GeRhede über Energie und mehr

# Rhegina

02 | 2025

5 Gutscheine fürs **Eis-Café Adria** zu gewinnen!

## Supersicher

Das neue Gewitterwarnsystem macht den Badespaß im Rheder Freibad noch unbeschwerter. Wenn sich Blitze nähern, piepst es. Auf dem Tablet kann Badmeister Sören Linsen die Lage ganz genau beobachten.

# Neue Wohnung, neue gesetzliche Regeln

**EIN UMZUG BRINGT** einiges an Organisation mit sich. Damit dabei alles rund läuft, beachten Sie bitte eine neue Regelung im Energiewirtschaftsgesetz (§20a Absatz 2 EnWG), die ab dem 6. Juni 2025 gilt: Rückwirkende Umzugsmeldungen für Strom-, Gas- und Wasseranschlüsse sind dann nicht mehr möglich.
Mieter, Eigentümer, Hausverwaltungen und Vermieter sollten daher folgende Punkte beachten:

**Frühzeitige Meldung:**
Informieren Sie uns 14 Tage im Voraus über Ihren Ein- und Auszugstermin.

**Zählerstand übermitteln:**
Am Tag der Schlüsselübergabe – am besten per E-Mail senden an **kundenservice@stadtwerke-rhede.de**.

**Übergabeprotokoll nutzen:**
Tragen Sie den Zählerstand und das Datum in das Musterformular ein (online unter www.stadtwerke-rhede.de).

**Noch einmal kurz und knapp!**
**Melden Sie Ihren Umzug gleich, sobald Sie den Mietvertrag unterzeichnet oder die Kündigung abgeschickt haben! Das geht schnell und bequem – online, telefonisch oder per E-Mail.**

# Wärme nach Plan

**3652 KOMMUNEN** in Deutschland haben bereits mit der Wärmeplanung begonnen. Das entspricht rund einem Drittel von insgesamt 10 754 Kommunen. Alle Großstädte sind dabei – sie müssen ihre Planung schon Mitte 2026 vorlegen. Besonders weit sind die Städte und Gemeinden in Baden-Württemberg. Dort haben 148 Kommmunen ihre Planung bereits abgeschlossen, deutschlandweit sind es 160. Mit dem Wärmeplanungsgesetz verpflichtet der Staat Städte und Gemeinden verbindlich festzulegen, wie sie ihre Wärmeversorgung bis 2045 klimaneutral umbauen wollen.

Bislang wird der Wärmebedarf in Deutschland zu mehr als **80 Prozent** aus fossilen Energieträgern gedeckt.

## SCHNELLER ZAHLEN

Bei einer Echtzeitüberweisung („Instant Payment“) fließt Geld in maximal zehn Sekunden von einem Girokonto zum anderen. Seit Beginn des Jahres ist sie bei allen Banken und Sparkassen im Euroraum Standard. Die Regelung gilt bereits für empfangene Gelder und ab Oktober auch für Beträge, die Kunden selbst überweisen. Anders als vorher darf eine Echtzeitüberweisung nicht teurer sein als eine SEPA-Überweisung, bei der der Betrag erst am folgenden Bankarbeitstag dem anderen Konto gutgeschrieben wird.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Rhede GmbH, Krommerter Weg 13, 46414 Rhede, Telefon: 02872 937-0, E-Mail: mail@stadtwerke-rhede.de; Internet: www.stadtwerke-rhede.de; Lokalteil Rhede: Marcel Radmacher (verantw.) in Zusammenarbeit mit Tina Dautzenberg und Kathrin Lohmeyer-Duchatz, trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn. Redaktion: Michael Brüggemann, Birgit Wiedemann. Gestaltung: Petra Kargl, trurnit GmbH, Ottobrunn. Titelfoto: Stadtwerke Rhede.
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

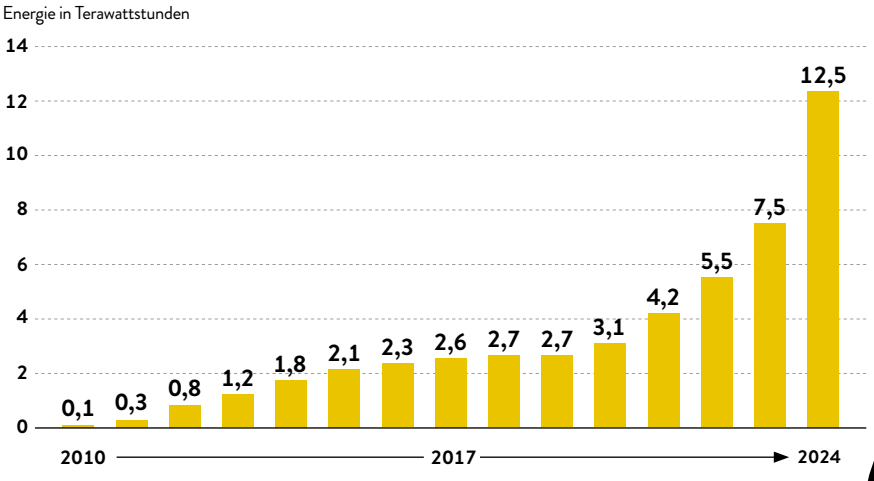
www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier
RG4
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Gemeinsam Zukunft gestalten
Stadtwerke Rhede GmbH
Rhegio Natur
Rhegio Dienstleistungen GmbH
Hallen- und Freibad Rhede

# Mehr selbst verbrauchter Solarstrom

**Immer mehr Eigentümer von Photovoltaikanlagen speisen ihren Solarstrom nicht mehr nur ins öffentliche Stromnetz ein, sondern verbrauchen ihn im Haushalt. Die Menge an selbst erzeugtem Solarstrom für den Eigenverbrauch ist seit 2010 kontinuierlich angestiegen, in den vergangenen zwei Jahren hat sie sich mehr als verdoppelt.**

### JÄHRLICHE NETTOERZEUGUNG VON SOLARSTROM IN DEUTSCHLAND FÜR DEN EIGENVERBRAUCH




Quelle: Fraunhofer ISE

Mit einem Stromspeicher können Besitzer einer PV-Anlage bis zu 80 % des Solarstroms selbst nutzen.

# Dynamische Preise kommen

**NEUER STROMTARIF** Seit 2025 müssen Stromlieferanten Haushalten einen dynamischen Stromtarif anbieten, wenn diese einen digitalen Stromzähler (einen sogenannten Smart Meter) besitzen. Der Einbau dieses Geräts ist für alle Haushalte mit einem Stromverbrauch von mehr als 6000 Kilowattstunden pro Jahr ab 2025 verpflichtend. Ein Teil des neuen Stromtarifs richtet sich nach dem aktuellen Börsenpreis: Je nach Angebot und Nachfrage kann sich der Strompreis pro Kilowattstunde täglich oder gar stündlich verändern. Verbraucherschützer raten jedoch, genau durchzurechnen, ob sich ein dynamischer Tarif für den jeweiligen Haushalt lohnt – und sich in den Alltag integrieren lässt.

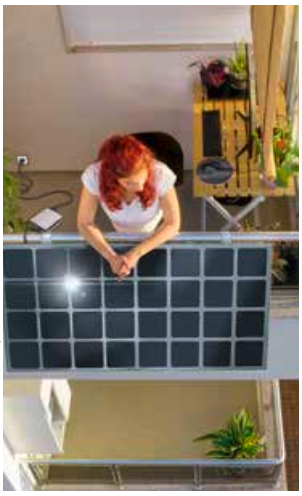


Foto: iStock.com – temizyurek

# Wie viel spart Balkon-PV?

**MEHR TRANSPARENZ** Balkon-Photovoltaikanlagen liefern schnell und einfach Strom, denn sie lassen sich per Stecker anschließen. Daher werden sie auch Stecker-Solaranlagen genannt. Der größte Teil des selbst erzeugten Stroms wird direkt im Haushalt verbraucht. Das ist wirtschaftlich sinnvoll, denn dieser Strom ist deutlich günstiger als der Strom aus dem öffentlichen Netz. Sie möchten wissen, wie viel Geld Sie mit einer Stecker-Solaranlage am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Dach sparen können? Der Stecker-Solar-Simulator der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin hilft Ihnen dabei: Durch Einstellen verschiedener Parameter rechnet er aus, wie hoch Nutzungsgrad und Ersparnis mit verschiedenen Modulen in etwa ausfallen. Den Simulator finden Sie unter **mehr.fyi/solar-simulator**

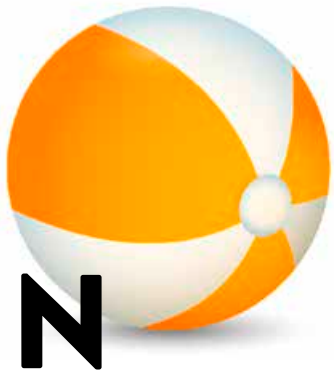
Foto: stock.adobe.com – Mikael Damkier

# Reisen ins Kühle

**COOLCATION** nennt sich ein neuer Reisetrend. Er setzt sich aus den englischen Wörtern „cool“ (kühl) und „vacation“ (Urlaub) zusammen. Angesichts des Klimawandels und immer neuer Hitzerekorde in Urlaubsländern wie Griechenland und Italien suchen viele Menschen Abkühlung in Skandinavien. Länder wie Norwegen, Schweden und Finnland haben sich schon auf den neuen Trend eingestellt und werben gezielt um Urlauber in ihren gemäßigten Klimazonen: Auf dem Reiseplan stehen Wandern, Radfahren oder Kajaktouren statt Strandurlaub. Die nördlichen Regionen profitieren so vom Klimawandel – die südlichen Urlaubsländer müssen dagegen voraussichtlich mit weniger Touristen rechnen.

## WASSERATLAS 2025

**Wasser ist die Grundlage allen Lebens und spielt eine zentrale Rolle für Ökosysteme, Gesellschaften und Kulturen weltweit. Der Bund für Umwelt und Naturschutz hat mit der Heinrich-Böll-Stiftung den Wasseratlas 2025 herausgegeben. Er widmet sich den aktuellen Herausforderungen, denen diese lebenswichtige Ressource ausgesetzt ist, und beleuchtet gleichzeitig Lösungsansätze für einen nachhaltigen Umgang mit Wasser.**
**Die Publikation kann kostenlos bestellt oder über diesen Link heruntergeladen werden: mehr.fyi/wasseratlas**



# PACK DIE **BADEHOSE EIN**

Gute Laune im Freibad Rhede! Seit Kurzem sorgt ein **GEWITTER-WARNSYSTEM** für noch mehr unbeschwerten Badespaß.

Morgens um halb sieben im Freibad Rhede: Die ersten Sonnenstrahlen tanzen übers Wasser, einige Frühschwimmer ziehen ihre Bahnen. Am Beckenrand steht Sören Linsen. Der 26-Jährige ist Fachangestellter für Bäderbetriebe und längst in Bewegung. „Bevor es losgeht, checken wir alles – Becken, Wasserwerte, Spielbereiche“, sagt er und lässt den Blick über das Gelände schweifen. Sein Job: dafür sorgen, dass der Sommertag gelingt – „für den kleinsten Wasserfloh genauso wie für den größten Wellenbrecher“, sagt er lachend.

### Alarm, wenn es blitzt

Eine echte Neuerung sorgt in diesem Sommer für besonders ruhige Nerven – bei Gästen wie beim Badteam: das neue automatische

Bevor es losgeht, checkt Sören Linsen, Angestellter für Bäderbetriebe, die Wasserqualität.

**Ein echter Anziehungspunkt, der auch viele Auswärtige begeistert: Im Rheder Freibad toben und schwimmen Klein und Groß nicht nur im Wasser. Auch an Land gibt es neben der großen Liegewiese unter alten Bäumen jede Menge Attraktionen für Spiel und sportliche Aktivitäten. Neu ist etwa der Fitnessbereich für Senioren (rechts).**

Gewitterwarnsystem. Es registriert Blitze im Umkreis von zehn Kilometern und schlägt sofort Alarm, sobald Gefahr droht. Dann ertönt eine Sirene – raus aus dem Wasser! „Früher mussten wir oft selbst in den Himmel schauen und hoffen, dass wir das Gewitter rechtzeitig bemerken. Heute sind wir einfach auf der sicheren Seite“, erklärt Sören Linsen.
Nach 20 blitzfreien Minuten gibt’s Entwarnung – ebenfalls per Signal. Und wer vorher wissen will, ob sich ein Besuch lohnt, wirft einen Blick auf die Website des Rheder Freibads: Dort zeigt eine Warn-Ampel, ob alles im grünen Bereich ist.

## Neues zum Toben, Träumen, Trainieren

Auch abseits des Wassers tut sich was. Auf dem Matschplatz schwingt die große neue Netzschaukel – heiß begehrt bei den kleinsten Gästen. Und wer barfuß über den neuen Pfad mit Sand, Kies und Holz balanciert, spürt: So fühlt sich Sommer an! Ganz neu ist auch der Fitnessbereich für Senioren, etwas versteckt im Schatten alter Bäume. „Das sanfte Training für die Beweglichkeit nach einer Runde im Becken, gelenkschonend und draußen an der frischen Luft, kommt richtig gut an“, findet Linsen.

## Wellen, Wettkämpfe und Wasserspaß pur

Langsam füllt sich das Bad, schließlich hat das Thermometer längst die 25-Grad-Marke überschritten. In der großzügigen Badelandschaft mit 1200 Quadratmetern Wasserfläche findet jeder sein Lieblingsplätzchen: Die Sportlichen kraulen auf den 50-Meter-Bahnen, die Mutigen stürzen sich vom Fünfer-Turm. „Viele Triathleten aus der Region rufen hier oft vorher an, ob es ruhig ist – damit sie konzentriert trainieren können“, erzählt Linsen. Gleich nebenan befindet sich der Nichtschwimmerbereich mit zwei Rutschen. Besonders beliebt: die breite Rutsche – ideal für Wettrutschen im Team.

## „Wer am schnellsten ist, gewinnt!“

Dem fünfjährigen Paul gefällt die breite Rutsche besonders gut. Pitschnass grinst er über beide Ohren. „Hier macht es am meisten Spaß! Am liebsten rutschen wir alle nebeneinander – wer am schnellsten unten ist, gewinnt!“ Seine kleine Schwester – gerade mal eineinhalb Jahre alt – stapft derweil durch das Planschbecken. Ihrer nächsten Wasserfontäne kann die Mama gerade noch rechtzeitig ausweichen. Als Solarschiff „Sonnenwind“ zieht das Becken für die Kleinsten alle Blicke auf sich. Denn über dem Becken ragt ein großes Solarsegel in den Himmel, das Schatten spendet und gleichzeitig Ökostrom erzeugt.

## Gras unter den Füßen, Sonne im Gesicht

Überall ist was los, auch an Land: Auf der Fußballwiese wird gekickt, beim Beachvolleyball fliegen die Bälle, an den Tischtennisplatten klappern die Schläger. Wer es ruhiger mag, breitet sein Handtuch auf der großen Liegewiese aus – an seinem Lieblingsplatz im Halbschatten alter Bäume. „Unser Freibad ist ein Treffpunkt für alle – für Familien, Sportler, Senioren und Kinder“, sagt Linsen. Und das spürt man.

## Von Eis, Pflastern und Sommerlaune

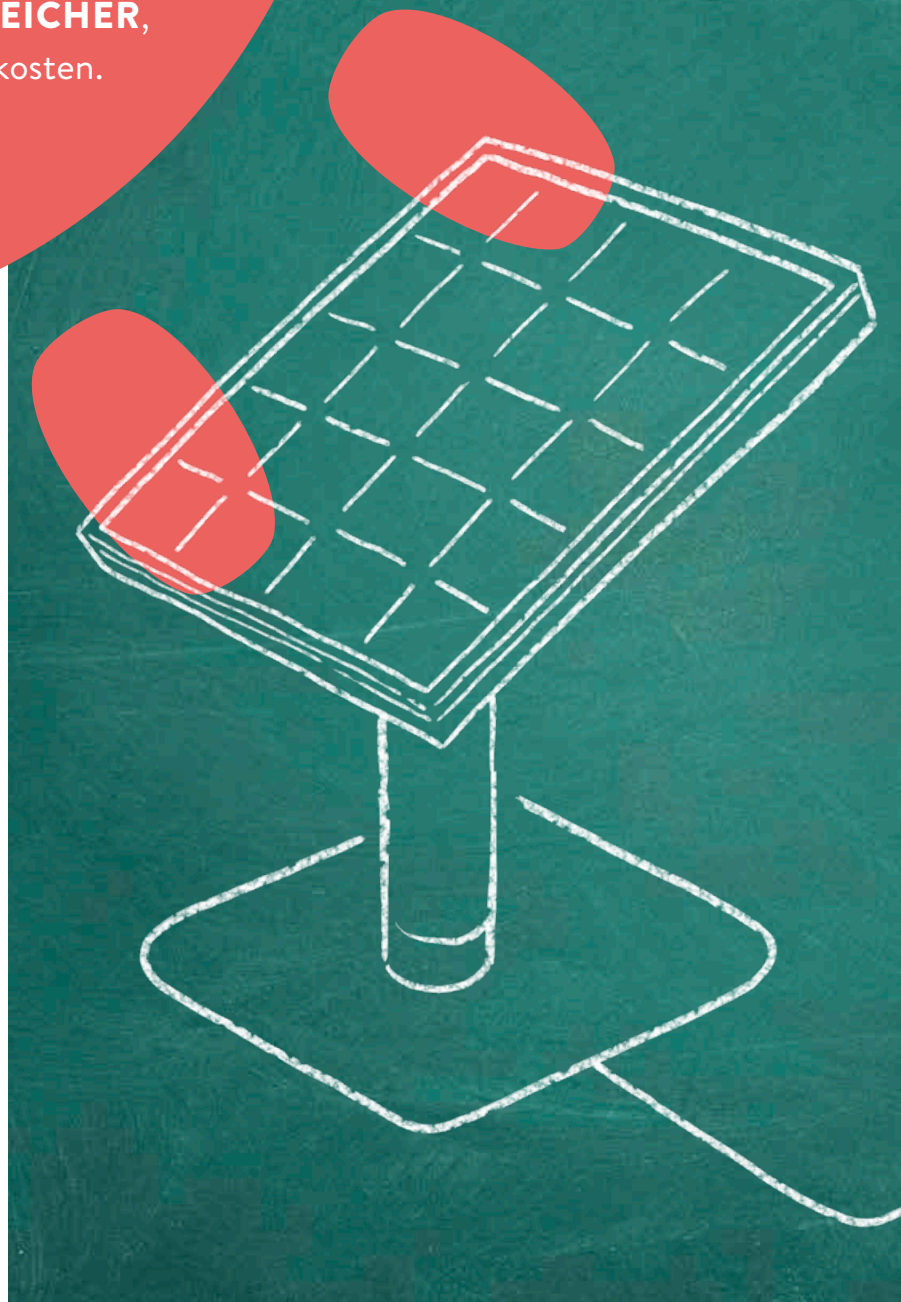
Sören Linsen und seine Kolleginnen und Kollegen – sieben sind sie insgesamt – kennen „ihr“ Bad. Sie trösten bei kleinen Stürzen, verteilen bunte Pflaster – und haben eine Meinung zum besten Eis. Sören Linsens Favorit: „Ganz klar: Erdbeere!“ Das Rheder Freibad ist einfach mehr als ein Ort zum Schwimmen. „Es ist Sommerfeeling pur, Begegnung, Lachen, Leben“, bemerkt Linsen. Und mit bis zu 1500 Gästen an heißen Tagen – quirlig, aber nie hektisch. Denn hier passt man aufeinander auf. Also: Badehose einpacken und gute Laune mitbringen!

**ÖFFNUNGSZEITEN:**
Montag bis Freitag:
6:30–20:30 Uhr
Samstag und Sonntag:
9:00–18:00 Uhr
Feiertage:
6:30–20:30 Uhr

**TICKETS:**
- Familienkarte für zwei Erwachsene und zwei Kinder oder einen Erwachsenen mit drei Kindern
- Barfußpfad und Senioren-Fitnessbereich nur mit gültigem Eintrittsticket nutzbar

# Sonnenenergie haltbar machen

Ernten, Überschüsse einlagern und bei Bedarf aufbrauchen: Was bei Obst und Gemüse gut funktioniert, hat sich bei selbst produziertem Strom bisher kaum gelohnt. Das ändert sich jetzt: Es gibt bereits **SOLARSTROMSPEICHER**, die mehr Ertrag einbringen als sie kosten.

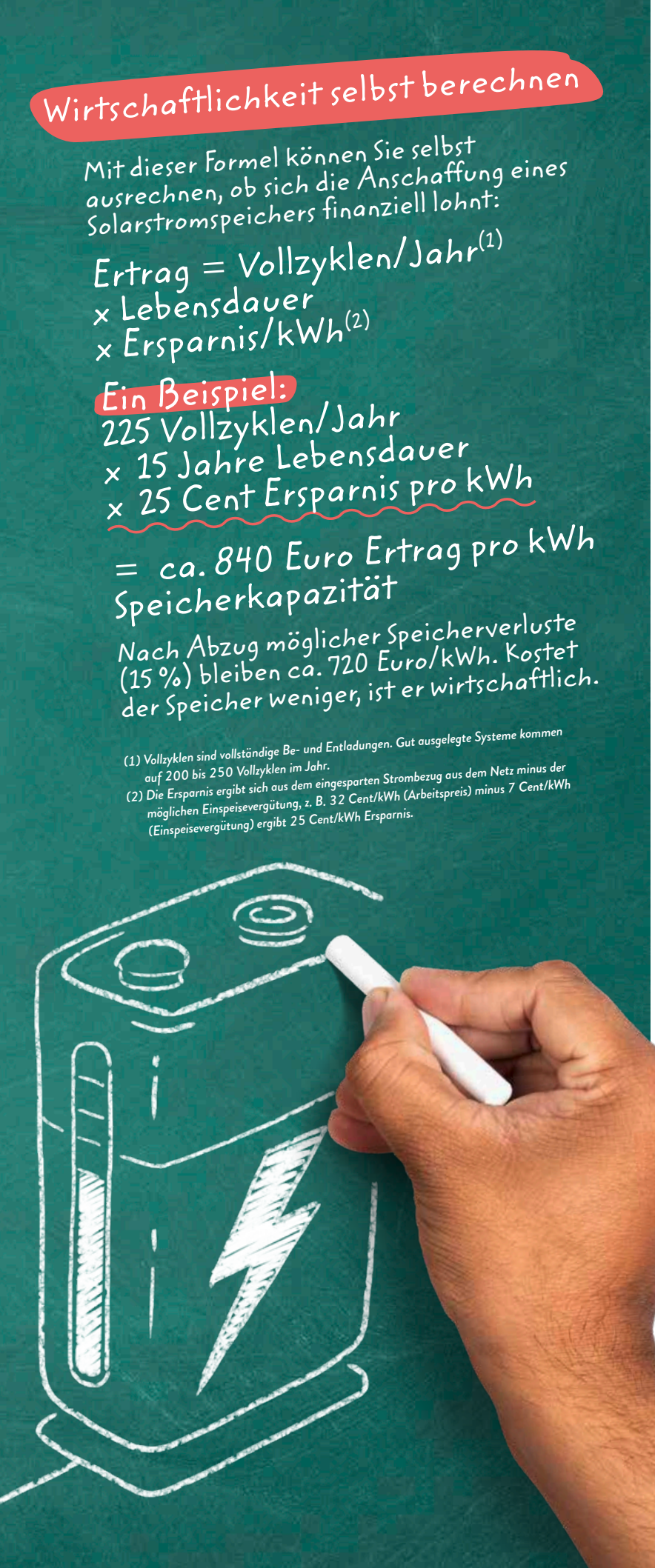


Mehr Unabhängigkeit von Strompreisen, Freude daran, Strom selbst zu erzeugen oder die Faszination an der Technik: Das waren bisher die Motive von Hauseigentümern, die zur Solaranlage einen Stromspeicher stellten. Eine halbe Million der koffergroßen Batterien wurde zuletzt pro Jahr in Deutschland montiert. Um Rendite ging es hier weniger. Das aber ändert sich gerade.

Strom vom eigenen Dach lohnt sich vor allem, wenn man ihn selbst verbraucht. Eine Kilowattstunde (kWh) aus einer neuen Dachsolaranlage kalkulieren Experten heute mit 10 bis 14 Cent. Das ist nur rund ein Drittel von dem, was die Energie aus der Steckdose kostet. Wer selbst erzeugten Strom nutzt, spart also einen zweistelligen Centbetrag pro kWh. Strom ins Netz zu verkaufen – also die Einspeisevergütung – bringt nur noch rund 7 Cent pro kWh.

Weil aber die Sonne nicht immer dann scheint, wenn man gerade Strom braucht, hilft ein Zwischenspeicher. Allerdings haben sich diese Batteriesysteme bisher finanziell oft nicht

Fotos: stock.adobe.com – tonstock, Sadashiva




rentiert. Doch die Investitionskosten sinken, die Speicher werden immer günstiger. Laut Experten arbeiten sie unterhalb von 720 Euro pro kWh wirtschaftlich, bringen also mehr Geld ein als sie kosten (siehe Beispielrechnung).

### Rentiert sich ein Speicher?

Das hängt vor allem davon ab, wie oft die Eigentümer die Speicherkapazität nutzen. Gut ausgelegte Systeme kommen auf 200 bis 250 vollständige Be- und Entladungen (Vollzyklen) pro Jahr. Ersetzt der Solarstrom aus dem Speicher, der für rund 7 Cent pro kWh vergütet worden wäre, den Bezug von Netzstrom zu 32 Cent pro kWh (Arbeitspreis), ergibt sich eine Ersparnis von 25 Cent pro kWh. Bei 225 Vollzyklen pro Jahr, 15 Jahren Lebensdauer und 25 Cent Ersparnis pro kWh spart man mit dem Speicher rund 840 Euro pro kWh Speicherkapazität. Zieht man davon 10 bis 20 Prozent mögliche Speicherverluste ab, ist das immer noch ein Verdienst von rund 720 Euro pro kWh Speicherkapazität. Liegen die Investitionskosten unter diesem Wert, lohnt sich die Anschaffung.

Auskunft über Effizienz, Lebensdauer und Preis der Systeme sowie über die ideale Dimensionierung des Solarspeichers geben Solarteure, Fachkräfte für Solartechnik oder geschulte Fachleute aus Elektrofachbetrieben. Wie groß der Speicher sein soll, hängt von der Höhe und dem Profil des Stromverbrauchs im Haushalt ab und davon, wie groß die Photovoltaikanlage auf dem Dach ist. Hauseigentümer sollten mehrere Angebote einholen. ■

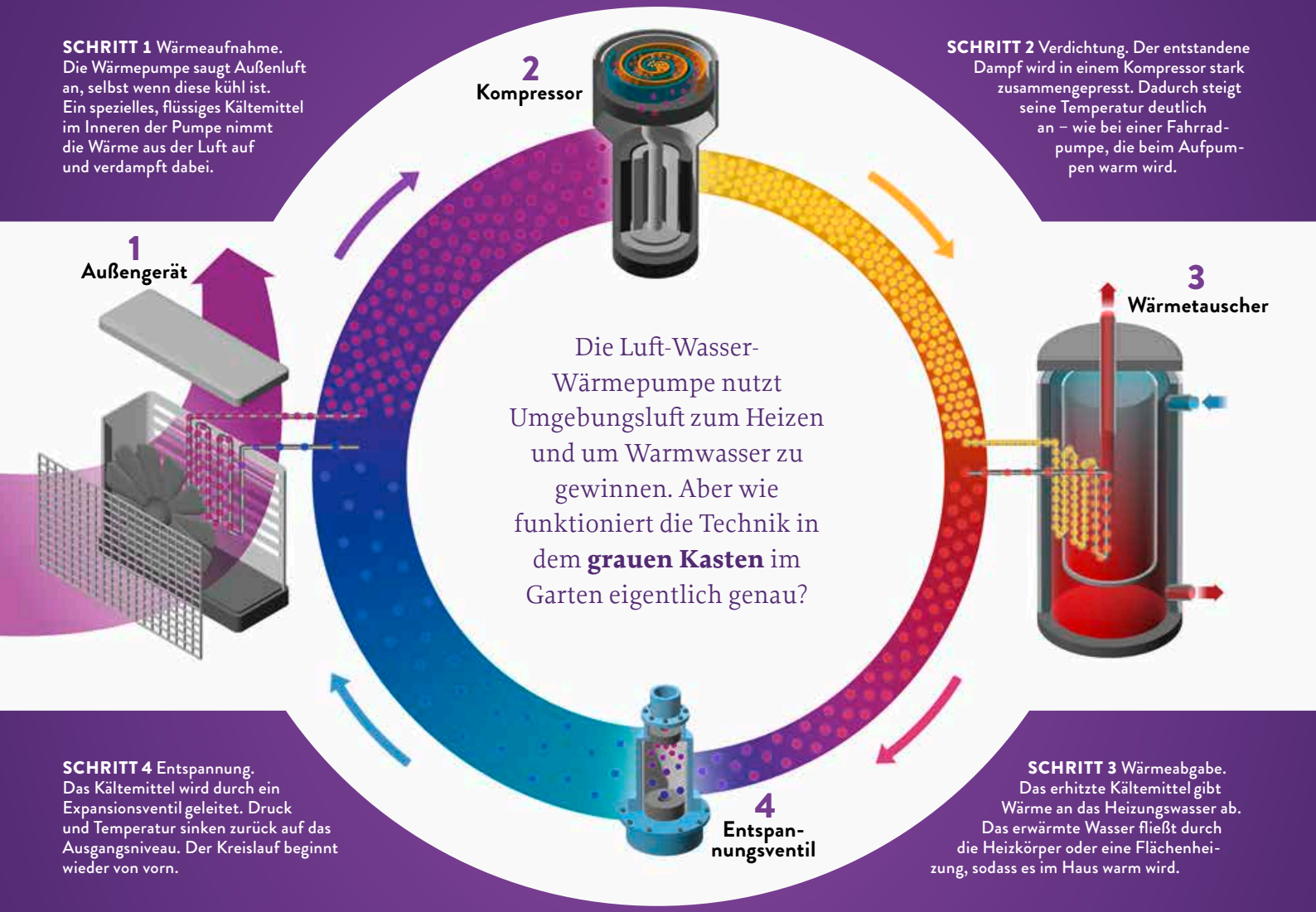
### WIE GROSS MÜSSEN SPEICHER UND PV-ANLAGE SEIN?

Der Stromspeicher sollte in Kilowattstunden nicht sehr viel größer sein als der Jahresstromverbrauch in Megawattstunden. Wer also eine Photovoltaikanlage auf dem Dach hat und einen jährlichen Stromverbrauch von 4000 Kilowattstunden (vier Megawattstunden) hat, sollte einen Solarstromspeicher mit nicht mehr als vier bis sechs Kilowattstunden kaufen. Die installierte Leistung der Photovoltaikanlage in Kilowatt sollte zudem mindestens gleich groß oder größer als die Speicherkazität in Kilowattstunden sein. Sonst wird der Speicher nicht häufig genug gefüllt.

# WIE FUNKTIONIERT EINE WÄRMEPUMPE?

**SCHRITT 1** Wärmeaufnahme. Die Wärmepumpe saugt Außenluft an, selbst wenn diese kühl ist. Ein spezielles, flüssiges Kältemittel im Inneren der Pumpe nimmt die Wärme aus der Luft auf und verdampft dabei.

**SCHRITT 2** Verdichtung. Der entstandene Dampf wird in einem Kompressor stark zusammengepresst. Dadurch steigt seine Temperatur deutlich an – wie bei einer Fahrradpumpe, die beim Aufpumpen warm wird.




**SCHRITT 4** Entspannung. Das Kältemittel wird durch ein Expansionsventil geleitet. Druck und Temperatur sinken zurück auf das Ausgangsniveau. Der Kreislauf beginnt wieder von vorn.

**SCHRITT 3** Wärmeabgabe. Das erhitzte Kältemittel gibt Wärme an das Heizungswasser ab. Das erwärmte Wasser fließt durch die Heizkörper oder eine Flächenheizung, sodass es im Haus warm wird.

Eine Luft-Wasser-Wärmepumpe hat wohl jeder schon mal gesehen und sich vielleicht gefragt: Was passiert in dem grauen oder schwarzen Kasten im Vorgarten des Nachbarn eigentlich? Das Gerät gewinnt Wärme aus der Umgebungsluft und nutzt sie, um Wasser zu erhitzen. Das heiße Wasser kann dann zum Heizen oder als Warmwasser zum Duschen oder Kochen verwendet werden. Der Prozess läuft in vier Schritten ab, die in der Grafik oben anschaulich erklärt werden. Bleibt noch die Frage: Warum ist das Ganze effizient?

Während Öl- und Gasheizungen die Energie nur aus dem Brennstoff ziehen, nutzt die Luft-Wasser-Wärmepumpe kostenlose Wärme aus der Natur. Einzig für den Betrieb der elektrischen Teile wie Kompressor oder Ventilator benötigt sie Strom. Mit nur einer Kilowattstunde Strom kann sie etwa drei bis fünf Kilowattstunden Wärme produzieren. Am effizientesten arbeiten Wärmepumpen, wenn das Haus gut gedämmt ist und über große Heizflächen verfügt. Im Neubau sind die Geräte Standard, auch im Altbau kann sich ein Einbau lohnen.

*Grafik: Adrian Sonnberger*

# Jetzt mal *ehrlich!!*

Was hat Sie motiviert, bis hierher zu blättern? 2025 steht für uns eines besonders im Fokus: Ihre Meinung!

Wir möchten gerne wissen, wie Sie die Stadtwerke Rhede erleben, was Ihnen bei Ihrem regionalen Energieversorger besonders wichtig ist und wie Sie unsere Kommunikation wahrnehmen. Zu diesem Zweck laden wir Sie ein, an unserer Umfrage zu unserem Kundenmagazin Rhegina teilzunehmen.
Denn die Zeiten ändern sich. Und damit auch Trends und Interessen. Gibt es Themen, die Ihnen fehlen? Was gefällt Ihnen an der Rhegina besonders gut – und was nicht?
Das und noch viel mehr möchte das Redaktionsteam von Ihnen wissen. Wieso? Für eine spannende und informative Lektüre.
Die Umfrage ist anonym, und alle Antworten bleiben unter uns. Also, nehmen Sie sich deshalb bitte zehn Minuten Zeit und erzählen Sie uns, was und wie Sie lesen möchten.
**Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden eine Wertkarte des Hallen- und Freibads im Wert von 100 Euro und einen Einkaufsgutschein der VWG im Wert von 50 Euro.**

**MITMACHEN & GEWINNEN**

Nehmen Sie an unserer Umfrage teil und mit etwas Glück gewinnen Sie: Wir verlosen eine Wertkarte des Hallen- und Freibads Rhede im Wert von 100 € und einen Gutschein der VWG Rhede über 50 €. Zur Teilnahme einfach den QR-Code scannen oder folgen Sie diesem Link: **https://trurn.it/39dM**

Wie viel Wasser steckt in anderen Lebensmitteln? Mehr Infos unter: **mehr.fyi/wassergehalt**

# Wasser

## 96%*

**Salatgurke**

*Die Salatgurke gehört mit 96 Prozent Wassergehalt zu den Spitzenreitern der wasserreichsten Gemüsesorten. Außerdem steckt sie voller Mineralstoffe und Vitamine wie Eisen, Kalzium und Vitamin B. Die meisten Nährstoffe sitzen in der Schale und direkt darunter: Das Gemüse daher am besten gründlich waschen und mit Schale essen.*

Heute schon genug getrunken? Bereits als Kind werden wir von unseren Eltern regelmäßig ans Trinken erinnert. Wieso die **FLÜSSIGKEITSAUFNAHME** für den Körper so wichtig ist und welches Obst und Gemüse uns besonders viel Wasser liefert.

Unser Körper besteht zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser. Es versorgt die Zellen mit wichtigen Nährstoffen, trägt zum Stoffwechsel bei und reguliert die Körpertemperatur. Wenn wir aufs Klo gehen, schwitzen oder atmen, verliert der Körper Flüssigkeit. Umso wichtiger ist es, den eigenen Wasserhaushalt regelmäßig aufzufüllen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert 1,5 Liter pro Tag.

Tatsächlich ist der eigene Wasserbedarf sehr unterschiedlich: Geschlecht, Alter, Gewicht sowie Ernährung und körperliche Aktivität spielen eine Rolle. Wer sehr salzig isst, sich viel bewegt oder mehr schwitzt, sollte auch mehr trinken.

Besonders im Sommer benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Am besten den Durst löschen Mineral- und Leitungswasser sowie ungesüßte Tees, aber auch frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse: Sie enthalten viel Wasser und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und leicht verdaulichen Ballaststoffen – perfekt für warme Tage!

## 94%*

**Tomate**

*Ob in Soßen, Salaten oder Suppen: Tomaten sind vielseitig einsetzbar und enthalten eine Menge Flüssigkeit. In warmen Regionen wie in Andalusien bereitet man aus ihnen häufig eine Gazpacho zu: Die traditionelle Suppe besteht aus rohem Gemüse und wird kalt serviert. Für die leuchtend rote Farbe von Tomaten sorgt der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin.*

Foto: midjourney

essen

## 95%*

**Blattsalate**

*Blattsalate wie Endivie, Lollo Rosso und Radicchio sind nicht nur reich an Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch leicht bekömmlich: Ihre Nahrungsfasern und der Inhaltsstoff Inulin regen den Darm an und beugen Verstopfungen vor. Frisch gepflückt, enthält ein Salat die meisten Nährstoffe: Er sollte daher schnell zubereitet werden.*

## 90%*

**Wassermelone**

*Der Name ist Programm: Wassermelonen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Im Sommer ist das vitaminreiche rote Fruchtfleisch besonders erfrischend. Auch im weißen Fruchtfleisch direkt unter der Schale und in den Kernen der Wassermelone stecken eine Menge Nährstoffe. So liefern die Kerne beim gründlichen Kauen Vitamin A, B und C sowie Magnesium und Eisen.*

## 90%*

**Erdbeere**

*Bei der kleinen Beere handelt es sich streng genommen um eine Sammelnussfrucht – die gelbgrünen Körnchen beziehungsweise Nüsschen auf dem roten Fruchtfleisch sind die eigentlichen Früchte der Erdbeere. Das wasserreiche Obst schmeckt saftig-süß und ist trotzdem zuckerarm: 100 Gramm Erdbeeren enthalten nur etwa 5 Gramm Zucker.*

*Wasseranteil in Prozent von fünf besonders wasserreichen Obst- und Gemüsesorten, die im Sommer geerntet werden.

# ROHRPERLE

Um den Durst zu stillen, müssen wir nur den Wasserhahn aufdrehen: **Leitungswasser** ist jederzeit verfügbar und bietet im Vergleich zu Mineralwasser viele Vorteile.

**IN DEUTSCHLAND** kann man das Wasser aus der Leitung bedenkenlos trinken. Gemäß der Trinkwasserverordnung unterliegt es strengen Kontrollen und erfüllt hohe Qualitätsstandards. Auch Kalkablagerungen im Wasser sind nicht gesundheitsgefährdend, im Gegenteil: Das enthaltene Magnesium und Kalzium liefern dem Körper wichtige Mineralstoffe.
Wer Kranwasser trinkt, schont außerdem Geldbeutel und Klima: Mit durchschnittlich 0,4 Cent pro Liter ist Leitungswasser in Deutschland um ein Vielfaches günstiger als Mineralwasser aus der Flasche. Auch die $CO_2$-Emissionen und der Ressourcenverbrauch fallen geringer aus. Während Leitungswasser lokal aufbereitet wird, legt Mineralwasser vom Abfüllen in die Flasche bis ins Verkaufsregal oft lange Transportwege zurück. Verpackung und Recyclingprozesse erhöhen den ökologischen Fußabdruck zusätzlich.

Foto: iStock.com – nito100

# LECKER SCHLECKER!

Schokolade oder Pfefferminz? In der Waffel, im Becher oder am Stiel? So viele Fragen, nur eines ist klar: **EIS SCHMECKT LECKER!** Aber weißt du, wie viel das teuerste Eis der Welt kostet? Und wer die Leckerei erfunden hat?

Rund
**9000**
Eisdielen gibt es heute allein in Deutschland.

## AHHHH! Mein Gehirn ist eingefroren!

Kennst du das? Du schleckst ganz schnell ein Eis oder trinkst einen eiskalten Saft. Plötzlich sticht dir ein kurzer, scharfer Schmerz mitten in den Kopf – Hirnfrost. Das passiert, weil dein Körper versucht, dein Gehirn zu beschützen. Wenn du etwas Kaltes isst, denkt er: „Oh nein, das ist zu kalt für mein Gehirn!“ und schickt ganz schnell warmes Blut dahin. Das fühlt sich dann wie ein kleiner Stich an.
Aber keine Sorge: Hirnfrost geht schnell wieder weg und tut dir nicht lange weh. Um ihn zu vermeiden, iss oder trink einfach etwas langsamer.

Fotos: stock.adobe.com – K2L Family, pamela_d_mcadams, Bjoern Wylezich, Alexander Raths, suttar Karasri

# WER HAT EIGENTLICH DAS EIS ERFUNDEN?

Seit ungefähr

**200 V. CHR.**

gibt es schon Eis zum Essen. Die Chinesen packten früher Milch-Reis-Mischungen in Schnee ein. Die alten Griechen und Römer verspeisten Schnee mit einem Mix aus Früchten, Gewürzen, Honig oder Wein.

Das uns bekannte Eis erfanden die Italiener aber erst im

**16.**

Jahrhundert. In Florenz nutzten Konditoren Zucker als neue Zutat, um das Eis cremig zu rühren.

**1660**

eröffnete dann ein sizilianischer Konditor in Paris das erste Eiscafé.

## Mutprobe: Spargel-Eis!

Hast du schon mal Mozzarella-Basilikum- oder Weißwurst-Eis gegessen? In München überlegt sich „Der verrückte Eismacher“ Matthias Münz die ungewöhnlichsten Sorten. Er hat schon mehr als 1000 Sorten entworfen! Viele Leute wollen sein Eis testen und stehen dafür Schlange. Die „Eisbar Aroma“ in Frankfurt am Main bietet je nach Saison Spargel-Eis oder Eis mit Lakritz-Sauerkirsch-Geschmack an, das Eiscafé „Tanne B“ in Berlin Vanilleeis mit Kohle. Die teuerste Kugel Eis gibt es in Japan: Für mehr als 6000 Euro bekommt man eine Portion Vanilleeis, bestäubt mit essbarem Blattgold, Trüffel und feinem italienischem Käse.

## WUSSTEST DU, DASS JEDER DEUTSCHE 50 KUGELN EIS PRO JAHR ISST?

## SO MACHST DU DEIN EIGENES EIS

Dieses Eis kannst du mit deinen Eltern einfach selbst machen.

Schlagt mit einem Mixer 500 Gramm gut gekühlte Sahne schaumig.

Hebt 400 Gramm gesüßte Kondensmilch vorsichtig unter die Masse.

Ihr könnt auch noch Kakaopulver, Marmelade oder klein gehackte Kekse mit hineingeben – ganz wie ihr wollt.

Verteilt die Eismasse danach auf sechs Portionen und stellt sie fünf Stunden ins Tiefkühlfach.

Fertig ist euer Eis!

# EIN HAUCH VON ITALIEN

Seit über 50 Jahren steht Vincenzo Crognale im Eis-Café Adria – mit **Charme, Leidenschaft und täglich frisch** zubereitetem Eis.

Auf Seite 16 verlosen wir für alle Schleckermäuler 5 Gutscheine à 20 € fürs EIS-CAFÉ ADRIA!

Lust auf ein leckeres italienisches Eis? Im Eis-Café Adria im Herzen von Rhede gibt es das Original – und gleich über 30 Sorten. Inhaber Vincenzo Crognale (70) ist ein waschechter Italiener aus den Abruzzen, einer Region, die sich auf der Höhe Roms, nur auf der anderen Seite des Stiefels, befindet. Er steht jeden Morgen ab halb acht an der Eismaschine. „Nur frische und natürliche Zutaten kommen in mein Eis“, sagt er. Milch, Eier, Sahne, echte Vanille und frisches Obst – alles mit viel Liebe von Hand gemacht. Seine neueste Sorte heißt „Halleluja“ und besteht aus ausgewählten Nüssen, Krokant und Schokolade. Und die Eisbecher? Sie sind kleine Kunstwerke: kreativ, üppig, überraschend!

## Unter Palmen und Olivenbäumen

Vincenzo Crognale kam mit 16 Jahren nach Deutschland – neugierig und voller Zuversicht. Zunächst half er im Eis-Café Adria aus, das damals noch seinem Landsmann Attilio Cotellessa gehörte, der es 1964 eröffnet hatte. Er fuhr mit dem Eiswagen seines Chefs, einem umgebauten Fiat 900, durch Rhede und verkaufte obendrein Softeis vor dem Kaufhaus Kepa.

Fotos: Eis-Café Adria

**ZUTATEN FÜR DEN FANTASIEBECHER**

- Gemischte Eiskugeln
- Verschiedene Früchte nach Geschmack
- Sahne
- Amarenasoße

**ZUTATEN FÜR DEN ERDBEERBECHER**

- Vanilleeis
- Erdbeereis
- Sahne
- Frische Erdbeeren
- Erdbeersoße

1979 übernahm er das Adria und wollte seinen Gästen die italienische Lebensart ein wenig näherbringen: Er baute die erste Terrasse in Rhede. Erst waren die Rhedenser etwas skeptisch. Heute sind es gleich drei Terrassen, schattig unter Palmen und Olivenbäumen. Und immer gut besucht.

Sein Erfolgsgeheimnis? Es sind nicht nur die Eisrezepte, sondern auch seine Herzlichkeit, sein Humor und seine Zugewandtheit. Noch heute wohnt er über dem Café. Aufhören? Noch lange nicht. Seine drei Töchter wollen das Café nicht übernehmen. Aber wer weiß, was passiert!

## ZUBEREITUNG

1. Die Eiskugeln mit einem Portionierer in die Becher geben.
2. Anschließend die Früchte putzen, klein schneiden und dekorativ auf dem Eis verteilen.
3. Soße über das Eis und die Früchte geben.
4. Anschließend Sahne auf die Eisbecher geben und mit noch etwas süßer Soße dekorieren.

**KONTAKT**

Eis-Café Adria
Familie Crognale
Bahnhofstr. 26
46414 Rhede
Tel.: 02872 3744

## DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Rätsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Stadtwerke Rhede, Preisrätsel 2/2025,
Krommerter Weg 13, 46414 Rhede
Oder Sie schreiben uns eine E-Mail mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an quiz@stadtwerke-rhede.de
Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2025: Gemuese

**Das Rätsel in Heft 1/2025 löste Christoph Kischel richtig. Er freut sich über einen Gutschein über 80 Euro für das Landhaus Grüneklee. Herzlichen Glückwunsch!**

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn, und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Informationen gemäß Art. 13 DSGVO: Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Rhede GmbH, Krommerter Weg 13, 46414 Rhede, Telefon: 02872 937-0, E-Mail: mail@stadtwerke-rhede.de. Datenschutzbeauftragter: Matthias Temmler, Stadtwerke Rhede GmbH, Krommerter Weg 13, 46414 Rhede, Telefon: 02872 937-276, E-Mail: dsb@stadtwerke-rhede.de; Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.stadtwerke-rhede.de/datenschutz im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.

# LUST AUF EINE **KALTE LECKEREI?**

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von fünf **GUTSCHEINEN IM WERT VON 20 EURO** für das Eis-Café Adria

**EISZEIT GEWINNEN** Das Eis-Café Adria ist seit 60 Jahren eine Institution in Rhede – und Vincenzo Crognale ist das Herzstück. Mit täglich frisch zubereitetem Eis, italienischem Charme und viel Humor verwöhnt er seine Gäste. „Mein Eis hält mich frisch", sagt er und überrascht seine Gäste – egal ob jung oder alt – mit immer neuen Sorten und fantasievollen Eisbechern. Genießen Sie diese italienische Lebensfreude mitten in Rhede – auf den sonnigen Terrassen oder im gemütlichen Café.
Gewinnen Sie einen von fünf 20-Euro-Gutscheinen und entdecken Sie die Eiskunst von Vincenzo Crognale.