

ENERGIE aktuell

AUGENBLICK

Zwölf Monate voller Begegnungen: Der neue Stadtwerke-Kalender ist da!

Miträtseln
und einen
Weihnachtsbaum-
Gutschein
gewinnen!

GANS LECKER

Lust auf Braten? Der beliebte Klassiker für die Feiertage neu interpretiert.

Mehr als ein Hobby

Von Kümmel bis Gin:
Katharina und Martin Neumann
betreiben die Brennerei
Männerhobby in
Klein-Kussewitz.



Fotos: Erik Gross

Abenteuer See

Vom slawischen Einbaum über computergesteuerte Fertigung in modernen Großwerften bis hin zu Geschöpfen der Tiefsee: Entdecken Sie im **Rostocker Schiffahrtsmuseum** die See in all ihren Facetten.

Neben den zahlreichen Ausstellungsstücken ist bereits der Ausstellungsort selbst beeindruckend: Denn das Schiffahrtsmuseum befindet sich auf dem ehemaligen Frachter MS DRESDEN. Von der Kombüse über die Kommandobrücke bis zum original erhaltenen Maschinenraum: Alle Räumlichkeiten sind offen für die Gäste.

Sonderausstellung „Geheimnis Tiefsee“

Die Unterwasserwelt ist das größte zusammenhängende Ökosystem der Welt: Mehr als 70 Prozent der Erdoberfläche sind vom Meer bedeckt. Schon seit Jahrhunderten erfindet der Mensch Hilfsmittel, um die Tiefe der Meere zu erkunden. Lange Zeit galt sie als ein Ort, an dem Gottheiten und Ungeheuer ihr Unwesen treiben. Und tatsächlich erscheinen ihre Geschöpfe oft mystisch und lassen den Betrachter staunen. Neben Fotos aus der Tiefsee können die Besucher der Sonderausstellung „Geheimnis Tiefsee“ beim Lesen von

Expeditionsberichten in vergangene Abenteuer abtauchen und an interaktiven Stationen moderne Forschungstechniken ausprobieren. Für alle Jules-Verne-Fans ein Höhepunkt: das Modell von Kapitän Nemos „Nautilus“, dem fiktiven Unterseeboot aus dem Roman „Zwanzigtausend Meilen unter dem Meer“.

In der Freilichtausstellung erwarten die Gäste Seezeichen, Leuchtturm, Schiffe und Kräne, wie zum Beispiel der „Langer Heinrich“, Baujahr 1905. Mit einer Hubhöhe von 50 Metern und einem Haken, der bis zu 100 Tonnen tragen konnte, gehörte er damals zu den größten Schwimmkränen der Welt.

In der Dauerausstellung informiert das Museum über die Deutsche Seereederei Rostock und die Schifffahrt der DDR.

Geöffnet hat das Rostocker Schiffahrtsmuseum Dienstag bis Sonntag von 10 bis 16 Uhr, eine Tageskarte für Erwachsene kostet 4 Euro, Kinder bis 14 Jahren zahlen 2,50 Euro.

Mehr unter: <https://schiffahrtsmuseum-rostock.de>



Foto:

Geschichten aus MV

OB NEUES START-UP, soziales Projekt oder alteingesessenes Unternehmen: Im Interview-Podcast „Lokalhelden MV“ kommen Menschen zu Wort, die in unserer Region etwas gestalten. Das Podcast-Projekt entstand zu Beginn der Corona-Pandemie im Rahmen der Ostsee-Zeitung-Aktion „ozhilft“. „Fischköpfe schnackeln oft nicht viel über ihre eigenen Erfolge“, heißt es auf der Lokalhelden-Website. Genau das wollen OZ-Podcaster Julia Kramer und Max Jagusch ändern – und haben bereits eine Vielzahl an interessanten Interviews geführt.

Die im Jahr 2022 produzierten Folgen drehen sich zum Beispiel um zeitgemäße Sexualaufklärung als Teil eines Gesundheitsmanagements, künstliche Intelligenz und digitale Versicherungslösungen – alles „Made in MV“. Reinhören lohnt sich!

Mehr dazu unter: www.lokalhelden-mv.de

Unter dem Mistelzweig

VORWEIHNACHTLICHE STIMMUNG garantiert: Am Freitag, den 2. Dezember, treffen Swing, Rockabilly und Pop auf bekannte Weihnachts-songs. „The Airlettes“ nehmen Sie bei ihrer Bühnenshow „Underneath the Mistletoe“ im Speicher in Schwerin ab 20 Uhr mit auf eine musikalische Überseereise. Wie immer haben die selbst ernannten Stewardessen neben ihren Jazz- und Swing-Arrangements auch jede Menge Humor und Charme im Gepäck. The Airlettes singen bekannte und weniger bekannte Weihnachtslieder, von beschwingt bis besinnlich ist alles mit an Bord dabei. Sie versprechen: „Es wird

ein wunderbarer, wohlig warmer Abend, bei dem die Füße von ganz allein mitwippen.“

Unser Tipp: Übernachten Sie eine Nacht in Schwerin und schlendern Sie vom Konzert beschwingt am nächsten Tag noch eine Runde über den Schweriner Weihnachtsmarkt. Wer weiß, vielleicht finden Sie dort auch schon das ein oder andere Geschenk für Ihre Liebsten.

Tourdaten und Co. zur Band finden Sie

unter: www.the-airlettes.com

Infos zum Schweriner Weihnachtsmarkt gibt es unter:

www.schweriner-weihnachtsmarkt.de



Foto: Sergey Samin

Nebeneinander von Mensch und Biber



Foto:

DER BIBER STEHT UNTER SCHUTZ: Er beeinflusst Lebensräume, gestaltet Auenlandschaften und schafft dabei Platz für bedrohte Tierarten. Doch an Straßen- und Bahndämmen, Gräben oder Deichen führen die Biberdämme und -baue regelmäßig zu Konflikten, zum Beispiel indem Wege absacken und Ackerflächen überfluten. Um in solchen Fällen tiergerechte Lösungen zu finden, haben im September in Mecklenburg-Vorpommern 50 Personen eine Biberschulung absolviert. Damit sind sie nach der Biberverordnung des Landes berechtigt, bei Konflikten zu helfen. Durch die Schulung wissen sie, wie sie den strengen Schutz des Tieres auch in Problemlagen gewährleisten können.

Die Absolventen seien unter anderem in den regionalen Wasser- und Bodenverbänden, aber auch in den Staatlichen Ämtern für Landwirtschaft und Umwelt, in den Naturparks, bei der Deutschen Bahn AG sowie beim Bundesforstbetrieb oder der Bundeswehr tätig, berichtet das Landwirtschaftsministerium.

Infos unter: mehr.fyi/Biber

EDDY ENERGY *on Tour*



Nur selten ist unser Maskottchen Eddy Energy so spät im Jahr noch unterwegs. Als er die Einladung der Integrativen Kindertagesstätte Wirbelwind aus Barth Süd erhielt, hat das Glühwürmchen jedoch nicht lange überlegt – und sich auf den Weg zu einem Besuch gemacht.

Einmal jährlich veranstaltet die Kita Wirbelwind einen „Farbtag“. Dieses Mal drehte sich alles um die Farbe Gelb. Wer unseren Eddy Energy kennt, der kann sich vorstellen, dass er dabei natürlich nicht fehlen durfte.

Als Eddy die Kita betrat, wurden seine Augen immer größer: Alle Räume waren gelb dekoriert. Alles, was die Natur und die Bastelecken in seiner Lieblingsfarbe zu bieten haben, war vertreten. Selbst einige Kinder und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kita strahlten in Gelbtönen. Unser Eddy staunte und tapste durch sämtliche Räumlichkeiten. Er besuchte die einzelnen Gruppen und sah und hörte den kleinen Barthern beim Spielen und Singen zu. Für viele Kinder war es ein Treffen mit einem „alten Bekannten“. Sie erkannten das Maskottchen der Stadtwerke von den Kinderfesten wieder und nutzten die Gelegenheit, das riesige Glühwürmchen besser kennenzulernen. In seinen großen Hosentaschen hatte Eddy für alle Kinder gelbe Reflektor-Anhänger dabei, damit die Kleinen sicher durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Fürsorge zum Wohle der Kleinsten

Besonders begeistert war Eddy von den integrativen Gruppen der Kita, mit ihrer offenen und lebensfrohen Atmosphäre. Die ängstliche Reaktion einzelner Kinder fing die Gruppe kinderleicht auf, so dass sie am Ende gemeinsam alle den Mut fanden, mit Freude und Neugier auf den unvorhergesehenen Besuch des Glühwürmchens zu reagieren.

Zum Abschluss eines fantastischen Besuches machte Eddy noch einen Spaziergang durch den Garten und über die Spielplätze der Kita. Er genoss die begeisterte Begleitung der Kinder, die ihn mit Blättern, Stöckchen und Steinen beschenkten, die er kaum in seinen plüschigen Händen halten konnte.

Ein großes Dankeschön gilt der Leitung und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kita Wirbelwind. Nicht nur dafür, unserem Eddy diesen Besuch ermöglicht zu haben, sondern vor allem für die tägliche Fürsorge und Arbeit zum Wohle der kleinsten Barther. ■





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir blicken auf ein Jahr zurück, das es in sich hatte. Nach Corona, Kontaktbeschränkungen und FFP2-Masken, haben wir uns mit Gasmangellage, Krisenmanagement, Gasumlagen und Gaspreisdeckel auseinandergesetzt.

Die neue Situation, der wir uns als Energieversorgungsunternehmen ausgesetzt sehen, haben wir bisher sehr gut gemeistert. Durch unsere seriöse und langfristige Energiebeschaffung konnten wir die Energiepreise auf einem stabilen, niedrigen Niveau halten. Doch trotz unserer Maßnahmen, werden auch wir unsere Kunden vor den deut-

lichen Preisanstiegen bei der Beschaffung von Strom und Erdgas nicht gänzlich schützen können. Deshalb zielen unsere Strategien darauf ab, die Energieversorgung unserer Stadt unabhängiger zu machen und damit den spekulationsgetriebenen Preisentwicklungen an den Großhandelsmärkten etwas entgegenzusetzen. Wir werden noch mehr auf Regionalität setzen, bei der Strom- und Erdgasversorgung, ebenso wie bei der Fernwärme. In dem wir erneuerbare Energien ausbauen, treiben wir die Dekarbonisierung voran und steigern die regionale Wertschöpfung.

In den kommenden Monaten jedoch wird die Situation der deutschen Energiewirtschaft und somit jedes einzelnen Versorgungsunternehmens kritisch bleiben. Die Heizperioden 2022 und 2023 können die Versorgungslage beim Erdgas an die Grenzen bringen. Deutschland nutzt Erdgas nicht nur um Wärme zu erzeugen, sondern auch um Strom herzustellen. Jede Möglichkeit, Energie zu sparen hilft daher dabei, die Versorgung über den Winter sicherzustellen. Die Bundesregierung erarbeitet aktuell verschiedene Hilfsmaßnahmen: Die Deckelung der Energiepreise steht kurz vor der gesetzlichen Umsetzung, die

Mehrwertsteuersenkung von 19 auf 7 Prozent ist bereits beschlossen. Wir werden alle Maßnahmen umsetzen und jede Entlastung an unsere Kundinnen und Kunden weitergeben.

Das Jahresende ist auch immer eine gute Gelegenheit, Danke zu sagen. Dieser Dank gilt unseren Geschäftspartnern. Er gilt unserem Aufsichtsrat und den Gesellschaftern. Auch bei Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden, möchte ich mich bedanken. Sie haben uns in vielen Gesprächen Ihr Vertrauen ausgedrückt oder hilfreiche Kritik geäußert. Ganz besonders bedanke ich mich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadtwerke Barth für ihr großes Engagement, ihren persönlichen Einsatz: Gemeinsam haben wir die Weichen für eine sichere und weiterhin bezahlbare Energieversorgung gestellt. Diese Aufgabe wird auch im kommenden Jahr nicht einfacher werden. Wir werden alles daransetzen, unserer Verantwortung gerecht zu werden.

Ich wünsche uns allen gemeinsam ein friedvolles Weihnachtsfest und einen hoffnungsvollen Start ins neue Jahr!

Ihre Kati Hanack, Geschäftsführerin



Der
Fotokalender
2023
ist da!

WELCH SCHÖNE BEGEGNUNG



DER NEUE STADTWERKE-KALENDER IST FERTIG! Manchmal könnte man meinen, ganz Barth bestehe aus Profi-Fotografen. Als wir in diesem Frühjahr zu unserem Foto-Wettbewerb aufgerufen haben, waren wir gespannt, was die Teilnehmenden dieses Mal wohl für Bilder bei uns einreichen würden. „Begegnungen“ lautete das Motto. Die Kreativität der Ergebnisse und die vielseitige Interpretation des Themas hat uns begeistert: Eine Pilzfamilie, die am Strand steht. Die Sonne, die auf den Horizont trifft. Die Biene, die die Blume besucht. Es ist uns schwergefallen, uns für 13 Motive – zwölf Monate und ein Titelbild – zu entscheiden. Wir hoffen, unsere Auswahl gefällt Ihnen ebenso gut wie uns. Sie erhalten den Kalender bei uns im Kundencenter für 14,95 Euro. Sämtliche Einnahmen spenden wir dem Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Jeder verkaufte Kalender unterstützt dabei, unsere regionalen Naturschätze im Nationalpark zu erhalten – und begleitet Sie mit überraschenden Motiven durchs neue Jahr. ■

Purer Genuss

Natürlich, echt, handgemacht – so lautet das Motto der **BRENNEREI MÄNNERHOBBY** aus Klein-Kussewitz.

Michele Filbrich steht mit einer Besuchergruppe vor den zwei 600 und 250 Liter fassenden Brennblasen. Bei ihrer Führung sind Gäste aus der ganzen Bundesrepublik dabei. „Ich warne Sie vor“, lacht sie, „Ihre Koffer werden auf der Rückreise um einiges schwerer sein: Denn wer einmal unsere Spirituosen probiert hat, kann nicht widerstehen, ein paar Flaschen davon mitzunehmen.“

Ein Vorgeschmack oder besser „Vorgeruch“ erhalten die Besucher bereits durch den würzigen Duft, der in der

Produktionshalle wabert. „Patrick, unser Destillateur, hat heute Morgen unseren FOERSTER's Heide Gin angesetzt. Wir verwenden dafür insgesamt elf Zutaten. Neben Wacholderbeeren, Zitrone und heimischem Sanddorn spielt dabei vor allem die Küstentanne aus der Rostocker Heide eine wichtige Rolle. „Sie riecht fruchtig-frisch, ein bisschen wie eine Grapefruit – finden Sie nicht auch?“, so die gelernte Gastronomin, die sich seit zwei Jahren als Kontaktbeauftragte sowohl um Führungen als auch um die Beratung im Shop kümmert. Für 250 Liter Gin



Ein Dry Gin, der begeistert: Bei den World Gin Awards gewann der FOERSTER's Heide Gin eine Goldmedaille als bester Gin Deutschlands.



Michele Filbrich, Kontaktbeauftragte der Brennerei (o. l.); Martin Neumann, Gründer von MÄNNERHOBBY (o. r.). Von Kümmel über Gin bis zum Geist: Mit frischen Zutaten, Kreativität und Handarbeit zaubern die Mitarbeiter immer wieder prämierte Getränke.

benötigt der Destillateur circa drei bis vier Zweige, die das Team aus der Rostocker Heide entnimmt – natürlich in Absprache mit dem zuständigen Förster. Heute haben MÄNNERHOBBY-Gründer Martin Neumann und seine Frau Katharina die Zweige von ihrem morgendlichen Spaziergang mit Hundedame Coco mitgebracht. Die Vierbeinerin gehört ebenso zum MÄNNERHOBBY-Team wie die inzwischen 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Nordisch und klar: KALAND Kümmel

Die erste Idee für die Brennerei entstand 2014: ein norddeutscher Nachttisch, ein handgemachter Kümmel sollte es werden. Damals arbeitete Martin Neumann noch als Inhaber einer E-Commerce- und Onlinemarketing-Agentur. Doch der Wunsch, etwas „Analoges“ zu machen, echt, natürlich und ursprünglich, wurde immer größer. Das Wissen aus ein paar Semestern Chemie-Studium half bei den ersten Versuchen. „Doch letztlich ist das Kreieren von neuen Produkten auch immer ein ‚Learning by Doing‘. Wir nutzen frischen Kümmel aus Brandenburg, Zitronen aus Italien und eine Prise Anis und Fenchel. Aber in welchem Verhältnis? Für jede neue Rezeptur heißt es ausprobieren, verändern, weiterentwickeln und ein gutes Näschen beweisen“, erzählt Michele Filbrich. Am 18. Mai 2016 ging der „KALAND Kümmel“, das erste von heute über 65 handgefertigten Produkten, auf den Markt – und hat bis heute so viele Preise gewonnen wie keine andere MÄNNERHOBBY-Spirituose.

Persönliche Beratung führt zum wahren Genuss

Große Supermarktketten beliefert die MÄNNERHOBBY-Brennerei nicht. „Wir legen sehr viel Wert auf Beratung. Denn wir wollen, dass unsere Kunden nur kaufen, was ihnen auch schmeckt. Dazu gehört auch, dass sie

erfahren, wie man die Spirituosen am besten trinkt: unseren KALAND Kümmel zum Beispiel nicht etwa aus dem Kühlfach, sondern bei Zimmertemperatur. So entfalten sich die Aromen am besten“, sagt Michele Filbrich. „Bei uns in der Region beliefern wir viele Restaurants und Hotels, sowie deutschlandweit kleine Spirituosen- und Delikatessläden. Am besten ist, Sie kommen einfach mal für eine unserer Führungen vorbei. Ich garantiere Ihnen, Sie gehen mit einem neuen Lieblingsgetränk nach Hause.“

Wer sich noch etwas geduldet, kann die Brennerei auf ihrem neuen Gelände an der B105 besuchen: „Wir sind die letzten Jahre so stark gewachsen, dass es Zeit dafür war, auch unsere Produktionsstätte zu vergrößern“, sagt die Kontaktbeauftragte. Zu Redaktionsschluss waren die Bauarbeiten noch in vollem Gange. Wer neugierig ist, kann auf der Website im Neubau-Blog die Fortschritte nachverfolgen. Auf 20.000 Quadratmetern entstehen eine 3.000 Quadratmeter große Halle mit vier Brennblasen, eine Erlebnisgastronomie und ein Garten, in dem unter anderem Kirschen und Wacholderbeeren für den eigenen Gin wachsen werden.

Weitere Infos und den Onlineshop gibt es unter:
maennerhobby.eu



Fotos: MÄNNERHOBBY

UNSER WEIHNACHTS-TIPP

Der Maennerhobby Glühgi ist das perfekte Heißgetränk für kalte Wintermomente. Die Hauptkomponenten sind Apfelsaft und Gin. Fruchtig-würzige Sanddornbeeren runden das Aroma ab. Wer möchte, kann den GlühGi* zu Hause noch mit Orangenscheiben oder weihnachtlichen Gewürzen verfeinern. Jedes Jahr produziert das Maennerhobby-Team nur eine begrenzte Anzahl an Flaschen. Der Verkauf startet Anfang November 2022.

Wir wünschen Ihnen viele Genussmomente und eine schöne Weihnachtszeit!





Foto: stock.adobe.com – Christian Schwiier

Auf Tannenspitzen Lichtlein sitzen

19,5 MILLIARDEN LÄMPCHEN erhellten im vergangenen Jahr die deutschen Haushalte zur Advents- und Weihnachtszeit. Das waren 700 Millionen Lichter mehr als 2020, ein neuer Rekord. LED-Lampen übernahmen mit 77 Prozent den Großteil der Festtagsbeleuchtung, Glühlampen steckten in 23 Prozent der Illumination. Insgesamt strahlten 227 Millionen Lichterketten, blinkende Fensterbilder oder Leuchtbögen um die Wette. Das waren im Schnitt mehr als sechs Leuchtobjekte pro Haushalt, eins mehr als noch im Jahr zuvor. Der Stromverbrauch für den Festtagsglanz stieg um 17 Prozent auf 623 Millionen Kilowattstunden, was dem Jahresverbrauch einer mittleren Stadt mit 208 000 Haushalten entspricht. Die Kosten für das weihnachtliche Lichtmeer: 196 Millionen Euro. Wie viele Lichtlein zu Weihnachten leuchten, ermittelt das Marktforschungsinstitut YouGov alljährlich im Oktober durch eine Umfrage.

Heizkosten im Vergleich

WIE HOCH ODER NIEDRIG die Heizkosten der eigenen Wohnung im Vergleich liegen, lässt sich im Internet unter www.heizspiegel.de selbst ermitteln. Beim „HeizCheck“ werden verschiedene Gebäudetypen vom Einfamilien- bis zum Hochhaus

berücksichtigt. Ebenso, mit welchen Primärenergie-trägern geheizt wird. Wärmedämmung und moderne Heizung lohnen sich: Im Schnitt zahlten Bewohner einer vergleichbaren Wohnung in einem energetisch guten Mehrfamilienhaus weniger als die Hälfte der Heizkosten als in einem Gebäude in schlechtem energetischen Zustand.

71% der Energie verbraucht ein Durchschnittshaushalt fürs Heizen, 15% für Warmwasser, 14% für Strom.

DIE E-AUTO-STADT EUROPAS

Elektroautos werden immer beliebter. Deshalb verglich das britische Portal „Uswitch“ 33 Großstädte in Europa nach Kriterien wie etwa der Anzahl der Ladestationen, der Ladeleistung und den Strompreisen. An der Spitze des Rankings der E-Auto-freundlichen Städte steht Reykjavik vor Glasgow, Lissabon, Budapest und Oslo. Die Schlusslichter bilden Liverpool, Paris, Wien, Frankfurt und Rotterdam. Entscheidend für die E-Mobilität sei der Stellenwert und rechtliche Rahmen, den sie von der Politik bekommt.



STROM IN ECHTZEIT

Auf app.electricitymaps.com/map lässt sich in Echtzeit verfolgen, wo und wie Strom weltweit erzeugt und verbraucht wird, dazu gibt's die CO₂-Emissionen und Strompreise. QR-Code scannen oder per Link öffnen: mehr.fyi/verbrauch

Foto: stock.adobe.com – Tsvetan



Mehr Strom aus erneuerbaren Energien

HÖHERE ZIELE will die EU-Kommission setzen, um die Energiewende anzukurbeln: 45 Prozent der Energie der Europäischen Union sollen bis 2030 aus erneuerbaren Quellen kommen, statt wie bisher geplant 40 Prozent. Dafür soll die Solarenergie schnell ausgebaut und die Photovoltaik-Kapazität bis 2025 verdoppelt werden. Ab 2026 sollen alle neuen öffentlichen und geschäftlichen Gebäude ab einer bestimmten Größe mit Solarstromanlagen ausgestattet werden, ein Jahr später auch bereits bestehende kommerzielle Gebäude und ab 2029 neue Wohnhäuser. Außerdem soll der Energieverbrauch in den 27 EU-Mitgliedsländern bis Ende des Jahrzehnts um mindestens 13 Prozent statt wie bisher vorgesehen um 9 Prozent sinken.



SCHUHE AUS CHAMPIGNONS

Pilz-Design auf Schuhen? Nein, nur eine Bildmontage. Aber dieser Schuh könnte künftig umweltfreundlich aus Pilzen hergestellt werden.

Forscher der Universität Wien haben eine nachhaltige **Alternative** zu Leder aus Tierhäuten entwickelt. Tragen wir in Zukunft Taschen oder Schuhe aus Pilzen?

Champignons in der Lasagne, als Salat oder im Omelette – in der Küche vielseitig einsetzbar haben Pilze auch über den Tellerrand hinaus ein großes Potenzial. An der Universität Wien kommen sie weniger in den Kochtopf als vielmehr unters Mikroskop. So ist es den Chemikern Alexander Bismarck und Mitchell Jones gelungen, aus Champignons einen nachhaltigen, pflanzlichen Lederersatz zu produzieren. „Champignons haben keine besonders hohen Ansprüche“, weiß Alexander Bismarck. „Sie wachsen zum Beispiel auf Sägemehl oder anderen forstwirtschaftlichen Nebenprodukten, benötigen nur wenig Wasser und gar kein Licht.“ Deshalb lassen sie sich sehr gut züchten.

Im Fokus der Forschung steht jedoch nicht der Fruchtkörper, sondern das Myzel. Diese feinen Pilzfäden sind bei einem Spaziergang durch den Wald nicht sichtbar, weil sie unter der Erde oder bei Baumpilzen im Holz wachsen. „Die Weiterverarbeitung zu Pilzleder ist vergleichbar mit der Produktion von Papier“, erklärt

Materialforscher Bismarck. Die Biomasse wird geerntet, gereinigt, mit Wasser aufgeschwämmt, chemisch behandelt, zu Matten gepresst und getrocknet. „Das Ergebnis ähnelt Leder aus Tierhäuten nicht nur optisch, es hat auch vergleichbare Materialeigenschaften und haptische Merkmale. Es ist leichter, aber ebenso reißfest.“

Natur pur

Die Bestandteile des Pilzleders, etwa Chitin zur Stabilisierung, sind komplett natürlich, wodurch es nach seiner Nutzung vollständig abgebaut werden kann. Es wird CO₂-neutral produziert und ist eine ökologische Alternative zu echtem Leder, bei dem das Tierwohl ethisch bedenklich ist und dessen Produktion die Umwelt schädigt. Auch preislich ist der Lederersatz konkurrenzfähig. Einige Unternehmen fertigen aus dem Pilzleder schon Taschen, Portemonnaies oder Schuhe – auch auf der New York Fashion Week waren sie bereits zu sehen.

P wie Pilz – und Potenzial

„Eine Herausforderung besteht derzeit noch darin, dass das Myzel gleichmäßig wächst und eine konsistente Dicke aufweist“, sagt Alexander Bismarck. „An sich ist aber weder biotechnisches Fachwissen noch tiefgehende Pilzkunde nötig, um Pilze zu züchten. Das Myzel braucht auch keine breite Fläche, da es vertikal angebaut werden kann. So könnten selbst kleinere Unternehmen die Lederalternative eines Tages einfach selbst züchten.“ ■

„Pilzfasern sind sehr stabil. Wie ein mit Mörtel zementierter Ziegel.“

Alexander Bismarck, Universität Wien

Heizenergie sparen mit kleinem Budget

Die hohen Heizkosten belasten **EIGENTÜMER UND MIETER**. Die Redaktion der tag&nacht hat daher nach Energiespartipps gesucht, die gar nichts oder vergleichsweise wenig kosten und sich einfach umsetzen lassen.



MEHR ENERGIE-SPARTIPPS finden Sie im Internet. QR-Code scannen oder per Link öffnen:
www.energie-tipp.de

TEMPERATUR SENKEN

Schon ein Grad weniger Raumtemperatur senkt die Heizkosten um sechs Prozent. Regulieren Sie die Temperatur am besten raumweise: Im Wohnraum liegt sie idealerweise bei 20 Grad (Stufe 3 am Thermostat), in der Küche bei 18 bis 20 Grad (Stufe 2–3), im Bad bei 23 Grad (Stufe 3–4). Im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad (Stufe 2–3).

WANDFARBE ÄNDERN

Farben beeinflussen unser Temperaturempfinden: Weiß, blau oder türkis gestrichene Räume empfinden wir um einige Grad kälter als rot oder orange gehaltene Wände – und drehen automatisch die Heizung auf. Wer schneller friert, streicht seine Wohnung also am besten in warmen Farbtönen. Und spart so bei den Heizkosten.

STOSS- STATT DAUERLÜFTEN

Wer stoß- statt dauerlüftet, beugt Schimmel vor und spart Energie. Denn durch angekippte Fenster wird kaum Luft ausgetauscht – stattdessen kühlen die umliegenden Wände aus. Besser: Mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster weit öffnen und für Durchzug sorgen (siehe auch Info-Kasten „Irrtümer“). Die Heizkosten sinken dadurch um bis zu 12,5 Prozent.

UND WAS HEISST DAS UNTERM STRICH?

Wie sehr entlasten die Energiespartipps nun Ihre Haushaltskasse? Das lässt sich einfach überschlagen: Ein Haushalt mit einem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 160 Kilowattstunden (kWh) Gas pro Quadratmeter Wohnfläche kommt bei 100 Quadratmetern auf 16 000 kWh. Haushalte in Einfamilienhäusern zahlten 2022 im bundesweiten Mittel 15,29 Cent/kWh, in Mehrfamilienhäusern 14,77 Cent/kWh (Stand: September 2022). Ein Mieter in einer 100-Quadratmeter-Wohnung kam demnach auf etwa 2363 Euro Heizkosten pro Jahr. Mit jedem Prozent weniger sparte er also 23,63 Euro. Die eingesparte Summe ist jedoch nur ein grober Richtwert: Sie variiert je nach Lebensgewohnheiten, Energieträger, Region, Größe und Zustand des Gebäudes. Bitte rechnen Sie immer mit Ihrem aktuellen Gaspreis und individuellen Jahresverbrauch.

KLUGE THERMOSTATE EINBAUEN

Digitale Heizkörperthermostate lassen sich so programmieren, dass die Heizung nachts oder bei Abwesenheit runterfährt. Das ist bequem – und spart im Schnitt etwa zehn Prozent Energie.

HEIZKÖRPER ENTLÜFTEN

Wenn die Heizkörper gluckern und unterschiedlich warm werden, ist es Zeit, sie zu entlüften. Das können Sie mit einem Entlüfterschlüssel einfach selbst erledigen. Heizkostensparnis: rund 1,5 Prozent.

TÜREN UND FENSTER ABDICHTEN

Durch Fugen in Türen und Fenstern entweicht viel Wärme. Undichte Fensterrahmen lassen sich mit Dichtungsbändern günstig isolieren und so bis zu 5 Prozent Energie sparen. Bei Haustüren mit Spalt zur Türschwelle helfen Bürstendichtungen.

ROLLLÄDEN UND VORHÄNGE ZUZIEHEN

Wer abends die Rollläden vor den Fenstern schließt, schafft dazwischen ein dämmendes Luftpolster und senkt den Wärmeverlust bei älteren Fenstern um bis zu ein Drittel. Sogar bei modernen Fenstern verbessert sich dadurch der Wärmeschutz. Auch Rollos, Vorhänge und Jalousien in kalten Nächten besser zuziehen: Sie isolieren zusätzlich von innen und verringern den Wärmeschwund. Wichtig dabei: die Heizung nicht verdecken!

HEIZKÖRPER BEFREIEN

Vorhänge oder Möbel vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme gut im Raum verteilt und verursachen bis zu 15 Prozent mehr Heizkosten. Halten Sie die Heizkörper daher immer frei.

IRRTÜMER:

So bitte nicht

1 | Aus dem Haus, Heizung aus!
Besser nicht: Wer in den Winterurlaub fährt, sollte die Heizung nicht ausschalten, sondern die Temperatur auf 14 Grad einstellen. Sonst können Wasserleitungen bei Außentemperaturen unterm Gefrierpunkt einfrieren und Schäden entstehen.

2 | Heizkörperregler ganz aufdrehen, dann wird's schneller warm!
Falsch: Der Thermostat regelt die Raumtemperatur, aber nicht, wie rasch diese erreicht wird. Wer den Thermostat auf Fünf (28 °C) stellt, wartet genauso lang, bis es warm wird, wie mit Stufe Drei (20 °C).

3 | Fenster kippen genügt!
Nein, richtig Lüften geht anders: Auch im Winter drei bis vier Mal am Tag für fünf Minuten querlüften: Heizkörper abdrehen und alle Fenster und Türen weit öffnen. Trockene Luft erwärmt sich schneller, das spart Heizkosten.





WER HAT AN DER GEDREHT?

Manchmal rennt die Zeit, die Stunden verfliegen nur so. Und trotzdem hat man das Gefühl: Eigentlich habe ich heute **NICHTS GESCHAFFT**. Unser Autor Marco hat mehrere Tage penibel dokumentiert, womit er seine Zeit verbringt. Danach brauchte er dringend einen Moment zum Abschalten.

Vor lauter Aufgaben zu nichts kommen: Das Gefühl kenne ich nur zu gut. Gerade im stressigen Alltag. Dabei würde ich eigentlich gerne Spanisch lernen, mal wieder in die Kletterhalle gehen oder einen neuen Sport ausprobieren. Nur wann? Woche für Woche scheint jeder Abend schon verplant. Auch am Wochenende komme ich zu nichts. Wo ist die Zeit geblieben? Ist meine Woche tatsächlich so voll? Oder liegt das nur an schlechtem Zeitmanagement?

Mit Daten zur Erkenntnis?

Eine mögliche Lösung für mein Dilemma heißt Self-Tracking. „Self-Tracker“ versprechen sich durch empirische Selbstvermessung mehr Erkenntnisse über sich selbst – für ein zufriedeneres Leben. Dazu sammeln sie jede Menge Daten: über ihre Schlafdauer, ihre Schrittzahl, die Haushaltsausgaben, Gesundheits- oder

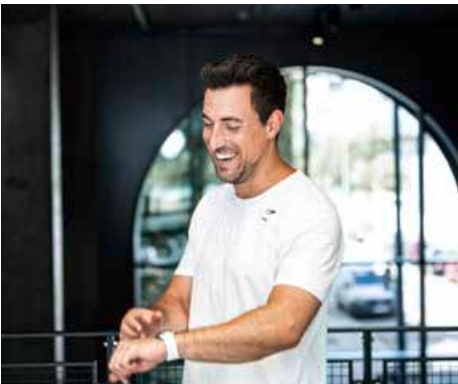
Ernährungswerte. Die Idee könnte mir auch bei meinem Zeitproblem helfen: Wer weiß, was er am Tag so schafft, kann abends darauf zurückblicken, was er alles erreicht hat.

Über insgesamt vier Tage – zwei unter der Woche, zwei am Wochenende – messe ich genau, wie lange ich arbeite, lese, schlafe, Sport mache, koche oder esse. Dafür nutze ich entweder eine Zeiterfassungs-App auf dem Handy oder klassisch Stift und Notizbuch. Mehr Vorbereitungen sind nicht nötig, also App runterladen und rein ins minutiöse Vergnügen.

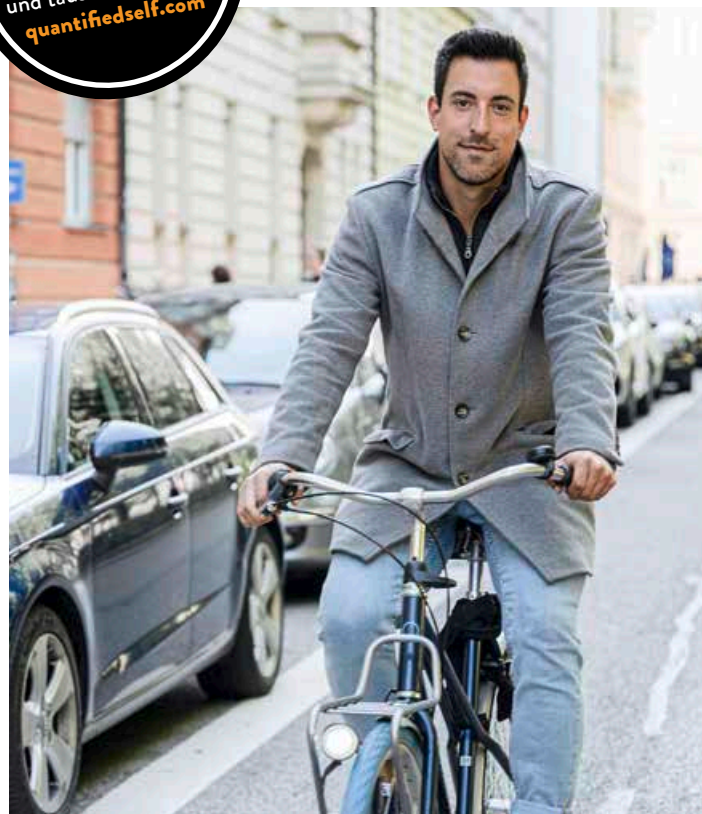
Dienstag & Mittwoch: Bloß keine Zeit verlieren!

16 h 48 min Arbeiten, 15 h 42 min Schlafen, 1 h 40 min Radfahren, 30 min YouTube, 1 h 20 min Bad, 40 min Kochen, 35 min Essen, 20 min Kaffee kochen, 5 h 10 min Netflix, 3 h 5 min Sport, 1 h 40 min Freunde treffen, 30 min Spazieren gehen

Selbsterkenntnis
durch Zahlen? Self-
Tracker setzen drauf
und tauschen sich aus:
quantifiedself.com



Der Tag ist durchgetaktet: Unser Autor Marco beim Geschirr einräumen, Radfahren zur Arbeit und Fitnessstraining. Erst der Alltagscheck machte ihm klar, was er am Tag so alles schafft. Immerhin: Für eine kurze Kaffeepause blieb noch Zeit.



Fotos: trurnit GmbH – Marko Godec

Zwei Dinge fallen mir gleich zu Beginn auf. Erstens: Ich tracke im Alltag sowieso schon einiges. Ich dokumentiere meine Ausgaben, erfasse die Arbeitszeit oder zeichne Puls und Herzfrequenz beim Sport mit meiner Fitness-Uhr auf. In der Freizeit habe ich mir angewöhnt, ständig auf die Uhr zu schauen und so meinen Tag automatisch durchzutakten. Viel Raum zum Trödeln bleibt da nicht.

Zweitens: An normalen Wochentagen nehmen allein Schlaf und Arbeit etwa zwei Drittel der Zeit in Anspruch. Erschreckend! Da bleibt nicht mehr viel Raum für anderes. Erfreulich ist dagegen meine „Bewegungszeit“: Gut eineinhalb Stunden täglich sitze ich auf dem Weg zur Arbeit auf dem Rad, rund drei Stunden trainiere ich zu Hause oder im Leichtathletikverein. Das kann sich sehen lassen! Nicht ganz so stolz bin ich auf meine Netflix-Bilanz: Wieder mal vorm Fernseher versackt und den Ausknopf nicht gefunden. Bin ich ein Serien-Junkie?

Samstag & Sonntag: viel „Wurschtelei“

17 h Schlafen, 6 h Verschiedenes, 6 h 5 min Urlaubsplanung und Familienessen, 3 h Eisbahn, 2 h 55 min Klassentreffen, 2 h 40 min Hausarbeit, 2 h 30 min Netflix, 2 h Zeit mit Freunden, 1 h 45 min Fußball schauen, 1 h 40 min Bad, 55 min Haustierversorgung, 45 min Kaffee trinken, 45 min Kochen

Am Samstagvormittag bin ich mit Freunden auf der Eisbahn und anschließend beim Klassentreffen. Abends genehmigen meine Partnerin und ich uns ein paar Drinks beim Fußballschauen mit Freunden und spielen Karten. Am Sonntag lasse ich es nach einer stressigen Arbeitswoche entspannt angehen,

verbringe Zeit mit der Familie, tolle mit meinem Hund und wurschtel durch die Wohnung.

Letzteres trage ich unter „Verschiedenes“ ein. Keine Ahnung, was ich genau gemacht habe. Gerade am Wochenende lass ich mich gerne auch mal treiben, will nicht ständig aufs Handy starren und alle fünf Minuten eine neue Aufgabe in der App starten. Übrigens eine weitere Erkenntnis: Tracking kostet wahnsinnig viel Zeit – und Nerven.

Reflektieren oder abschalten?

Ich stelle fest: „Entspannen und Nichtstun“ harmonisiert für mich nicht wirklich mit Tracking. Wer hält schon gerne schriftlich fest, am Wochenende stundenlang nichts getan zu haben? Ich nicht. Und das setzt mich unter Druck. Immer wenn ich kurz entspanne, habe ich schon fast ein schlechtes Gewissen, weil ich nichts dokumentiere. Das macht es schwer, den Augenblick zu genießen.

Mein Fazit: Self-Tracking kann durchaus interessant sein. Das handschriftliche Notieren – für mich die entspanntere Tracking-Methode – bekommt fast schon Tagebuch-Charakter. Und erlaubt mir zu reflektieren, was den Tag über passiert ist. Wenn dann die Zeit mal wieder rennt, genügt ein Blick in das Buch, um zu erkennen: Ich habe viel mehr geschafft, als ich dachte!

Trotzdem: Auf Dauer möchte ich das Tracking nicht in meinen Alltag integrieren. Weil es Zeit kostet und mir das Abschalten erschwert. Deshalb klappe ich das Notizbuch jetzt zu und verbummle den Rest des Wochenendes. So viel Zeit muss sein! ■

GANS HERVORRAGEND

Zartes Fleisch, knusprige Haut, fein gewürzte Soße und Bratenduft in der Luft: Zaubern Sie an **Weihnachten** **einen Klassiker** auf den Tisch, den Sie und Ihre Gäste lieben werden. Fasten können Sie ein andermal!

ALS BEILAGE
PASSEN AUCH
KLEINE RÖSTI.

Birnen sind gesund!
Reich an Ballaststoffen sättigen sie schnell und fördern die Verdauung. Die ersten Sorten gab's schon vor 3000 Jahren.



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte auf Smartphone laden



POCHIERTE BIRNE MIT ZIMTSABAYON

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Birnen
- Saft einer Zitrone
- 150 g Zucker
- 0,5 l Weißwein
- 1/8 l Birnengeist
- 1 Nelke
- 1/2 Lorbeerblatt
- 100 g Honig
- 1 Vanilleschote

Sabayon:

- 3 Eigelb
- 40 g Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1/8 l Weißwein
- 4 Kugeln Vanilleeis
- ein Zweig Pfefferminze

Zubereitungszeit:

30 Minuten

- 1 Birnen schälen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Wein nach Bedarf ablöschen. Dann Birnengeist, Nelke, Lorbeerblatt, Honig und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben.
- 3 Den Sud in einen Topf umfüllen. Birnen hineinsetzen und den Topf mit dem Deckel verschließen. Für etwa 10 Minuten garen.

Für das Sabayon:

- 1 Eigelb, Zucker und Zimt kalt verrühren, Wein zufügen und unter ständigem Rühren über einem warmen Wasserbad abschlagen, bis die Masse dicklich wird.
- 2 Einen Soßenspiegel in tiefe Teller geben. Birnen daraufsetzen, Vanilleeis zugeben. Mit Pfefferminzblättern dekorieren.

GÄNSEBRUST MIT GLASIERTEN ÄPFELN

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

- 2 Gänsebrüste
- Salz, Pfeffer
- 4 Päckchen Suppengrün (tiefgekühlt)
- 1 kleiner Bund Thymian
- 1/2 l trockener Rotwein
- 2 EL rotes Johannisbeergelee
- 200 g süße Sahne
- Soßenbinder
- 3 bis 4 reife, aromatische Äpfel
- 150 ml Apfelsaft
- 200 g Apfelgelee

Zubereitungszeit:

90 Minuten
(ohne Schmorzeit)

- 1 Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. Einen gusseisernen Bräter trocken erhitzen und die Gänsebrüste zunächst von der Hautseite, dann von der Fleischseite darin anbraten.
- 2 Suppengrün und Thymian hinzufügen und Rotwein angießen. Den geschlossenen Bräter für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen setzen (E-Herd: 225 °C, Gasherd: Stufe 5).
- 3 Den Backofen herschalten (E-Herd: 160 °C, Gasherd: Stufe 2) und die Gänsebrüste weitere 50 bis 70 Minuten schmoren, zwischendurch eine Garprobe machen.
- 4 Gänsebrüste aus dem Bratenfond nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm halten. Bratenfond durch ein Sieb gießen und

entfetten. Johannisbeergelee und Sahne unterrühren und die Soße aufkochen. Mit Soßenbinder binden und abschmecken.

- 5 Äpfel eventuell schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann in 2 Zentimeter breite Spalten schneiden. Apfelsaft ankokeln, Äpfel hineingeben und 3 bis 4 Minuten fortkochen. Äpfel mit dem Schaumlöffel aus dem Saft nehmen, warm stellen.
- 6 Das Apfelgelee erhitzen, bis es flüssig ist.
- 7 Die Soße je Teller mittig verteilen und je eine Gänsebrust darauf anrichten. Äpfel fächerförmig danebenlegen und mit dem flüssigen Gelee überziehen. Dazu passen Kartoffeln und Rosenkohl oder auch kleine Rösti.

KREUZWORTRÄTSEL

Herrschertitel	Liebelei	unstrukturiert	englisch: oder	kurz für: in dem	Boxbegriff (Abk.)	Saiteninstrument	Erbträger	empfinden	Lösungswort:	
früh am Tag	2				4				1	
ein Klettertier	7	nicht fein	Arbeitsgruppe (engl.)	RÄTSELN UND GEWINNEN Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort. Einsendeschluss ist der 11.12.2022				modern	Wohnungsflur	3
Sinnesorgan	3							Besessenheit	vertraute Anrede	6
Buch der Bibel						1			5	
eine Ampelphase	magische Silbe der Brahmanen			eingeschaltet	Tonbezeichnung	Mittelloser	männlicher franz. Artikel		6	
			kurz für: an das		Gottes Gunst				7	

DER WEG ZUM GEWINN

Senden Sie das Lösungswort auf einer frankierten Postkarte an:

Stadtwerke Barth GmbH
 Stichwort: Rätsel
 Hölzern-Kreuz-Weg 11
 18356 Barth

Es geht auch per E-Mail:
 raetsel@stadtwerke-barth.de

Lösungswort des Kreuzworträtsels im Heft 3/2022: Insekten

Mit der 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 den Einsendern mit den 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 erneute Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, erlischt der Anspruch auf den Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Alle personenbezogenen Daten, die wir per Post erhalten haben, werden nicht elektronisch erfasst oder gespeichert. Einsendungen per Post oder E-Mail werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels verwendet und nach Ablauf der Verlosung vernichtet oder gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: www.stadtwerke-barth.de/datenschutz.html

OH TANNENBAUM

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **50-EURO-GUTSCHEINEN** für einen Weihnachtsbaum von der Schauer & Lindner Pflanzenschule GmbH.

Schauer & Lindner Pflanzenschule GmbH

ALLE JAHRE WIEDER kommt die Weihnachtsbaum-Zeit. Für viele Familien ist es eine Tradition, gemeinsam den Weihnachtsbaum auszusuchen. Dabei sind die Vorstellungen oft unterschiedlich – ob er groß oder klein, schmal oder breit sein soll. Unser Tipp: Bei Schauer & Lindner wachsen auf

über 110 Hektar mehr als 800.000 Bäume. Die Chancen stehen also gut, dass Sie dort einen Baum finden, der Oma und Enkel gleichermaßen entzückt. Und mit etwas Rätsel-Glück, zahlen Sie ihn mit einem unserer drei 50-Euro-Gutscheine. Fröhliches Aussuchen! ■■■

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Barth GmbH, Hölzern-Kreuz-Weg 11, 18356 Barth, Telefon: 038231-683-0, info@stadtwerke-barth.de, www.stadtwerke-barth.de **Verlag:** trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, Telefon: 089-608001-0 **Redaktion:** Gerd Klingbeil (verantwortw. Lokalteil Stadtwerke Barth); in Zusammenarbeit mit Tanja Siggelkow, Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg **Fotos:** Stadtwerke Barth (S. 4/5), Thekla_Oelke (S. 5/ Lichtertanz 2019, Orte, Seebrücke, Zingst) **Druck:** Zeitfracht GmbH, Nürnberg

