hokkaidokürbis, 3 Kartoffeln (mehligkochend), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, frischer Ingwer (etwa 3 cm), 1 Liter Gemüsebrühe, 1/4 l Schlag-
sahne, etwas Zitronensaft, 50 g Butterschmalz, Koriander, gemahlen, Salz und Pfeffer, etwas Kresse, einige getrocknete Apfelscheiben

Und so wird's gemacht:

- 1 Hokkaidokürbis entkernen, in Würfel schneiden. Kürbiskerne aufbewahren. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen, alles fein hacken.
- 2 Zwiebeln in etwa 30 g Butterschmalz glasig dünsten, Kürbis, Kartoffeln, Knoblauch und Ingwer zufügen, kurz mitbraten.
- 3 Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
- 4 Sahne, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Koriander zugeben und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 5 Danach alles mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken.
- 6 Kürbiskerne im restlichen Butterschmalz knusprig rösten. Kresse waschen, fein hacken. Die Suppe in Teller geben und mit Kürbiskernen, Kresse und den getrockneten Apfelscheiben garnieren.

Sportlich sparen und genießen

Unterwegs in der Region mit einem Fahrrad von Bike Arena Bender oder zu Fuß im Laufoutfit von INTERSPORT Saemann? Danach die Einkehr im Hans im Glück für ein Bauernschorle oder eine individuelle Beratung bei EP: Schrezenmeier für die passende Elektronik im Alltag? Lernen Sie mit unseren Coupons lokale Geschäfte kennen und sparen Sie mit den Kooperationspartnern der ZEAG bares Geld.

Sattelfest unterwegs

Für die Stadt, die Berg-und-Tal-Fahrt oder den gemütlichen Wochenendausflug – Bike Arena Bender hat Drahtesel für jede Gelegenheit. Bereits in dritter Generation gibt Familie Bender ihre Begeisterung für Fahrräder an Kunden weiter. Auf 3000 m² finden Radsportbegeisterte eine große Auswahl an Fahrrädern bis hin zu Liegerädern, Kindersitzen/-anhängern, Bekleidung oder Helmen. Bei der individuellen Beratung darf auf einer 100 m langen Indoor-Rundstrecke testweise in die Pedale getreten werden. In einer großen Werkstatt kümmert sich ein achtköpfiges Team um die Reparatur und Bereitstellung gebrauchter sowie neuer Räder. Und auch für die kalte Jahreszeit hat die Bike Arena Bender mit Fitnessgeräten wie Crosstrainer oder Rudermaschinen eine passende Alternative parat.

Mountainbike, Rennrad oder E-Bike – die Bike Arena Bender ist Ihr Experte für's Rad in Heilbronn.

Bike Arena Bender

Fahrradhaus Bender GmbH
Koeppfstraße 7 – 13
74076 Heilbronn
Telefon 07131 96150

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
9:30 bis 19:00 Uhr
Samstag
10:00 bis 16:00 Uhr



Mehr als Waschmaschinen

Persönliche Beratung trifft modernste Technik: Das Elektronikfachgeschäft EP: Schrezenmeier in Leingarten blickt auf über 30 Jahre Kompetenz zurück. Auf fast 400 m² Fläche finden Kunden eine große Auswahl an Geräten für den Haushalt, aber auch innovativen Fernsehern oder Multimediaprodukten. Dabei geht der Service bis über das Ladengeschäft und weit über die Garantie hinaus: Lieferung der Produkte und



exklusive Beratung in den eigenen vier Wänden zeichnen den Familienbetrieb aus. Sollte Ihr Gerät einmal defekt sein, können Sie sich auf EP: Schrezenmeier verlassen – die Reparatur findet in der hauseigenen Meisterwerkstatt statt.

Von Herd bis Sicherheitstechnik: Seit 1979 ist EP: Schrezenmeier Ihr Partner für Elektronik in Ihrem individuellen Alltag.

EP: Schrezenmeier GmbH & Co. KG

Eppinger Straße 9
74211 Leingarten
Telefon 07131 43274

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8:00 bis 12:30 Uhr
14:00 bis 18:30 Uhr
Samstag 8:00 bis 14:00 Uhr

Von Sportlern für Sportler

Wer INTERSPORT Saemann und INTERSPORT Profimarkt in Heilbronn besucht, findet alles, was das Sportlerherz höherschlagen lässt. Sportbegeisterte können sich stets auf hochwertige Markenprodukte, zuverlässige und kompetente Beratung von sportlichen Mitarbeitern sowie umfangreiche Service- und Garantieleistungen verlassen. In beiden Geschäften finden Kunden eigene Erlebniswelten mit angesagten Labels aus der Welt des Sports und der Freizeit.

Aus Liebe zum Sport: Für INTERSPORT Saemann und Profimarkt ist Sport mehr als Bewegung.

INTERSPORT Saemann

Kaiserstraße 29 – 31, 74072 Heilbronn; Telefon 07131 99166 10

INTERSPORT Profimarkt

Edisonstraße 5, 74076 Heilbronn; Telefon 07131 76220

Öffnungszeiten

INTERSPORT Saemann

Montag bis Freitag 10:00 bis 19:00 Uhr

Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr

INTERSPORT Profimarkt

Montag bis Freitag 10:00 bis 20:00 Uhr

Samstag 9:30 bis 20:00 Uhr



Hans im Genuss-Glück

Ein Bier oder einen Wein auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Neckar genießen? Im Hans im Glück in Heilbronn treffen



Sie auf individuelle Biere, regionale Weine und feine Köstlichkeiten gepaart mit tollem Ambiente. Dabei setzt das Ehepaar Betzner seit 1990 auf Persönlichkeit – sowohl im Service als auch im umfangreichen Angebot. Hausgemachte Limonaden, eine immer dienstags wechselnde Wochenkarte oder das Montags-Kracher-Essen für 5,90 Euro sorgen für Raffinesse. Gönnen Sie sich ein traditionelles Bauernschorle – gemischt aus Weißherbst, Mineralwasser und Sekt – oder besuchen Sie das Hans im Glück in einer der Spezialwochen im Herbst.

Vielfältiger Genuss am Anfangs- oder Endpunkt der Neckarmeile – im Hans im Glück.

Hans im Glück

Allerheiligenstraße 1

74072 Heilbronn

Telefon 07131 80534

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag

ab 17:00 Uhr

BIKE ARENA BENDER

10 % RABATT
AUF BELEUCHTUNGS-
ARTIKEL

BIKE &
ERLEBEN

EP: SCHREZENMEIER

KOSTENLOSER
FERNBEDIENUNGS-
CHECK

ELEKTRONIK

INTERSPORT SAEMANN & PROFIMARKT

10 % RABATT AUF
IHREN EINKAUF

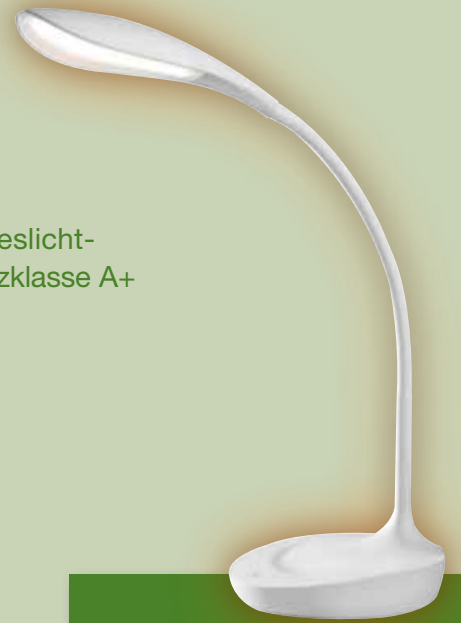
FREIZEIT &
SPORT

HANS IM GLÜCK

2 FÜR 1
BAUERNSCHORLE

REGION &
GENUSS

Mitmachen und gewinnen



Wir verlosen **zwei energieeffiziente Lotus-Leuchten**. Die Tageslichtleuchten lassen sich dimmen und punkten mit der Energieeffizienzklasse A+ sowie sehr guten Leuchtwerten.

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und senden Sie uns bitte das Lösungswort per Post oder E-Mail mit Ihrer Anschrift zu.

Einsendeschluss: 29. Oktober 2016

Die Gewinner werden schriftlich von uns benachrichtigt. Viel Glück!

ZEAG Energie AG

Stichwort

„Rätsel 03/2016“

Weipertstraße 41

74076 Heilbronn

Per E-Mail:

gewinnen@zeag-energie.de

Hand- pflege	Sauer- stoff auf- nehmen	▼	Staat in Südwest- afrika	gemau- ertes Ufer	Teil des Bruchs, Divisor	▼	Nerven- zelle	▼
▶	▼	6	3	▼				
Gefühls- lage, Gefühl		7	nervöses Muskel- zucken		nicht ge- braucht	▶		5
▶			▼				ägypti- scher Sonnen- gott	
Lehrer Samuels	▶			Null beim Roulett	▶	4	2	▼
Ver- hältnis- wort	▶				nord. Herrin des Meeres	▶		

Lösungswort 1 2 3 4 5 6 7

Kontakt

Kundencenter

Energiestandort Heilbronn
Weipertstraße 39
74076 Heilbronn

Servicenummer

07131 56-4248
kundencenter@zeag-energie.de

Servicezeiten

Montag bis Mittwoch
8:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag 8:00 bis 18:00 Uhr
Freitag 8:00 bis 13:00 Uhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Barauszahlung oder Umtausch des Preises ist nicht möglich. Teilnahme über gewerbliche Gewinnspielagenturen oder automatische Verfahren ist ausgeschlossen. Die ZEAG Energie AG garantiert die zweckgebundene und datenschutzkonforme Nutzung Ihrer Daten.

GUTSCHEIN

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie bei der Bestellung eines Bauernschorles ein zweites gratis dazu.

2 für 1

10 % RABATT

Mit diesem Coupon erhalten Sie nach Vorlage 10 % Rabatt auf Ihren Einkauf bei INTERSPORT Saemann oder INTERSPORT Profimarkt.

10%
Rabatt

GUTSCHEIN

Mit diesem Gutschein erhalten Sie einen kostenlosen Check Ihrer Fernbedienung im Wert von 15 Euro – inklusive Funktionsprüfung und Reinigung.

Check
Fernbedienung

10 % RABATT

Unter Vorlage dieses Coupons wird Ihnen ein Rabatt von 10 % auf alle Beleuchtungsartikel gewährt.

10%
Rabatt

Hans im Glück
Allerheiligenstraße 1
74072 Heilbronn
Tel. 07131 80534
www.hig-hn.de

INTERSPORT Saemann, Kaiserstr. 29-31,
74072 Heilbronn, Tel. 07131 99166 10
INTERSPORT Profimarkt, Edisonstraße 5,
74076 Heilbronn, Tel. 07131 76220
www.intersport-saemann.de

EP: Schrezenmeier GmbH & Co. KG
Eppinger Straße 9
74211 Leingarten
Tel. 07131 43274
www.ep-schrezenmeier.de

Bike Arena Bender
Koeppfstraße 7-13
74076 Heilbronn
Tel. 07131 96150
www.bikearena-bender.de

Gültig bis 31.12.2016, einmalig einlösbar, nicht auszahbar, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

Gültig bis 31.10.2016, einmalig einlösbar, nicht auszahbar, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

Gültig bis 31.10.2016, einmalig einlösbar, nicht auszahbar, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

Gültig bis 31.12.2016, einmalig einlösbar, nicht auszahbar, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.