

TAG
UND
NACHT
FÜR

salzgitter

Energie-Magazin der WEVG aus Salzgitter

ÜBERBLICK

WEVG erklärt die
Energiepreisbremsen.

CARITAS

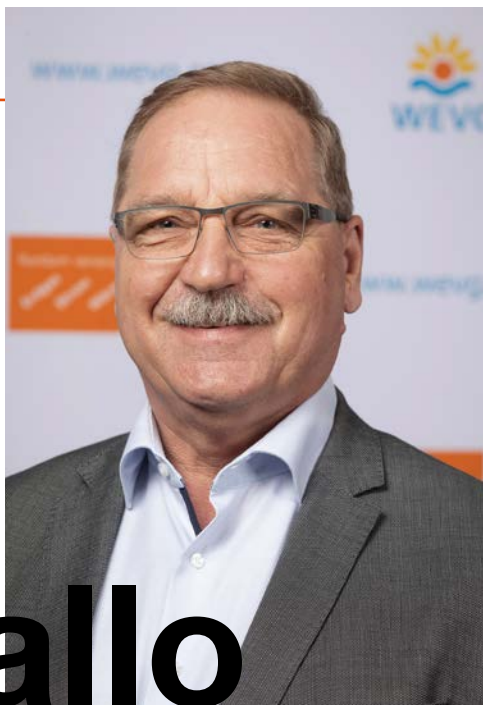
Sozialer Klimaschutz
durch Stromspar-Checks.

Gemeinsam stark

DIE MITARBEITER*INNEN DER
SALZGITTER-TAFEL FREUEN SICH
ÜBER SPENDEN UND NEUE HELFER.

Hallo

SALZGITTER!



Preise deckeln, Menschen helfen!

Die Kosten für Energie und Lebensmittel sind seit Ende 2021 enorm gestiegen. Viele Menschen brauchen daher Hilfe, um ihren Alltag zu bewältigen. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe zwei Organisationen vor, die Menschen mit kleinem Einkommen auf ganz unterschiedliche Weise engagiert unterstützen: die Salzgitter-Tafel und die Caritas in Salzgitter. Außerdem berichten wir darüber, wie der Staat die Energiepreise deckelt. Die vielen Freiluft-Events der Stadt im Frühjahr sollen Sie aufmuntern, dies wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihr

Matthias Giffhorn

Marketing- und Vertriebsleiter der WEVG

Inhalt



Die Mitarbeiter*innen der Tafel freuen sich über helfende Hände.

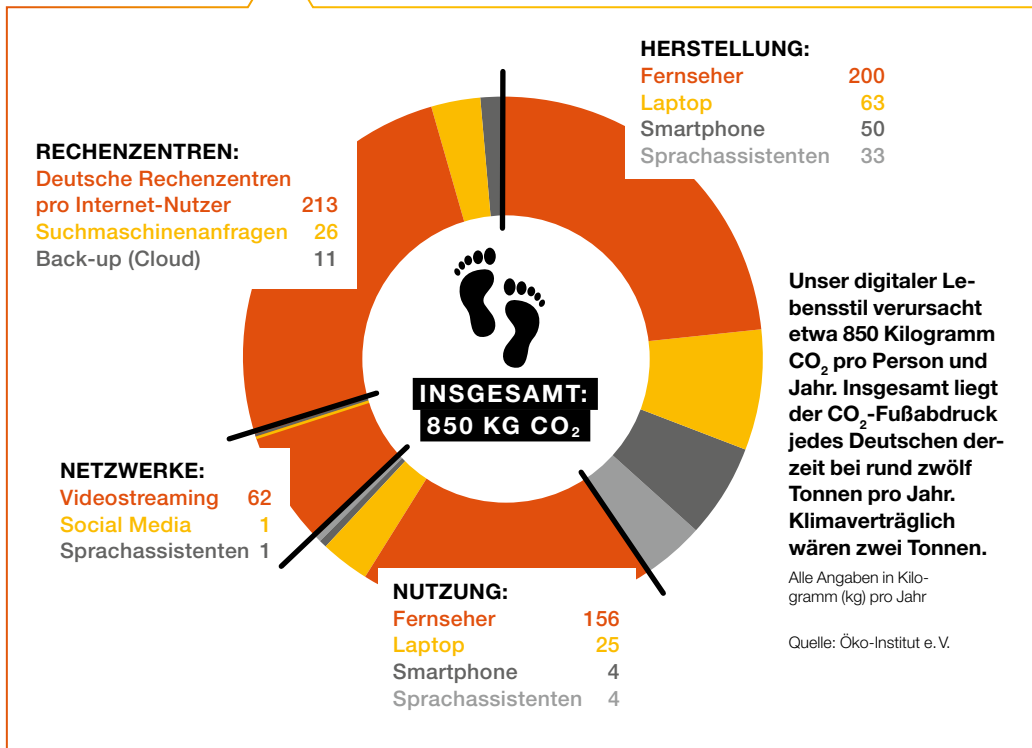
10

- 03 **NEWS** Digitaler CO₂-Fußabdruck, Umweltipp und PV
- 04 **CARITAS** Der Stromspar-Check
- 06 **LEBEN IN SALZGITTER** Freiluft-Events
- 08 **ENERGIE** Entlastungspakete
- 12 **GENIESSEN** Karotten bringen Farbe auf den Teller
- 14 **JUNGES SALZGITTER** Alle Vöglein sind schon da
- 15 **MITMACHEN** Rätseln und gewinnen

Impressum

WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG, Albert-Schweitzer-Straße 7–11, 38226 Salzgitter, Telefon 05341/408-111, E-Mail: info@wevg.com, Internet: www.wevg.com
Redaktion Lokalteil Salzgitter: Matthias Giffhorn (verantwortl.), Nina Kleinecke; Verlag: trurnit GmbH, Friesenweg 5.1, 22763 Hamburg, Andrea Melichar, Kathrin Lohmeyer-Duchatz, Yvonne Weber; Fotos: WEVG, Yvonne Weber (S. 1, 4, 5, 10, 11), AK Fotografie (S. 6/Fackelschwimmen), André Kugelis (S. 6/Motorradgedenkfahrt), stock.adobe.com – Unchalee (S. 6, 7/Hintergrund), Stadt Salzgitter/André Kugelis (S. 7/Schloss Salder), stock.adobe.com – kenshi991 (S. 8, 9/Illustrationen), stock.adobe.com – Basicmoments (S. 15/Blumen); Druck: Zeitfracht Medien GmbH, Nürnberg. Die Rechte am Titel „tag&nacht“ liegen beim Verlag.

Unser digitaler CO₂-Fußabdruck



60.000

Helferinnen und Helfer engagieren sich in der größten sozial-ökologischen Bewegung in Deutschland. 960 Tafeln, eine Mission: Lebensmittel retten und armutsbetroffenen Menschen helfen. Sie retten rund 265.000 Tonnen Lebensmittel im Jahr und geben sie an etwa zwei Millionen Menschen weiter.

Quelle: Tafel Deutschland e. V.



UMWELTTIPP

Duftende Tabs ohne Chemie

Spülmaschinenpulver und Tabs kosten oft viel Geld und sind voller Chemie. Wenn Sie beides selber machen, sparen Sie! Zudem enthalten diese dann weniger Giftstoffe und sind obendrein frei von Verpackungsmüll. Vermengen Sie 150 g Zitronensäure mit 150 g Natron und 150 g Waschsoda. Fertig! Damit das Pulver nicht klumpt, bewahren Sie es in einem fest verschließbaren Schraubglas auf. Ein mit Reis gefülltes Stoffsäckchen bindet zusätzlich Feuchtigkeit. Pro Spülgang reichen zwei Teelöffel. Wenn Sie zur Mischung noch ca. acht Esslöffel Wasser hinzugeben und fünf Tropfen Orangen- oder Zitronenöl, werden aus dem Pulver ganz schnell Tabs. Die Öle duften nicht nur frisch, sie wirken auch reinigend und antibakteriell. Den festen Brei – er sollte nicht zu flüssig sein – pressen Sie mit einem Teelöffel fest in einen Eiswürfelbehälter und lassen ihn über Nacht trocknen. Die Tabs bewahren Sie am besten auch in Schraubgläsern auf.



Trotz des weichen Härtegrades unseres Wassers sollten Sie zusätzlich Salz und Klarspüler nutzen, um Ihr Geschirr vor Kalk- und Wasserflecken zu schützen. Achten Sie daher stets darauf, dass in Ihrer Spülmaschine neben Tabs und Pulver auch genügend Salz und Klarspüler vorhanden sind.

HÄRTEBEREICH weich

Immer gut versorgt durch
WEVG Salzgitter
GmbH & Co. KG



Die Video-Anleitung gibt es unter:
www.wevg.com/services/umweltipp



Stromdieben auf der Spur

Klimaschutz sozial gestalten:
Die **Caritas Salzgitter** bietet bald kostenlose Stromspar-Checks für Menschen mit geringem Einkommen an.

Nach Goslar, Peine und Hildesheim ist es nun auch in Salzgitter so weit: Die Caritas beteiligt sich ab dem 1. Juni 2023 am bundesweiten Projekt Stromspar-Check, das über drei Jahre vom Bundeswirtschaftsministerium finanziert wird. Diese kostenlose Energieberatung erhalten beispielsweise Personen, die Bürgergeld, Sozialhilfe, Grundsicherung, Kinderzuschlag, Wohngeld oder eine geringe Rente beziehen. Nach einer Anmeldung kommen Stromspar-Teams, für die die Caritas unter anderem Langzeitarbeitslose beschäftigt, zu ihnen nach Hause, messen den Stromverbrauch elektrischer Geräte und analysieren den Verbrauch der Bewohner*innen.

Geldbeutel und Umwelt schonen

Aus den Daten erstellt die Caritas einen Energiebericht samt Energiesparmaßnahmen. Den erläutern die Teams bei einem zweiten Besuch. Sie bringen zudem Sparartikel mit, die den Energieverbrauch verringern und damit auch Haushaltsbudget und Umwelt schonen. Das können energieeffiziente LED, schaltbare Steckdosenleisten und Zeitschaltuhren, Kühlschrankschalter oder wassersparende Duschköpfe sein. Ist überdies der Kühlschrank älter als zehn Jahre, können Berechtigte einen Zuschuss von 100 Euro für einen neuen beantragen. „Stromkosten zu senken schafft finanzielle Spielräume, um andere Rechnungen zu begleichen oder ganz einfach den Kühlschrank zu füllen“, weiß Caritas-Vorstand Andreas Janizki. Vorstandskollege Klaus Schlinga freut sich: „Der Check passt perfekt zu unseren vielfältigen Beratungsmöglichkeiten vor Ort.“ Schließlich will die Caritas ihre Zielgruppe für das Thema Nachhaltigkeit sensibilisieren.

Für Helene Müller und Denise Hessler eine klare Sache: Wer Strom sparen will, tauscht einfach alte Lampen gegen sparere LED aus (v. li.).



SO FUNKTIONIERT DER STROMSPAR-CHECK!

1. Besuch: Die Stromspar-Helfer*innen erfassen den Stromverbrauch elektrischer Geräte, erfragen das Nutzerverhalten und prüfen die Energie- und Nebenkostenabrechnung.

Analyse: Aus den aufgenommenen Verbräuchen errechnet die Caritas mithilfe einer Datenbank Einsparpotenziale durch Soforthilfen.

2. Besuch: Der Haushalt erhält einen individuellen Energiebericht mit praktischen Einspartipps zum Duschen, Waschen und Heizen; die Teams bringen zudem notwendige Soforthilfen im Wert von 70 Euro mit, bauen sie direkt ein und geben gegebenenfalls einen Kühlgeräte-Gutschein aus.

3. Besuch: Nach einem Jahr kann sich der Haushalt ein weiteres Mal beraten lassen.



Mehr Infos unter
www.stromspar-check.de

Der Stromspar-Check passt zum vielfältigen Beratungsangebot der Caritas in Salzgitter, finden die Vorstände Klaus Schlinga (re.) und Andreas Janizki.



Caritasverband Salzgitter

Saldersche Str. 3
38226 Salzgitter
Telefon
05341/189 16-0
E-Mail: info@caritas-sz.de

Die WEVG unterstützt die Caritas Salzgitter seit vielen Jahren: WEVG-Teamleiter Michael Fackler und die beiden Vorstände Andreas Janizki und Klaus Schlinga (v. li.).

ENERGIESPAR-FLYER

Einer für alle



Die gestiegenen Energiepreise machen vielen Menschen zu schaffen. Um ihnen zu helfen, startete die WEVG gemeinsam mit der Stadt Salzgitter, karitativen Einrichtungen und Schuldnerberatungsstellen die Kampagne „Energiesparen leicht gemacht“. Praktische, leicht umsetzbare Energiespartipps stellten sie in einem Flyer zusammen, der in verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden kann (siehe QR-Code). Überdies geben die Berater*innen der WEVG jeden Donnerstagnachmittag Spartipps bei den Energie-Spar-Tagen im Kundenzentrum Salzgitter-Lebenstedt.



Weitere Tipps und Hilfestellungen erhalten Sie hier:

Stadt Salzgitter

E-Mail: gas-stromrueckstaende@stadt.salzgitter.de
Telefon: 05341/839-3944

Caritasverband Salzgitter e. V.

Schuldnerberatung, Sozialberatung
E-Mail: schlinga@caritas-sz.de
Telefon: 05341/8916-0

WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG

E-Mail: beratung@wevg.com
Telefon: 05341/408-211

Kultur unter freiem Himmel!

Der Frühling ist da! Die Sonne lacht, es grünt und blüht allerorten. Bei uns in Salzgitter ist wieder richtig was los mit vielen **Open-Air-Events**. Sehen Sie selbst!



47. FACKELSCHWIMMEN

Wenn Poseidon erwacht

In der Abenddämmerung, am 9. April 2023 ab 18 Uhr, machen sich gut 50 tapfere Fackelschwimmer*innen der Tauchgemeinschaft Sepia in langen Ketten auf den Weg durch die Reppner-sche Bucht. Ihr Ziel: den brummigen Meeresgott Poseidon aus dem Winterschlaf aufzuwecken. Gelingt es, erleuchtet gegen 21 Uhr ein Feuerwerk den Himmel und eröffnet die Seesaison. Klar, dass an diesem Ostersonntag auch der Hase mit den langen Ohren dabei ist und die Kids schon am Nachmittag mit bunten Naschereien verwöhnt. Für gute Laune am Ufer sorgen Musik, Getränke und Speisen. Die beiden Veranstalter TG Sepia und die Bäder, Sport und Freizeit Salzgitter GmbH freuen sich auf viele Besucher*innen.

34. MOTORRADGEDENKFAHRT

Das große Knattern

Es ist schon beeindruckend, wenn sich mehrere Tausend Biker*innen gegen 14 Uhr am letzten Samstag im April (29. April 2023) zur traditionellen Motorradgedenkfahrt von Salzgitter zur Kirche St. Martini in Braunschweig aufmachen. Wie jedes Jahr wollen sie an jene Motorradfahrer*innen erinnern, die im Jahr zuvor tödlich verunglückt sind. Für jeden Toten haben die Schüler*innen der Berufsbildenden Schulen Fredenberg ein Kreuz angefertigt, das die Biker*innen auf ihrer Tour mitnehmen. Die traditionelle Bikerparty beginnt bereits am Vormittag um 10 Uhr vor dem Rathaus in Salz-gitter-Lebenstedt – mit viel Unterhaltung, Gastronomie, Livemusik und Lagerfeuer für Klein und Groß. Gleichzeitig startet der 24. Verkehrssicherheitstag, der in die Veranstaltung integriert ist. www.heilige-dreifaltigkeit-sz.de/acm/





41. MUSEUMSFEST

Altes Handwerk zum Anfassen

Es wieder so weit: Am 13. und 14. Mai können Besucher*innen zum 41. Mal in die Welt alter Handwerkskunst eintauchen – beim Museumsfest auf Schloss Salder. Bewundern können die Gäste die eher seltenen Produkte traditioneller Handarbeit an Ständen im Schlosshof. In den Ausstellungen erfahren sie Wissenswertes über die Geschichte der Region. Für Kurzweil sorgt ein abwechslungsreiches und spannendes Programm auf und neben der Bühne, darunter auch viele Mitmach-Aktionen für die Kleinsten. Auch kulinarisch können die Gäste einiges entdecken.



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.salzgitter.de

24. FESTIVAL DER KLESMER- UND WELTMUSIK

So wie die Wandermusiker

Drei Tage lang, vom 2. bis 4. Juni 2023, präsentieren sich auf der Open-Air-Bühne am Klesmerplatz Ensembles ganz unterschiedlicher Musikrichtungen. Unter dem Motto „Umsonst und draußen“ bietet das kleine, aber feine Festival für jeden Geschmack etwas. Einer der Höhepunkte wird sicherlich der Auftritt der Band Polkaholix am Freitagabend um 21 Uhr sein. Die Berliner verbinden in ihrer Musik die Klänge von Rock 'n' Roll, Punk, Ska und Folk. Mit diesem einmaligen Event erinnert die Stadt als Veranstalter an die Klesmertradition der Wandermusikanten. Auch an die Kleinen ist gedacht: mit dem Kinderland am Sonntag auf dem Marktplatz. Der verkaufsoffene Sonntag rundet das Festival in der Altstadt von Salzgitter-Bad ab.



Gute Nachrichten für alle

Die Bundesregierung will die enorm gestiegenen Kosten für Strom, Gas und Fernwärme mit **Energiepreisbremsen** senken. Sie gelten seit März – rückwirkend ab Januar. Doch was bedeuten die neuen Regelungen? Ein Überblick.

WAS PASSIERT BEI DER GASPREISBREMSE?



DAS IST FAMILIE MUSTERMANN

Sie lebt in einer 100-Quadratmeter-Wohnung. Sie ist **Gaskunde** der WEVG. Pro Monat überweist die Familie einen **Abschlag von 220,91 €** an die WEVG.

Die Vertragspreise sind:
Arbeitspreis: 15,42 Cent/Kilowattstunde (kWh)
Grundpreis: 116,97 Euro/Jahr

Im Jahr verbrauchte die Familie bislang 15.000 kWh, die auch für 2023 als Prognose zugrunde gelegt werden.

WAS MUSS FAMILIE MUSTERMANN JETZT FÜR MÄRZ TUN?

In den letzten Wochen hat sie von der WEVG ein Schreiben mit Informationen zur Gaspreisbremse erhalten. In einem zweiten Schreiben wurde der neue Abschlagsplan mitgeteilt.

Die neue Abschlagsrechnung sieht wie folgt aus:

Grundpreis	116,97 €
+ (15,42 ct x 20 % des angenommenen Jahresverbrauchs für 2023)	462,60 €
+ (12,00 ct x 80 % des angenommenen Jahresverbrauchs für 2023)	1.440,00 €
Jahresbetrag	2.019,57 €
Monatlicher Abschlag (Jahresbeitrag / 11)	183,60 €¹
Monatlicher Entlastungsbetrag	37,31 €
Ursprungsabschlag (ohne Gaspreisbremse)	220,91 €

Familie Mustermann passt ihren Dauerauftrag entsprechend an. Ansonsten würde die Verrechnung mittels Jahresrechnung erfolgen.



Familie Mustermann erhält Ende 2023 ein Schreiben mit der Jahresrechnung. Sie hat 20 Prozent weniger verbraucht als die Prognose aus dem vergangenen Jahr ergab. Die Gutschrift und der gewährte Rabatt werden auf der Rechnung ausgewiesen.

Jahresrechnung 2023 Familie Mustermann

Grundpreis	116,97 €
+ 15,42 ct x 12.000 kWh, der reale Jahresverbrauch	1.850,40 €
- Rabatt = 3,42 ct x 12.000 kWh, (80 % des angenommenen Jahresverbrauchs)	410,40 € ¹
Jahresbetrag	1.556,97 €
Summe Abschläge	
2 x 220,91 € Ursprungsabschlag + 9 x neuer Abschlag mit Gaspreisbremse ab März 2023 von 183,60 €	2.094,22 € ¹
Gutschrift	537,25 €
Jahresbeitrag ohne Preisbremse bei 20 % weniger Verbrauch	
15,42 ct x 12.000 kWh = 1.850,40 € + 116,97 € Grundpreis	1.967,37 €

¹ Bei der WEVG werden pro Jahr 11 Abschläge fällig.

WAS PASSIERT BEI DER STROMPREISBREMSE?

Alle
PREISE
sind Beispiele,
Abweichungen sind
möglich!



DAS IST FAMILIE MUSTERMANN

Sie lebt in einer 100-Quadratmeter-Wohnung

Sie ist **Stromkunde** der WEVG. Pro Monat überweist die Familie einen **Abschlag** von 197,57 € an die WEVG.

Die Vertragspreise sind:

Arbeitspreis:
45,15 Cent/Kilowattstunde (kWh)
Grundpreis:
141,56 Euro/Jahr

Im Jahr verbrauchte die Familie bislang 4.500 kWh.

WAS MUSS FAMILIE MUSTERMANN JETZT FÜR MÄRZ TUN?

Automatisch erhielt sie von der WEVG ein Schreiben mit Informationen zur Strompreisbremse. In einem zweiten Schreiben wurde der neue Abschlagsplan mitgeteilt.

Die neue Abschlagsrechnung sieht wie folgt aus:

Grundpreis	141,56 €
+ (45,15 ct x 20 % der aktuellen Prognose Jahresverbrauch)	406,35 €
+ (40 ct x 80 % der aktuellen Prognose Jahresverbrauch)	1.440,00 €
Jahresbetrag	1.987,91 €
Monatlicher Abschlag	180,72 €
Monatlicher Entlastungsbetrag	16,85 €
Ursprungsabschlag (ohne Strompreisbremse)	197,57 €

Familie Mustermann passt ihren Dauerauftrag entsprechend an. Ansonsten würde die Verrechnung mittels Jahresrechnung erfolgen.



Familie Mustermann erhält **Ende 2023** ihre Jahresrechnung und findet den Rabatt darauf klar ausgewiesen. Ihr tatsächlicher Verbrauch: 3.600 kWh. Das Einsparziel von 20 Prozent ist erreicht.

Jahresrechnung 2023 Familie Mustermann

Grundpreis	141,56 €
+ 45,15 ct x 3.600 kWh, der reale Jahresverbrauch	1.625,40 €
- Rabatt 5,15 ct x 3.600 (80 % der Jahresverbrauchsprognose)	185,40 € ¹
Jahresbetrag	1.581,56 €
Summe Abschläge 2 x 197,57 € Ursprungsabschlag + 9 x 180,72 € neuer Abschlag mit Strompreisbremse ab März 2023	2.015,62 € ¹
Gutschrift	434,06 €
Jahresbeitrag ohne Preisbremse 45,15 ct x 3.600 kWh = 1.625,40 € + 141,56 € Grundpreis	1.766,96 €

Gas- und Wärmepreisbremse: 80 Prozent für 12 und 9,5 Cent

Der Gaspreis für die meisten Haushalte und Gewerbetreibende wird seit März rückwirkend zum 1. Januar 2023 gedeckelt. Dadurch zahlen Kund*innen für 80 Prozent ihres Gasverbrauchs nur einen Bruttopreis von 12 Cent je Kilowattstunde (Preisdeckel).

Für Wärme gilt ein gedeckelter Brutto-Arbeitspreis von 9,5 Cent je Kilowattstunde. Die Basis für die Berechnung ist die Verbrauchsprognose aus dem September 2022. Die restlichen 20 Prozent des Verbrauchs werden mit dem tatsächlich vereinbarten Arbeitspreis berechnet.

Mieter*innen erhalten die Entlastungen verzögert mit der Betriebskostenabrechnung von ihrem Vermieter.



Mehr Infos finden Sie unter www.wevg.com

Strompreisbremse: 80 Prozent für 40 Cent

Auch die Strompreisbremse startete im März dieses Jahres, rückwirkend zum 1. Januar 2023. Die neue Regelung deckelt den Bruttopreis für 80 Prozent des Stromverbrauchs. Für Haushalte und kleine Betriebe mit einem Jahresverbrauch von bis zu 30.000 kWh liegt der Preisdeckel bei 40 Cent je Kilowattstunde. Basis der Berechnung ist der Verbrauch des Vorjahres. Für die restlichen 20 Prozent zahlen sie den vereinbarten Arbeitspreis.

Was müssen Kund*innen der WEVG beachten?

Die Entlastung erfolgt automatisch. Dennoch sollten Sie weiter Energie sparen, um die Umwelt und auch Ihren Geldbeutel zu entlasten.

Wenn Sie Fragen zu Ihren neuen Abschlägen oder zur Jahresrechnung haben, kontaktieren Sie uns gern telefonisch, per Mail oder persönlich in unseren Kundenzentren in Salzgitte-Lebenstedt und Salzgitter-Bad. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 15 im Magazin.

Auch unser Chatbot Paul beantwortet viele Ihrer Fragen, und ist sogar rund um die Uhr für Sie im Einsatz.



Freuen sich über jede
Spende: Vorsitzende Ida
Naumov (re.) und Ver-
einssprecherin Susanne
Röttger – ein starkes Duo

Im vereins-
eigenen
Kühlfahrzeug
bleiben die
abgeholten
Lebensmittel
frisch. Mohu-
med Alha-
jahoud und
Mustafa Abdo
steuern damit
täglich Super-
märkte, Dis-
counter und
Höfe an.



Sind oft hochwertig: Waren im Kühlregal, wie hier
der Stremellachs, den Olka Khyzhniak einräumt.

Lebensmittel retten, Menschen helfen

Die Salzgitter-Tafel benötigt
Geld und Sachspenden –
heute mehr denn je.

Eine Packung Stremellachs nach der anderen sortiert Olka Khyzhniak gerade ins oberste Fach des Kühlregals ein. Ein Discounter hatte den Fisch großzügig gespendet. „Darüber werden sich die Kund*innen sehr freuen“, weiß Olka Khyzhniak, die bei der Salzgitter-Tafel gerne ein paar Stunden in der Woche mithilft. Ehrenamtlich, wie mehr als 60 andere Bürger*innen auch. Weitere Helfer*innen sind immer willkommen.

Keine staatliche Unterstützung

Obwohl heute fast alle Regale und die grünen Klappboxen an den acht Ausgabeplätzen in Bruchmachtersen randgefüllt sind mit Lauch, Blumenkohl, Orangen, Kartoffeln und vielem mehr, reicht es oft hinten und vorne nicht. „Wir sind für jede Unterstützung dankbar“, sagt Ida Naumov, die Vorsitzende des Salzgitter-Tafel e. V., eine empathische, zugewandte Frau mit dunklen Locken. Staatliche Zuwendungen erhalte der gemeinnützige Verein nämlich nicht. Allein die Kosten für die Unterhaltung der Räume, für die Löhne der Mitarbeiter*innen, für Energie und Sprit summieren sich im Jahr auf 100.000 Euro, finanziert durch Geldspenden sowie Mitglieds- und Kostenbeiträge. 30 Euro beträgt der Mindestbeitrag für eine Jahresmitgliedschaft. Die Kund*innen zahlen je nach Haushaltsgröße zwei bis fünf Euro pro Einkauf.

Immer mehr Bedürftige

Bis zu 2,5 Tonnen gespendete Lebensmittel sammelt die Tafel am Tag ein: Backwaren, Kühlprodukte, Reis, Nudeln, Obst, Gemüse oder Dosenware. Fahrer wie Mohamed Alhajahoud oder Mustafa Abdo holen sie jeden Vormittag in Geschäften, Märkten und auf Bauernhöfen ab. Zwei Drittel der



Bäckereien und Supermärkte spenden jeden Tag Brote und Backwaren. Senay Özdemir und Susanne Röttger packen sie in Boxen und Regale.



Salzgitter-Tafel e. V.
Söhlekamp 1
38228 Salzgitter-
Bruchmachtersen

Telefon
05341/88 73 49
**info@salzgitter-
tafel.de**
**www.salzgitter-
tafel.de**

Spendenkonto:
Mehr denn je ist
die Salzgitter-
Tafel auf Spenden
angewiesen.

**BLSK – Braun-
schweigische
Landessparkasse**
IBAN DE782505000
00003577020
BIC NOLADE2HXXX

gespendeten Lebensmittel kommen in die Waren-
ausgabe am Nachmittag, an fünf Tagen in der Wo-
che. Die nicht mehr genießbaren Produkte sortie-
ren Helfer*innen und Mitarbeiter*innen zuvor aus.
Etwa 800 Haushalte versorgt die Tafel derzeit:
Rentner*innen, Obdachlose oder Empfänger*innen
des Bürgergelds, darunter 40 Prozent Kinder. Alle
haben zuvor ihre Bedürftigkeit nachweisen müs-
sen. „In den vergangenen Monaten ist ihre Zahl
enorm gestiegen“, erzählt Ida Naumov besorgt. Die
Gründe: steigende Lebensmittel- und Energiepreise
und diverse Flüchtlingswellen. Gleichzeitig seien
die Spendenboxen der Vollversorger weniger gut
gefüllt, weil auch sie sparen.

Jeder kann helfen

Umso wichtiger sind Spenden aus der Bevölkerung.
Statt Geld zu spenden, können Gruppen, Familien,
Einzelpersonen und Firmen auch frische und halt-
bare Lebensmittel wie etwa Konserven für die Tafel
einkaufen. Größere Einkäufe sollten Spender*innen
vorher ankündigen. „Gerne stellen wir dann eine
Spendenquittung gegen Vorlage des Kassenbons
aus“, erklärt Susanne Röttger, die fast täglich enga-
giert mit anpackt.

Farbe auf dem Teller

Möhren können weit mehr als eine schnöde Beilage sein: In unserem Rezept wird die **Karotte** zum Hauptdarsteller. Vorhang auf für ein buntes Kochvergnügen!

Rund 9,5 Kilogramm Karotten essen die Deutschen pro Person und Jahr. Mehr als 300 verschiedene Sorten gibt es in Europa.





ZUTATEN

für 4 Personen:

- 800 g bunte Karotten
- 40 g Sesam
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Kapern
- 6 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Fladenbrot
- 2 EL Weißweinessig
- 20 g Margarine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Bunter, gebratener Karottensalat

- 1 Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Die Karotten schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit 1 Liter Salzwasser circa 5 bis 7 Minuten blanchieren. Die Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch und den Kapern fein hacken und in einem Schälchen mit 4 EL Öl verrühren.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in schmale Scheiben schneiden und im Backofen circa 7 Minuten knusprig backen.
- 4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Margarine, Tomatenstreifen und etwas Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1 bis 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
- 5 Die Karotten auf Tellern anrichten, den restlichen Sesam darüberstreuen und das Kräuteröl darüberträufeln. Den noch warmen Salat mit den Fladenbrotscheiben servieren.

PETERSILIEN-PESTO & MOZZARELLA-NUDELN

Lecker und gesund!

Die Nudeln enthalten nur wenige Kohlenhydrate und die Petersilie wirkt krampflösend und antibakteriell. Ein Pastagericht, das man bedenkenlos öfter genießen kann.

Zutaten für 2 Personen

Nudeln: 250 g Mozzarella (45 % Fett), 4 Eigelb, 20 g Flohsamenschalen, 1 TL Salz, 50 g Eiweißpulver (neutral)
Petersilien-Pesto: 1 Bund glatte Petersilie, 50 g Pinien- oder Walnusskerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Zitrone, 60 g Parmesan, 1 TL grobes Meersalz, ca. 100 ml Oliven- oder Rapsöl

- 1 Für die Nudeln: Mozzarella klein schneiden und mit Pürrierstab fein mixen. Restliche Zutaten dazugeben. Alles zu einem Teig verrühren und ca. 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Den gequollenen Teig mit Eiweißpulver bestäuben und mithilfe von Frischhaltefolie oder Backpapier ganz dünn ca. 1 mm ausrollen. Bei Bedarf immer wieder mit Eiweißpulver bestäuben.
- 3 Anschließend mit einem Pizzaschneider in schmale Streifen schneiden. Man kann natürlich auch eine Nudelmaschine benutzen. Anschließend in kochendes Salzwasser geben und kurz ziehen lassen.
- 4 Für das Pesto: Petersilie waschen, trocknen, grob hacken. Knoblauch pellen und halbieren. Von der Zitrone die Schale abreiben und Zitrone halb auspressen. Parmesan reiben.
- 5 Alles mit Meersalz in einen hohen Mixbehälter geben und mit einem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten. Zum Schluss das Öl zufügen und kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 6 Über die Nudeln und das Pesto Pinienkerne streuen.

TIPP: In einem Schraubglas mit Öl bedeckt hält sich das Pesto mindestens 4 Wochen im Kühlschrank.

Guten Appetit!



Das „Rezept des Monats“ als Video. Einfach den QR-Code scannen, reinschauen und nachkochen.

Alle Vöglein sind schon da

Die **Zugvögel** sind aus ihren Winterquartieren zurück. Aber warum waren sie eigentlich weg? Und wo? Das alles und noch viel mehr verraten wir euch gern!

IST ES EUCH ZUGVÖGELN BEI UNS IM WINTER ZU KALT?

Nein, keine Sorge! Aber den Insekten, die wir verspeisen, ist es hier zu kalt. Und davon gibt es im Süden genügend – für die Vögel, die immer dort leben, und für uns Neuankömmlinge auch!

DÜRFEN WIR VORSTELLEN? DIE FERNFLIEGER MIT DEM WEITESTEN WEG



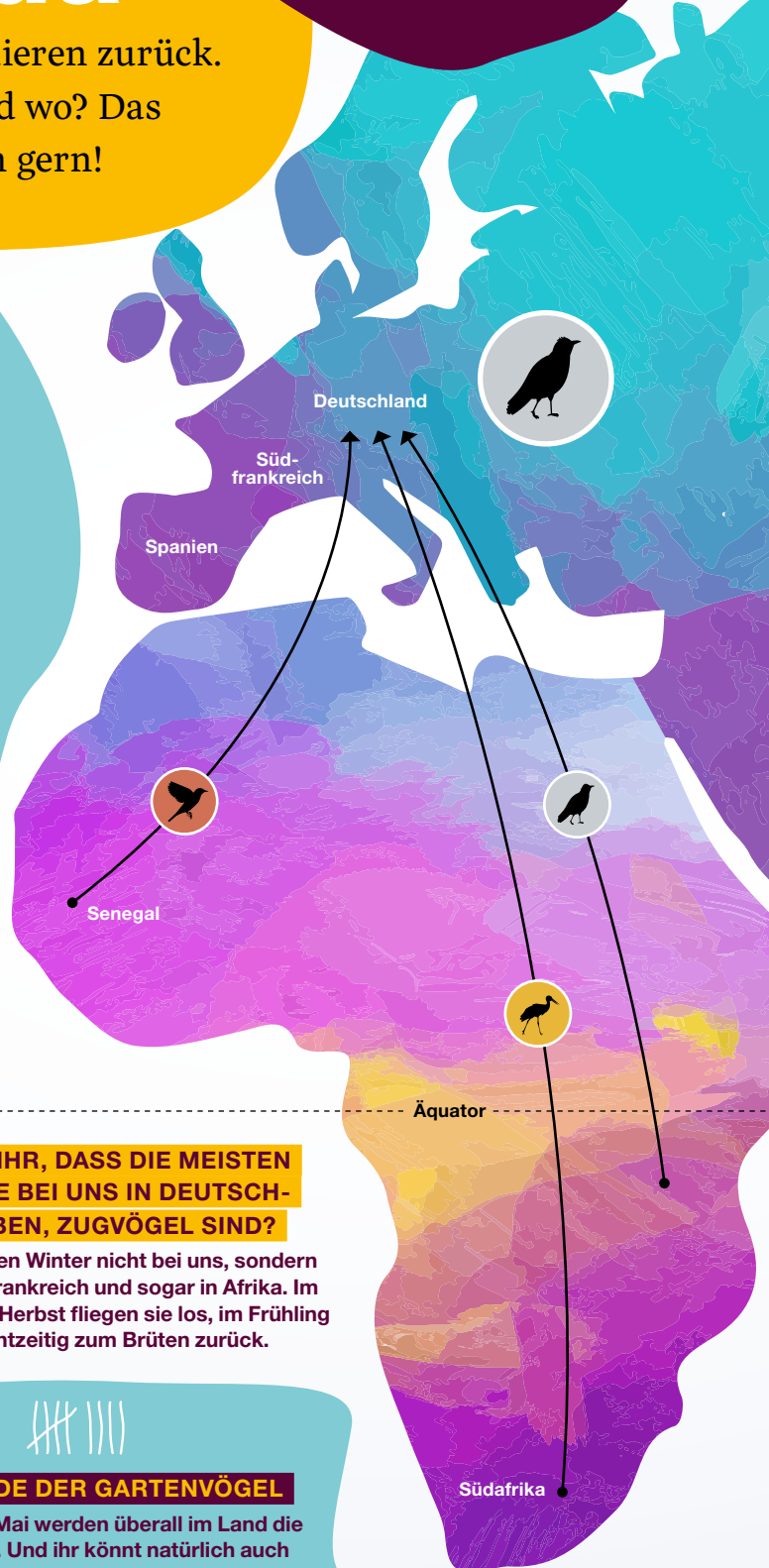
Die Goldmedaille geht an den **WEISSSTORCH!** Schon Ende August brechen Weißstörche nach Afrika auf und legen dabei mehr als 10.000 Kilometer zurück. Ab April sind sie wieder in Deutschland und ziehen dann ihre Jungen auf.



Knappe Sache: Silber für den KUCKUCK! Auch den Kuckuck zieht's tief in den Süden. Er fliegt etwa 8.000 bis 10.000 Kilometer weit und überwintert südlich vom Äquator – ein wahrer Langstreckenzieher!



Die Bronzemedaille gibt's für die **NACHTIGALL!** Ab Mitte August bricht die Nachtigall nach Afrika auf. Den Winter verbringt sie nördlich vom Äquator, zum Beispiel im Senegal, in Guinea, Somalia, Kenia und Nordtansania – bis dorthin sind es bis zu 7.000 Kilometer.



WUSSTET IHR, DASS DIE MEISTEN VÖGEL, DIE BEI UNS IN DEUTSCHLAND LEBEN, ZUGVÖGEL SIND?

Sie verbringen den Winter nicht bei uns, sondern in Spanien, Südfrankreich und sogar in Afrika. Im Spätsommer und Herbst fliegen sie los, im Frühling sind sie rechtzeitig zum Brüten zurück.

DIE STUNDE DER GARTENVÖGEL

Jedes Jahr im Mai werden überall im Land die Vögel gezählt. Und ihr könnt natürlich auch mitmachen! Was der Naturschutzbund damit erreichen will und wie das Ganze funktioniert, erfahrt ihr hier: mehr.fyi/gartenvoegel

Ach ja: Tolle Preise gibt es auch zu gewinnen!

In unserem Buchstabensalat haben sich sechs Vögel versteckt, die im Winter bei uns bleiben. Findest du sie?

CBESL
AAKTOZJ
MQUIPSR
WSPATZIB
MESEKÄNTSF
TLJGLKOHLM EISE
DEUNBSPMMWSTRA
TERUATLBUORXM
ZUNRZETRABP
ZTOANRRIEG
SKUKSBHPM
PHNUJMO
EAKAULP
CEÖEEE
HGNUT
TMIES
TWGZ
NRUOE
EBR
QEP

GEWINNEN

Viel Glück!

Diesmal sind wieder die Kreuzworträtsel-Fans gefordert. Machen Sie mit und gewinnen Sie einen **50-Euro-Gutschein** der Gärtnerei Starke.

empor	Bewohner des Kantons Uri	erbitterter Gegner	ähnlich	offene Landschaft	9	8	schlecht	Filmabschnitt
1	2	3	4	5	6	7	8	9
dürrer Astholz	10	11	12	span. Doppelkonsonant	chem. Zeichen für Beryllium	Wortteil: Leben	13	14
niemals	15	16	17	Gründer der Sowjetunion	18	19	20	21
Gottesurteil im MA.	22	23	24	25	Düsseldorfer Flaniermeile	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37

Lösungswort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



Wir verlosen
**DREI
GUTSCHEINE**
der Gärtnerei Starke
im Wert von je
50 Euro

Der Frühling kommt und so auch die Lust auf etwas Grünes oder Blühendes fürs Zuhause. Ob rund gebunden, ob bunt oder einfarbig – bei der Gärtnerei Starke ist eine große Auswahl an Garten-, Kübel- und Zimmerpflanzen für Heim, Garten und Balkon zu finden. www.gaertnerei-starke.de

Bitte schicken Sie Ihr Lösungswort per Post oder E-Mail an:
WEVG Salzgitter GmbH & Co. KG
Stichwort: Leserquiz
Albert-Schweitzer-Straße 7-11
38226 Salzgitter
E-Mail: gewinnspiel@wevg.com

Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, Ihre Straße, Ihren Wohnort und auch Ihre Telefonnummer anzugeben, damit wir Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen können.

Einsendeschluss: 01. Juni 2023
Das Lösungswort der Ausgabe 2022/04 war: Raureif. Die Kino-Gutscheine haben Christa Engel aus Salzgitter-Beinum, Agneta Tiedtke aus Salzgitter-Lebenstedt, Hartmut Galler aus Salzgitter-Bad und Jonas Machate aus Salzgitter-Lebenstedt gewonnen.

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 und nur mit Einverständnis für Foto- und Namen-Veröffentlichung teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter den Einsender*innen mit den richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der/die Gewinner*in 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 per Post 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, es sei denn, die obige Zustimmung ist erfolgt. In diesem Fall werden die Daten zu Werbezwecken gespeichert. Mitarbeiter der WEVG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Gültig sind die Datenschutzbedingungen unter www.wevg.com

IHR WEG ZU UNS

ANSCHRIFT
WEVG Salzgitter GmbH
& Co. KG
Postfach 10 08 40
38208 Salzgitter

KUNDENSERVICE
Telefon: 05341/408-111
Internet: www.wevg.com
E-Mail: info@wevg.com

**Wir bieten Ihnen
mehrsprachigen
Kundenservice an:
Deutsch, Englisch,
Arabisch**

Salzgitter-Lebenstedt:
Albert-Schweitzer-Straße 7-11
38226 Salzgitter
Unsere Öffnungszeiten:
Montag und Dienstag
von 9 bis 16 Uhr
Mittwoch von 9 bis 13 Uhr
Donnerstag von 9 bis 17 Uhr
Freitag von 9 bis 13 Uhr
E-Mail:
kundenservice@wevg.com
beratung@wevg.com

Salzgitter-Bad:
Bohlweg 1, 38259 Salzgitter
Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch
von 9 bis 16 Uhr
Donnerstag von 9 bis 17 Uhr
Freitag von 9 bis 13 Uhr

ENTSTÖRUNGSDIENST:
für Erdgas, Strom,
Wasser und Wärme
Telefon: 05341/84 14 14



Gemeinsam vor Ort!

- Persönlicher Service und individuelle Tarif- und Energieberatung
- Salzgitter liegt uns am Herzen: Wir fördern soziale, kulturelle und sportliche Projekte und machen uns für den regionalen Einzelhandel stark
- Vielfältige Angebote und Förderprogramme
- Ausbau der E-Mobilität in Salzgitter



GEMEINSAM
VOR ORT!



**Kundenzentrum
SZ-Lebenstedt**
Albert-Schweitzer-Straße 7-11

**Kundenzentrum
SZ-Bad**
Bohlweg 1


WEVG
www.wevg.com