

Ihr Magazin der Bocholter Energie- und Wasserversorgung GmbH

BEW

Jetzt anmelden:

Die neuen WattExtra- Kochkurse

Seite 4

Kostenlos mittippen:

Das WattExtra- Tippspiel zur Bundesliga

Seite 5

www.wattextra.de





Auf fliegenden Pfoten

Der Körper des Geparden ist für Höchstleistungen geschaffen: Bereits nach zwei Sekunden erreicht die Wildkatze eine Geschwindigkeit von 60 Kilometern pro Stunde (km/h), bei Sprints rennt sie bis zu 110 km/h schnell. Damit ist der Gepard der unangefochtene Sieger in der Formel 1 der Landtiere. Seine langen Beine katapultieren ihn mit jedem Sprung bis zu sieben Meter nach vorne, die elastische Wirbelsäule wirkt dabei wie eine zusätzliche Schwungfeder. Trotz der großen Geschwindigkeit verliert der Gepard selten die Bodenhaftung, da er seine Krallen im Gegensatz zu Hauskatzen nicht vollständig einziehen kann. Seine großen Nasenöffnungen ermöglichen dem Raubtier, den gesamten Körper mit reichlich Sauerstoff zu versorgen und auch sein bis zu einem Meter langer Schwanz hilft beim Spurt mit: Er balanciert abrupte Richtungswechsel aus.

Mehr zum schnellen
Sprinter gibt es unter
der Internetadresse
www.big-cats.de

Kurz gemeldet

Neue Erdgasmodelle

Die neueste Generation des Ford Focus C-MAX CNG verfügt über vergrößerte Erdgastanks, die nun 16,3 statt bisher 14,5 Kilogramm Erdgas fassen. Die Reichweite steigt so im Erdgasbetrieb auf 270 Kilometer. Weitere Infos im Internet unter www.ford.de. Auch VW bietet mit dem Touran EcoFuel sowie dem Caddy EcoFuel zwei neue Erdgasmodelle an. Der Familienvan legt im Erdgasbetrieb rund 310 Kilometer zurück. Bei beiden Typen dient ein Benzintank als Reserve. Mehr Infos unter www.volkswagen.de

Mehr Geld vom Staat

Energieeffiziente Sanierungs- und Bauvorhaben unterstützt die Bundesregierung jetzt mit verbesserten Förderkrediten. Hauseigentümer können nun die vollständige energetische Modernisierung ihrer Gebäude über einen Kredit der KfW Förderbank mit einer Zinsbelastung weit unter Marktniveau finanzieren. Auch für einzelne Maßnahmen wie eine Heizungsmodernisierung bietet die KfW günstige Kredite. Mehr Infos im Internet unter www.kfw.de

Fahrspaß mit Erdgas – eine Woche lang!

Wie fährt es sich wohl mit günstigem Erdgas im Tank? Eine Frage, die sich offensichtlich viele WattExtra-Kunden stellen. Denn in der letzten WattExtra-Ausgabe haben wir zwei einwöchige Probefahrten in einem Erdgasauto verlost. Daraufhin wurden wir mit Karten, Faxen und E-Mails regelrecht überflutet. Dieses rege Interesse freut uns natürlich sehr. „EXTRA-TOUR“, so lautete übrigens das Lösungswort der Preisrätselfragen. Die Gewinner dieser Touren stehen nun fest: Eine Woche lang einen erdgasbetriebenen VW Touran EcoFuel fahren, das darf Ewald Brammen. Silke und Michael Klein-Hitpaß können einen Erdgas-Zafira CNG von Opel ausprobieren. Die beiden Erdgasautos werden uns mit freundlicher Unterstützung der Autohäuser Volkswagen Schmeink, Im Königsesch 30, und Opel Lackermann, Franzstraße 66, beide in Bocholt, überlassen.



Ewald Brammen darf den Touran Probe fahren



Den Zafira testet Familie Klein-Hitpaß

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Fußball-WM 2006 startet WattExtra frisch ins zweite Halbjahr. Den frischen Geschmack köstlich zubereiteter Menüs können Sie in den nächsten Wochen und Monaten mal wieder im WattExtra-Kochstudio erleben. Die neuen Kurse haben wir thematisch so zusammengestellt, dass garantiert für jeden das Richtige dabei ist. Welche Kochkurse zur Auswahl stehen und wann diese stattfinden, erfahren Sie auf Seite 4.

Am 11. August ist es endlich so weit: Die Fußball-Bundesliga startet in ihre 44. Saison. Alle, die es noch nicht kennen, möchten wir daher auf das Online-Tippspiel unter www.BundesligaExtratipp.de hinweisen, das WattExtra seinen Kunden kostenlos anbietet. Wer mittippt, sichert sich Spieltag für Spieltag die Chance auf einen tollen Preis. Mehr dazu steht auf Seite 5.

Neben den großen Themen Kochen und Sport geben wir Ihnen natürlich auch in dieser Ausgabe wieder wertvolle Hinweise und Tipps zum Energiesparen und zu moderner Technik.

Viel Spaß bei der Lektüre Ihrer WattExtra-Kundenzeitschrift!

Ihr WattExtra-Team

Impressum

BEW
Hohenstaufenstr. 1
46395 Bocholt
Telefon (0 28 71) 9 54-0

Lokalteil Bocholt:
Petra Niehaus
Rainer Wielinski (verantw.)
Herausgeber:
Frank Trunit & Partner Verlag
GmbH, Putzbrunner Straße 38,
85521 Ottobrunn

Redaktion:
Chris Weitz (verantw.),
Andrea Schäfer
Bildredaktion:
Marko Godec

Gestaltung, Satz:
Adrian Sonnberger
Druck:
Hofmann Druck,
Nürnberg

watt
extra

Kurse im WattExtra-Kochstudio

Auch im zweiten Halbjahr 2006 kochen Juliane Görke und Renate Brüggemann wieder exklusiv mit WattExtra-Kunden. Und bei so viel Auswahl findet jeder den richtigen Kurs!

Leckeres aus der türkischen Küche – Türkische Pizza und mehr

Kurs Nr. 1, Montag, 28. August 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Urlaubserinnerungen an Spanien mit Tapas, Gazpacho und vielem mehr

Kurs Nr. 2, Dienstag, 5. September 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Männer unter sich:

Schnitzel und Geschnetzeltes

Kurs Nr. 3, Donnerstag, 7. September 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Kulinarisches aus der Toskana

Kurs Nr. 4, Montag, 11. September 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

„Geflügelte“ Rezepte fürs ganze Jahr

Kurs Nr. 5, Mittwoch, 13. September 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Raffinierte Fischgerichte leicht gemacht

Kurs Nr. 6, Dienstag, 19. September 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Die Küche Jamaikas – Gerichte von der Tropeninsel (scharf)

Kurs Nr. 7, Donnerstag, 21. September 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

Nicht nur zu Halloween – tolle Rezepte rund um den Kürbis

Kurs Nr. 8, Dienstag, 17. Oktober 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

Fischküche für Gourmets

Kurs Nr. 9, Donnerstag, 19. Oktober 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

Heiß, deftig und lecker: ein Herbstmenü mit allem, was die Jahreszeit zu bieten hat

Kurs Nr. 10, Montag, 6. November 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Aufläufe, Gratins und Ähnliches mit Wintergemüse und Kartoffeln

Kurs Nr. 11, Mittwoch, 8. November 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Elegantes 4-Gänge-Menü mit Rehkeule und Morchelfüllung

Kurs Nr. 12, Dienstag, 14. November 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

Steak-Variationen

Kurs Nr. 13, Donnerstag, 16. November 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Prosit 2007: neue Rezeptideen für Silvestergerichte

Kurs Nr. 14, Montag, 20. November 2006, 19 Uhr, mit Juliane Görke

Die Jagd hat Saison: festliches Menü mit köstlichen Wildzubereitungen

Kurs Nr. 15, Mittwoch, 22. November 2006, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Was Kinder lieben

Mindestalter der Kinder: zehn Jahre. Mindestens ein Erwachsener ist für die Aufsichtspflicht der Kinder nötig.

Hits für Kids: bunte Gerichte mit Nudeln

Kurs Nr. 16, Dienstag, den 10. Oktober 2006, 17,30 Uhr, mit Juliane Görke

Bunte Hähnchenspieße und tolle Rezeptideen für Kids

Kurs Nr. 17, am Donnerstag, den 12. Oktober 2006, 17,30 Uhr, mit Juliane Görke



In der Küche zaubern – das können Sie nach einem Kochkurs mit Renate Brüggemann oder Juliane Görke im WattExtra-Kochstudio ganz bestimmt

Hier können Sie sich anmelden

Interesse? Dann melden Sie sich an unter www.wattextra.de oder unter der Telefonnummer (0 28 71) 9 54-2 32 (von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr). Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 15 begrenzt. Jeder kann maximal einen Kurs

belegen. Unkostenbeitrag pro Person: 7,50 Euro. Bei Familien- Kochabenden bezahlen Erwachsene 5 Euro und Kinder 2,50 Euro. Die Kochkurse finden im WattExtra-Kochstudio der BEW (Rückseite des energie-infos), Hohenstaufenstr. 6, statt.

Bundesliga-Tippspiel 06/07

www.BundesligaExtratipp.de – die Adresse für Watt-Extra-Kunden. Hier locken jeden Spieltag tolle Preise!

Auch nach der WM 2006 ist für Spannung gesorgt: Am 11. August 2006 startet die Fußballbundesliga in ihre 44. Saison. Noch energiegeladener wird diese Zeit für alle, die WattExtra – die günstige Energie aus Bocholt von der BEW zu Hause haben. Denn sie können beim Online-Tippspiel unter **www.BundesligaExtratipp.de** kostenlos mitmachen und Spieltag für Spieltag tolle Preise gewinnen.

Tipp abgeben und gewinnen!

Mittlerweile gehören der Tippgemeinde fast 1000 aktive Mitspieler an. Aktuell warten auf die beiden Bestplatzierten

wahlweise ein hochwertiges Trikot der deutschen Nationalmannschaft oder eines Vereins der 1. Bundesliga. Der Drittplatzierte erhält eine wertvolle WattExtra- Stadionarmbanduhr. Darüber hinaus winken sowohl den Gewinnern der Hin- als auch denen der Rückrunde unter anderem eine Heißluftballonfahrt für zwei und ein Kochabend im WattExtra-Kochstudio für zwölf Personen. Bei Punktgleichheit entscheidet das Los. Nutzen Sie Ihre Chance! Ab ins Internet, unter **www.BundesligaExtratipp.de** registrieren, einloggen und sofort kostenlos mittippen!

Ein Jahr lang gratis heizen!

WattExtra gratuliert dem Gewinner des WM-Tippspiels ExtraSommer 2006 zu 25 000 Kilowattstunden Erdgas.

„Fußball ist unser Leben, denn König Fußball regiert die Welt ...“ heißt es in einem alten Gassenhauer, den unsere Nationalmannschaft im Jahre 1974 zum Besten gab. 2006 gab WattExtra-Kunde Detlev Methling sein ganzes Fußballwissen zum Besten – mit Erfolg: In der Hauptrunde des

Online-Tippspiels **[www.BundesligaExtratipp.de/ExtraSommer 2006](http://www.BundesligaExtratipp.de/ExtraSommer_2006)** zur Fußball-WM belegte er nach Losentscheid den ersten Platz. Damit hat er 25 000 kWh Erdgas im Wert von weit über 1000 Euro gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Je nach individuellem Verbrauch kann Detlev Methling damit leicht ein ganzes Jahr oder noch viel länger kostenlos heizen. Das ist doch mal was!



Detlev Methling kann sich freuen wie ein Weltmeister: Er hat beim WM-Tippspiel von WattExtra satte 25 000 kWh Erdgas gewonnen!

Etliche BEW-Förderungen ausgeschöpft!

Im August 2003 wurde der WattExtra-Umweltjackpot aufgelegt – unser bisher umfangreichster Beitrag zur Förderung moderner, wirtschaftlicher und umweltschonender Energietechnik. Der WattExtra-Umweltjackpot erleichterte es WattExtra-Kunden, in moderne Technik zu investieren – Mehrkosten, die sich mittel- und langfristig bezahlt machen, für die Umwelt ebenso wie für die eigene Haushaltskasse. Bis Ende Mai 2006 förderte WattExtra fast 700 Erdgas-Brennwertgeräte, über 30 Solar- und über 30 Wärmepumpenanlagen, 500 Heizkesselerneuerungen, rund 80 Umstellungen auf die Heizenergie Erdgas, den Kauf von über zehn erdgasbetriebenen Wäschetrocknern und rund 30 erdgasbetriebene Kraftfahrzeuge. Das macht alles in allem rund 1400 Förderungen in nur 34 Monaten. Damit sind die Umweltjoker für diese Fördermaßnahmen mit einer Gesamtsumme von über 200 000 Euro ausgeschöpft. Aber: WattExtra fördert nach wie vor die Umstellung auf Erdgas als Heizenergie mit 125 Euro. Auch der Einbau elektronisch geregelter Heizungsumwälzpumpen der Energieeffizienzklasse A wird mit 50 Euro bezuschusst. Informationen zur Förderung erhalten Sie in unserem WattExtra-Kundenzentrum, Hohenstaufenstr. 6, 46395 Bocholt, im Internet unter **www.wattextra.de** oder bei unserem Energieberater Wolfgang Kamps, **Telefon (0 28 71) 9 54-2 32**.

Laufend Energie

Wasserkraftwerke liefern günstigen Öko-Strom – zuverlässig, rund um die Uhr. Im Strommix der Zukunft hat die Kraft der Flüsse gute Karten.

Technik-Pionier Oskar von Miller nannte sie „weiße Kohle“ – die Wasserkraft. 20 Milliarden Kilowattstunden oder knapp vier Prozent der Stromproduktion in Deutschland kamen im Jahr 2004 aus Wasserkraftwerken. Weltweit waren es sogar 18 Prozent.

Die unerschöpfliche Energie des Wassers nutzten die Menschen bereits vor 3500 Jahren – mit den ersten Schöpfkrädern, denen im Mittelalter Wasserräder zum Antreiben gewaltiger Eisenhämmer folgten. Nachdem Werner von Siemens 1866 das elektrodynamische Prinzip entdeckte, war der Weg für die Stromerzeugung aus Wasserkraft frei. 1898 ging in Rheinfelden das erste größere Wasserkraftwerk in Deutschland in Betrieb, das bis heute Strom liefert. Danach eroberte die Wasserkraft das ganze Land. Später musste sie der günstigeren Konkurrenz fossiler Energien weichen, bis der Umweltaspekt die unerschöpfliche Energiequelle Wasser wieder attraktiv machte.

Drei starke Typen

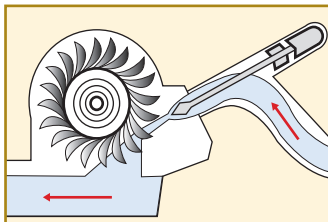
Wasserkraftwerke erreichen Wirkungsgrade von weit über 90 Prozent. Drei Kraftwerkstypen erzeugen auf verschiedene Weise Strom: Laufwasserkraftwerke, die häufigste Form, nutzen den Höhenunterschied von Oberwasser und Unterwasser an Flüssen und Kanä-

len. Für das Gefälle sorgt ein Wehr – für eine Kilowattstunde Strom müssen rund 400 000 Liter Wasser einen Meter in die Tiefe fallen. Diese Kraftwerke arbeiten als „Dauerläufer“ rund um die Uhr.

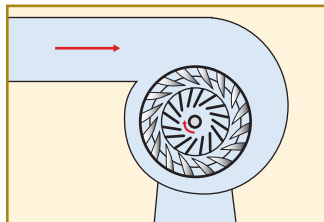
Flexibel und flink

Speicherkraftwerke nutzen den Höhenunterschied zwischen einem hoch gelegenen Speichersee mit natürlichem Zulauf und einem Wasserkraftwerk im Tal. Durch Druckrohrleitungen oder Stollen strömt das Wasser auf die Turbinen. Speicherkraftwerke kommen zum Einsatz, wenn der Strombedarf kurzfristig stark ansteigt. Pumpspeicherkraftwerke befördern das Wasser in ein höher gelegenes, oft künstliches Speicherbecken – meist nachts, um freie Stromkapazität zu nutzen. Steigt tagsüber der Stromverbrauch, fließt das Wasser nach unten und treibt die Turbinen an. In Sekundenschnelle sind diese „Sprinter“ einsatzbereit. Wasserkraft unterscheidet sich von den anderen regenerativen Energiequellen vor allem durch ein Merkmal: Zuverlässigkeit. Während beim Wind Flaute herrschen kann oder die Sonne hinter dicken Wolken verschwindet, fließt jede Sekunde Wasser die Flüsse und Kanäle hinunter. Wasserkraft kann man zudem – anders als Wind und Sonne – speichern.

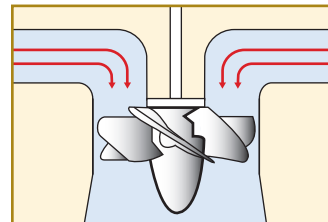
Der richtige Typ für jeden Fall



Pelton-Turbine: ideal bei Fallhöhen von 140 bis 1500 Metern und geringen Wassermengen. Aus Düsen gelangt das Wasser unter hohem Druck auf die becherförmigen Schaufeln des Laufrads. Nutzen vor allem Speicherkraftwerke.



Francis-Turbine: geeignet für Fallhöhen von 20 bis 700 Metern und wenig schwankende Wassermengen. Durch Leitschaufeln und den Leitapparat gelangt das Wasser auf entgegengesetzt gekrümmte Schaufeln des Laufrads.



Kaplan-Turbine: lässt sich mit ihren verstellbaren Schaufeln auf schwankende Wassermengen einstellen. Oft in Wasserkraftwerken mit großem Durchfluss und relativ geringer Fallhöhe von bis zu 50 Metern zu finden.





Foto: Corbis



Jürgen Geiger,
Fachredakteur
für Energie

Wasserkraft & Natur

Jedes Wasserkraftwerk ist ein Eingriff in die Natur. Bereits bei der Planung werden deshalb Ausgleichsmaßnahmen einbezogen. Neben vielen Kraftwerken gibt es zum Beispiel Aufstiegshilfen oder Umgehungsrinnen für Fische. Mit Wasserkraftwerken entstehen aber auch neue Lebensräume für Pflanzen und Tiere – an den meisten Kraftwerksstandorten befinden sich Naturschutz- und Landschaftsschutzgebiete. Rund ein Drittel aller deutschen Vogelschutzgebiete sind Kraftwerksstauseen. Die Kraftwerke fungieren zudem wie gewaltige Filter. Pflanzliches Schwemmgut und tausende Tonnen Wohlstandsmüll holen die Rechenreinigungsanlagen der Kraftwerke aus den Flüssen. Die Entsorgung dieses Abfalls kostet mehrere Millionen Euro im Jahr. Wasserkraftwerke schützen zudem vor Hochwasser: Flüsse werden vor dem Wehr angestaut und können damit reguliert werden. Auch die aufwändigen Dammsysteme an den Flüssen schützen vor Überflutungen. In die Kritik geraten ist die Wasserkraft vor allem auf Grund gewaltiger Dammbauprojekte wie etwa das Drei-Schluchten-Projekt am chinesischen Jangtse. 1997 wurde deshalb die Weltkommission für Dämme gegründet, die soziale und ökologische Folgen untersucht und Empfehlungen ausspricht.

Elf Prozent des Strombedarfs der erweiterten EU deckt die Wasserkraft: Spitzenreiter ist Norwegen mit 90 Prozent, in der Schweiz sind es 60, in Deutschland 4 Prozent

Olli und die Luft

Die Sonne lacht und lockt Olli und seine Freunde nach draußen. Sie haben vorher fleißig gebastelt. Nun lassen sie ihre lustigen Papierflieger überall umher-

sausen. Manchmal ist es gar nicht so leicht, die Flieger wiederzufinden. Kannst Du sie entdecken? Wie viele Papierflugzeuge schwirren herum?



Zeichnungen: Oliver Pietsch

Lösung: fünf Papierflieger – das echte Flugzeug zählt nicht

Wusstest Du, ...

... dass Luft überall ist?

Du kannst sie nicht sehen, riechen oder schmecken. Luft ist ein Gemisch aus verschiedenen Gasen. Die Wichtigsten sind Stickstoff und Sauerstoff. Luft füllt jeden Raum und dehnt sich in alle Richtungen aus. Die gesamte Atmosphäre, die unsere Erde umhüllt, besteht aus Luft.

... dass alle Pflanzen und Tiere Luft zum Leben brauchen?

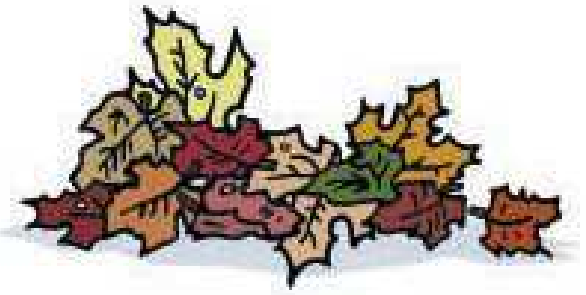
Tiere und auch wir Menschen atmen Sauerstoff ein. Unsere Lungen füllen sich mit frischer Luft, so kommt der Sauerstoff in unseren Körper. Beim Ausatmen pusten wir viel Kohlendioxid in die Welt: ein anderes Gas, in das unser Körper den Sauerstoff verwandelt hat.

... dass warme Luft nach oben steigt?

Das nutzen Vögel, Segelflugzeuge sowie Drachenflieger aus. Auf warmen Luftströmungen gleiten sie stundenlang dahin. Aber: Obwohl wir es nicht spüren, ist Luft nicht schwerelos, sondern hat ein Gewicht, das auf uns drückt. Wenn man einen Würfel, dessen Kanten alle einen Meter lang sind, mit Luft füllt und auf die Waage legt, würde er ungefähr ein Kilogramm wiegen.

... dass die bunten Luftballons auf dem Jahrmarkt gar nicht mit Luft gefüllt sind?

In ihnen befindet sich Helium. Das ist ein anderes Gas, das noch leichter ist als Luft. Deshalb fliegen diese Ballons auch so schnell davon, wenn Du ihre Schnur loslässt.



Knacknuss

Im Herbst werden die Blätter wieder bunt und fallen von den Bäumen. Olli hat ganz viele verschiedene gesammelt und freut sich über seinen Berg. Wie viele Blätter sind es?

Schreibe die Lösungszahl auf eine Postkarte und schicke sie an: **WattExtra-Olli-Rätsel**

**Hohenstaufenstr. 6
46395 Bocholt**

Oder sende ein **Fax** mit der Lösung an
(0 28 71) 9 54-3 05.

Einsendeschluss ist der **15. September 2006.**

Zu gewinnen gibt es einen Mini-Modellflieger X-Twin von Silverlit. Der unzerbrechliche Gleiter aus Styropor besitzt eine Spannweite von 25 Zentimetern und wird von zwei Propellern angetrieben.

Viel Glück!



Lese- und Bastel-Tipps

„Warum Flugzeuge fliegen können“ erklärt dieser Band aus der Reihe „Die Welt entdecken“ leicht verständlich und lüftet so manches Rätsel rund um Flugzeuge.
Preis 4,95 Euro, ISBN: 3-47335-982-3.

Für kleine und große Freizeitpiloten ein Bastelspaß – in „Mit König Flo: Spielen + Malen, Papierflieger“ gibt's Sportflieger, Sonnensegler, Kurvengleiter und Vieles mehr.
Preis 2,50 Euro, ISBN 3-55113-792-7.

Gewinner

Beim letzten WattExtra-Olli-Rätsel waren **3 Fehler** versteckt. Das Spielset „Big Waterplay Pirate!“ ging an **Daniel Wirth**.
Herzlichen Glückwunsch!

Kochspaß mit Technik

Kochen mit Lust und Laune – neue Technik macht schon das Zubereiten köstlicher Menüs zum Genuss.

Tischleindeckdich



Der LiftMatic-Ofen von Bosch kann auf drei Ebenen gleichzeitig garen, auch direkt auf dem Glaskeramik-Boden. Ist alles fertig, befördert ein eingebauter Lift das gesamte Innere des Ofens nach unten, je nach Aufstellungsort des Herdes auf die Arbeitsplatte oder direkt auf den Tisch.

Der LiftMatic besticht außerdem durch Geschwindigkeit. Seine Schnellaufheizung erreicht in fünf Minuten 175 Grad Celsius. Und das besonders sicher, denn in seiner luftigen Höhe bleibt der Herd für Kinderhände unerreichbar.

Circa 2700 Euro,

www.bosch-hausgeraete.de



Innovativer Touch

Neue Herde reagieren auf Berührung: Mit der Sensor-Bedienung sorgen eine glatte Glasfläche und ein Info-Display für Hightech-Gefühl am Ofen. Das Navitronic TouchControl-System von Miele macht die Bedienung zum Kinderspiel: Alle Angaben im Menü erscheinen im Wortlaut ohne verwirrende Symbole. In der Rubrik „Fleisch“ wählt der Nutzer etwa „Rind“ und „Schmorbraten“ an und gibt das Gewicht ein. Die Elektronik stellt daraufhin die optimale Betriebsart ein, errechnet die Garzeit und erinnert bei Bedarf ans Nachgießen von Wasser. Ihre Klima-Steuerung passt die Luftfeuchtigkeit dem Rezept an. Häufig benutzte Einstellungen für Lieblingsrezepte lassen sich speichern.

Ab 1985 Euro, www.miele.de



Gas und Glaskeramik

Das neue flameTronic-Kochfeld von Siemens entzündet die Flamme sofort wieder, falls sie einmal durch überkochendes Nudelwasser erlischt. Misslingt das, stoppt nach zehn Sekunden die Gaszufuhr. Sicher und zweckmäßig ist dazu die Verbindung von Gas mit Glaskeramik. Der integrierte touch-Control-Hauptschalter aktiviert die Kindersicherung oder schaltet alle Brenner gleichzeitig aus. Ein Timer löscht nach Ablauf der Garzeit automatisch die Flamme.

Circa 1600 Euro,

www.siemens-hausgeraete.de

Nützliche Küchenhelfer

Der Steaktimer „El Torro“ passt aufs Bratgut auf und meldet sich per Melodie, wenn das Steak fertig ist: zusammen mit dem Grillfleisch in die Pfanne, den Backofen oder Grill stellen. „El Torro“ lässt sich auf „medium rare“, „medium“ und „well done“ einstellen und berechnet den Garzustand aus Grilltemperatur und Fleischdicke. www.tomwet.de

Die „Egg-Perfect-Eieruhr“ nimmt Hitze auf wie ein Hühnerei: einfach mit den Eiern ins Kochwasser legen. Eine Folie im Inneren verfärbt sich bei steigender Hitze von hellem Rot zu dunklem Kastanienbraun. Auf einer Skala lässt sich der Zustand der Eier ablesen. Da die „Uhr“ die Hitze misst, arbeitet sie unabhängig von der Ausgangslage perfekt. www.torquato.de

Kombis mit Pfiff



Gas-Elektro-Herde kombinieren die Vorteile von Erdgas beim Kochen und beherrschen gleichzeitig im Backofen alle Elektro-Varianten. Die Multi-Herde von Seppelfricke bieten einen Gasregler mit integrierter Funkenzündung und pflegeleichte Schwarzglas-Kochfelder. Der Backofen nutzt acht Beheizungsarten. Eine Elektronik-Schaltuhr und die Backofen-Betriebsanzeige sorgen für eine einfache Bedienung. Circa 700 Euro, www.seppelfricke.de

Hansdampf in allen Töpfen

Schonendes Dampfgaren verbinden moderne Alleskönner wie der neue Multi-Dampfgarer Competence von AEG mit zehn klassischen Zubereitungsarten von Heißluft bis hin zum Großflächengrill. Dampfgaren schont die Speisen. Und der Multi beherrscht drei Varianten: Vital-Dampfgaren für Obst, Gemüse, Fisch und Reis sowie Knödel; Intervall-Dampfgaren für alles, was außen knusprig und innen saftig werden soll und Intervall-Plus-Dampfgaren für Pudding, Aufläufe oder Terrinen. Alle Gar-Arten lassen sich kombinieren. Circa 2600 Euro, www.aeg-hausgeraete.de



Qualität für Anspruchsvolle



Ein leistungsstarkes, 90 Zentimeter breites Gaskochfeld bietet Gaggenau. Auf dem durchgängigen ebenen Gussrostsysteem kann das Geschirr nach Belieben verschoben werden. Zum Gaskochfeld aus robustem Edelstahl gehören fünf Brennkreise mit zusammen 17 Kilowatt Leistung, darunter ein extra starker Wokbrenner. Die automatische Schnellzündung, eine Kindersicherung und die automatische Wiederentzündung sorgen für rundum sicheren Bedienkomfort. Circa 3100 Euro, www.gaggenau.com



Juliane Görke,
Kursleiterin im
WattExtra-
Kochstudio

WattExtra- Expertenrat

Gewusst wie – beim Kochen lässt sich mit einfachen Tricks viel Energie sparen: So strahlt etwa Kochgeschirr aus Edelstahl oder Kupfer weniger Wärme ab als Töpfe aus Emaille. Töpfe mit verbeultem Boden verlängern zudem bei Elektroherden die Garzeit – deshalb nur Töpfe und Pfannen mit einem ebenen, drei bis fünf Millimeter starken Boden benutzen. Besonders wirtschaftlich brät Kochgeschirr mit Sandwichboden.

Mit einem passenden Topf- oder Pfannendeckel geht das Garen schneller und verbraucht drei- bis viermal weniger Energie als Kochen ohne Deckel. Glasdeckel schaffen auch bei geschlossenem Topf Durchblick, der Deckel muss nicht abgehoben werden. Außerdem auf eine der Portion angemessene Topfgröße achten. Dazu nicht zu viel Wasser im Topf erhitzen: Einfach den Wasserdampf zum Garen nutzen – bei Eiern, Kartoffeln oder Gemüse reichen ein bis zwei Zentimeter Wasser. Auch wasserlösliche Vitamine bleiben so besser erhalten. Für große Mengen ab rund zwei Kilogramm oder für Speisen mit langer Gardauer lohnt sich der Dampfdruck-Kochtopf. Er spart rund 50 Prozent Zeit und Energie. Bei Elektroherden kann man nach dem Ankochen frühzeitig auf eine niedrige Stufe zurückschalten und fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit den Herd ganz ausschalten. Die Nachwärme reicht zum Fertigbaren.

Für Sparer gibt's das A

Beim Neukauf lohnt der Blick auf das Energieeffizienz-Label. Es ist für Elektroherde seit 2003 Pflicht und teilt die Geräte in Energieeffizienz-Klassen von A bis G ein: A steht für geringen, G für hohen Stromverbrauch. Die Geräte mit dem niedrigsten Stromverbrauch kosten etwas mehr. Da ein Drei-Personen-

Haushalt aber jährlich etwa 500 Euro für den Strom seiner Haushaltsgeräte ausgibt und neue, effiziente Geräte die Stromrechnung fast halbieren können, amortisieren sich die Mehrkosten bald. Mehr Infos erhalten Sie im WattExtra-Kundenzentrum, Hohenstaufenstr. 6, Bocholt, Telefon: (0 28 71) 9 54-23 2.

Das Ohr am Web

Die Zukunft des Radios heißt Podcasting: Die eigene Lieblingssendung lässt sich damit immer und überall hören.

Adam Curry suchte eigentlich nur einen Weg, um MP3-Dateien automatisch aus dem Internet herunterladen zu können. Doch dann erfand der ehemalige MTV-Moderator im Sommer 2004 zusammen mit einem Web-Entwickler ein Programm, das Audiodateien nicht nur regelmäßig herunterlädt, sondern sogar automatisch auf MP3-Spieler überträgt. Die Software nannten sie iPodder, stellten sie für alle Surfer ins Netz – und wurden ganz unbe-

absichtigt zu Trendsettern eines neuen Mediums: Podcasting.

Der Begriff Podcasting leitet sich vom englischen Wort „broadcasting“ („Rundfunk“) und dem Namen des weit verbreiteten MP3-Players iPod von Apple ab. Podcasts funktionieren jedoch nicht nur auf den iPods, sondern auf jedem MP3-Player, sowohl auf Festplatten-, Microdrive- als auch auf den kleinen Flash-Spielern.

Eine Bühne für alle

Das Prinzip ist einfach: Radiofreunde produzieren an ihrem Rechner eigene Sendungen, meist im MP3-Format, und stellen regelmäßig neue Folgen zum Download ins Internet. Jeder, den die Sendung interessiert, kann sie in RSS-Feeds abonnieren und – der große Vorteil von Podcasts – immer und überall hören.

Um Podcasting zu nutzen, benötigt man einen Computer mit einem schnellen Internetzugang, denn längere Sendungen erreichen auch eine Datenmenge von mehreren Megabyte. Wenn eine Sendung interessiert, der kann sie sich zunächst online anhören. Bei Gefallen benötigt er zum Abonnieren ein spezielles Programm, das später neue Folgen automatisch auf die Festplatte herunterlädt. Diese „Podcasting-Clients“ oder „Podcatcher“ stehen im Internet kostenlos bereit.

Danach lassen sich die Shows am Computer anhören – oder auf einen MP3-Player übertragen. Wer einen iPod und das Programm iTunes von Apple nutzt, bei dem wird jede neu auf den Rechner geladene

Episode automatisch mit dem iPod synchronisiert, sobald er am Computer angeschlossen wird.

Versteckte Perlen

Die Auswahl an Podcasts ist schon relativ umfangreich, laufend werden es mehr. Meist handelt es sich um private Radioshow: Reiseberichte sowie Reportagen, Filmtipps und Kulturnews, aber auch persönliche Gedanken und Geschichten. Um nicht den Überblick zu verlieren, sammeln und ordnen Portale das Audio-Material und bieten sortierte Verzeichnisse an. Einige Internetseiten stellen Podcasts auch ausführlich vor.

Die Qualität der Sendungen ist allerdings höchst unterschiedlich. Die Spreu vom Weizen trennen Podcast-Charts nach Hörerbewertungen und der Anzahl der Abonnements. Doch gibt es auch lohnende Sendungen, die noch keine große Fangemeinde haben oder sich Spezialthemen widmen, und es darum nicht in die Charts schaffen. Solche Perlen zu finden, kann zur lustvollen Detektivarbeit für Podcast-Hörer werden.

Podcasts von Profis

Der neue Trend hat inzwischen auch die traditionellen Medien erfasst: So bietet die ARD ihre „Tagesschau“ als Podcast an, beim Magazin GEO berichten Reporter von ihren jüngsten Reise-Erlebnissen und geben Tipps. Und das Beste des digitalen Radios: Fast alle Angebote sind kostenlos und werbefrei – noch.

Audio-Formate

WAV: Ist das Dateiformat auf Musik-CDs. Um sie in ein komprimiertes Format umzuwandeln, benötigt man eine entsprechende Konvertierungssoftware, zum Teil kostenlos im Internet erhältlich.

MP3: Weit verbreitete Form von komprimierten Audiodateien. Filtert Frequenzen heraus, die das menschliche Ohr nicht wahrnimmt und reduziert die Datenmenge nahezu um das Zwölfwache.

AAC: Das Advanced Audio Coding ist ein Verfahren, das bei kaum hörbarem Qualitätsverlust stärker komprimiert als MP3 und von Apple-Playern beherrscht wird.

WMA: Dieses von Microsoft entwickelte Windows Media Audio-Format basiert auf dem gleichen Prinzip wie MP3.

Vorbis: Ogg-Vorbis ist eine patentfreie Alternative zum MP3-Format. Es komprimiert effektiver, ist aber weniger verbreitet.

MP3-Player – der richtige Typ macht's

Flash-Gerät: klein, leicht und stoßsicher. Nachteil: maximal vier GB Speicher. Im Bild der TEAK MP-350 mit Touchscreen und 1 GB, UVP 140 Euro



Microdrive-Gerät: mit Mini-Festplatten bis zu sechs GB Speicher. Können stoßempfindlich reagieren. Im Bild der iriver H10 mit 6 GB, UVP 180 Euro



Festplatten-Gerät: bis zu 60 GB Speicher, viele Features. Nachteil: relativ groß, schwer und stoßempfindlich. Im Bild der Apple iPod Foto mit 60 GB, UVP 430 Euro



*Aus dem Internet über
den Computer ins Ohr:
Podcasts bieten Unter-
haltung auf Bestellung*



Podcasts: Listen & Software

www.podster.de bietet einen Podcast-Katalog sowie -Charts und Interviews mit Podcastproduzenten.

www.podlog.de enthält neben deutschen auch englische, französische, italienische, schwedische und polnische Podcasts.

www.podcastermatrix.org (englisch) vergleicht Podcatcher, die Programme zum Download der Sendungen.

www.podcast.de sortiert Sendungen nach Kategorien und Stichwörtern und offeriert eine Podcatcher-Linkliste.

www.podcastclub.de gehört einer Vereinigung von Podcast-Machern und -Hörern, die Neulingen mit Rat und Tat zur Seite steht.

www.dopcast.de verfügt über ein Podcastverzeichnis, das die einzelnen Shows mit Kurzbeschreibung vorstellt.

Schwamm drüber

Weißer Wände wirken langweilig: Feine Farbschichten, getupft, gewischt oder gewickelt, verleihen Mauern frischen Glanz und eine eigene Ausstrahlung.

Farbe an den Wänden macht Laune. Ob Ton in Ton zur Einrichtung oder in farbllichem Kontrast – erlaubt ist, was gefällt. Und weil ein glatter Anstrich in nur einem Farbton bald langweilig wirkt, greifen kreative Heimwerker zu Pinsel, Lappen oder Schwamm und tragen mehrere Schichten Wandlasur auf. Die Techniken sind altbe-

währt, mit etwas Geschick haben auch Hobbymaler den Bogen schnell raus.

Grundieren und testen

Doch wie sehen das Muster und die Farbe an der ausgewählten Wand aus? Ein Test auf einer großen Pappe zeigt's. Vor dem eigentlichen kreativen Akt erledigt das Re-

novierteam die üblichen Arbeiten: Möbel aus dem Zimmer räumen, Boden und Rahmen abdecken.

Jetzt folgt der Grundanstrich mit scheuer- (Abriebklasse II) oder waschbeständiger (Abriebklasse III) Dispersionsfarbe. In Farbe höherer Abriebklassen steckt viel Kreide. Sie deckt gut, lässt sich aber schlecht



Ran an die Wand: Zarte Lasurschichten, mit dem Schwamm aufgetupft, lassen Räume fröhlich wirken

Alles, was Recht ist

Seit 2006 werden Handwerker-Arbeitsstunden im Haus steuerlich berücksichtigt: Von bis zu 3000 Euro für alle Rechnungen sind 20 Prozent abzugsfähig, also höchstens 600 Euro. Wichtig: Die Kosten für Material und Arbeit müssen auf der Rechnung einzeln ausgewiesen sein. Der Steuervorteil gilt auch für Mieter, die einen Maler beauftragen. Übrigens: Nicht ausgeführte Schönheitsreparaturen während der Mietzeit begründen keine fristlose Kündigung. Überfällige Renovierungen sind beim Auszug nachzuholen.



Nach dem Grundanstrich (links) zeigt ein erster Versuch auf Pappe, wie die Technik wirkt (Mitte). Bei allen Techniken gilt: Mehrere Schichten ergeben ein harmonisches Farbbild

überstreichen – und saugt die schwach deckende Wandlasur auf, statt sanft darunter hervor zu scheinen. Ist der Hintergrund getrocknet, beginnt die Wandgestaltung.

Pinsel, Lappen oder Schwamm leicht anfeuchten und gut ausdrücken. Vorsichtig in die Farbwanne eintauchen und überschüssige Farbe sorgfältig auf etwas Zeitungspapier abstreichen. Die Lasur soll nicht decken, sondern schimmern. Beim Farbauftrag zügig und überlappend arbeiten, um harte Übergänge zu vermeiden. Sollen unterschiedliche Farbtöne aufgetragen werden, das Werkzeug dazwischen gut auswaschen. Vor jeder neuen Farbschicht die Wand durchtrocknen lassen, Lasur benötigt dazu übrigens länger als Dispersionsfarbe.

Schwungvoll gewischt

Je nach Technik entstehen unterschiedliche Muster. Sanfte Hell-Dunkel-Kontraste schafft die Wischtechnik. Dabei trägt der Renovierer die Lasur mit weiten Schwüngen oder kurzen Strichen mit dem Flächenstreicher auf. Dazu nur kurz die Borsenspitzen des breiten Pinsels in die Farbe

tauchen und zügig arbeiten. Tipp: Den gewählten Strich nicht ändern, die Wand wirkt sonst schrill. Während dieser Arbeit immer wieder einen Schritt zurücktreten, um fleckige Stellen nachzuarbeiten, ehe die Farbe antrocknet.

Frisch gewickelt

Bei der Wickeltechnik kommt ein eingedrehter Lappen zum Einsatz. Er wird in zähflüssige Lasur getaucht und gut ausgedrückt. Dann rollt der Hobbykünstler den Wickel unter der Hand kreuz und quer über die Wand. Tipp: mit Handschuhen arbeiten. Ein dynamisches Muster aus Stellen mit sehr viel Farbe neben solchen ohne Farbauftrag entsteht. Mehrmaliges Wiederholen verhindert ein unruhiges Bild. Interessante Muster erzielen auch gestaltete Rollen aus dem Handel: ein Lammfellflor mit aufgenähten Streifen, Fensterleder oder ein Plastiküberzug mit schrägen Rillen – die Auswahl ist groß.

Mediterran getupft

Der Naturschwamm schafft ein wolkiges Muster, das Räume höher und weiter wirken lässt. Dazu den Schwamm mit Lasur

benetzen, gut abstreifen und leicht an die Wand drücken. Für Variationen des Musters immer wieder drehen.

Die Übergänge zur Decke und zu allen unbearbeiteten Wänden klebt der Hobbykünstler mit Krepp ab und schützt beim Tupfen die Nachbarwand mit einem Stück Pappe. Tipp: Mediterranes Flair erzielt, wer Orange- und Terrakottatöne auf den Innenputz tupft.

Immer an der Wand entlang

Die Wände müssen glatt, sauber und staubfrei sein. Bröckelige Untergründe mit Spachtelmasse und Schleifpapier glätten, mit Tiefengrund stabilisieren.

1. Die Maltechniken decken mit moderner Wandfarbe und Lasur auch auf Tapeten. Dafür müssen die Bahnen Stoß an Stoß liegen und gut verklebt sein, sonst lösen sie sich oder werfen Blasen.
2. Wickel- und Tupftechnik funktionieren auch „negativ“: Lasur flächig auftragen und mit Schwamm oder Wickel abnehmen. Farbe gut auswaschen.
3. Wer mediterranes Flair nur auf Zeit wünscht, gestaltet Modellierputz auf Vliestapeten. Diese lassen sich noch nach Jahren leicht abziehen.
4. Gestaltete Wände in Küche und Bad macht eine abschließende Schicht aus unverdünntem Lasurbinder unempfindlich gegen Spritzwasser.

Strahlende Schönheiten

Auch Heizkörper wollen von Zeit zu Zeit verschönert werden. Dazu unbedingt Speziallack verwenden, er verträgt Temperaturen von 90 Grad und mehr. Den Heizkörper zunächst mit Küchenschwamm und Seifenlauge von Fett sowie Schmutz befreien.

Lose Lackschichten entfernen, Blasen und Risse mit Schleifpapier in 180er Körnung glätten, Roststellen ebenfalls gründlich abschleifen. Damit der neue Lack Halt findet, die gesamte Oberfläche von Hand anschleifen, dann den Staub gründlich

abwischen. Tipp: Vor dem Streichen Heizkörperventile und Rohrverschraubungen abkleben, damit sie drehbar bleiben. Wo das blanke Metall freilagt, sorgt ein Anstrich mit Rostschutz-Haftgrund für langen Halt. Nun eine dünne Schicht Lack auf den kalten Heizkörper auftragen, bei Bedarf erneut anschleifen und um eine zweite Schicht ergänzen. Tipp: Je nach seinen Bestandteilen düstet der Lack aus. Daher vor Beginn der Heizperiode den Raum einige Tage stark heizen und oft aber kurz durchlüften.

Wohnideen für Kreative. 10 Euro, Möwig-Verlag, ISBN 3-8118-1805-8. Die Deutsche Heimwerker-Akademie gibt Tipps unter www.dha.de

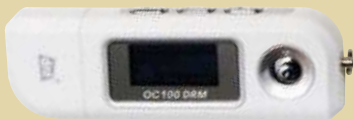
Musik-Mini

Überall und jederzeit Musik hören – mit einem handlichen MP3-Player kein Problem.

Das musikalische Kleinod ist kaum größer als ein Feuerzeug und wiegt gerade mal 28 Gramm. Dennoch passen auf den OC100 DRM von dnt satte 300 Songs. Dafür hält der USB-Stick in weißem Klavierlack-Design ein Gigabyte internen Speicher bereit. Die Songs überspielt der Computer einfach auf den Player, der neben der Wiedergabe von verschiedenen Formaten (MP3, WMA und WAV) auch DRM beherrscht, was die Wiedergabe von geschützten Downloads aus Online-Shops ermöglicht. Weitere Pluspunkte des Musik-Minis: seine einfache Bedienung durch Navi-Steuerung, das Ordner-Management, ein mehrfarbiges OLED-Display und die Diktierfunktion. Per Equalizer kann zudem zwischen normaler Wiedergabe, Pop-, Jazz-, Klassik- und Rocksound gewählt werden. Bereits dabei: eine Batterie, Stereo-Ohrhörer und Trageband, USB-Kabel sowie die Software. Viel Spaß beim Musik hören!

MP3-Stick mit 1 GB von dnt zu gewinnen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen MP3-Player von dnt im Wert von je 111 Euro.



Klein, aber oho: Der OC100 DRM von dnt spielt Musik ab und dient als Diktiergerät

	neigen	Hauptstadt Perus	süd-deutsche Region	übel	windig	Film-Alien	Schienen-fahrzeug	
beschämend		2						Wald abholzen
deutsche Vorsilbe: schnell				Heli-kopter-drehflügel				
Kosten-verteilung						Box-nieder-schlag	1	
Filmwitz			5	Frauen-name	orienta-lischer Filzhut		Schweizer Bodenmaß	kleines Lokal
		Rechen-übung modern					3	
Lotterielos ohne Gewinn	4					herbei		
Nasen-loch des Pferdes								
							RMoz1935	200603

So können Sie gewinnen

Die Buchstaben in den farbigen Kreuzworträtsel-Kästchen ergeben das Lösungswort. Senden Sie es an:
WattExtra-Energiequiz
 Hohenstaufenstr. 6
 46395 Bocholt

Sie können die Lösung auch faxen an: **(0 28 71) 9 54-3 05**. Oder schicken Sie uns eine E-Mail an **Energiequiz@WattExtra.de**

Einsendeschluss: **15. September 2006**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels im letzten Heft lautete „CREMA“.

Gewinner des letzten WattExtra-Energiequiz:
 Eine Espressomaschine von AEG ging an **Hedwig und Heinrich Vehns**.
Herzlichen Glückwunsch!