

# IMPULSGEBER



#stayathome



#gemeinsamfürmenden



**ZfK**  
Nachhaltigkeits-  
AWARD

**BRONZE-  
Gewinner**

**ZfK-NACHHALTIGKEITS-  
AWARD LESERPREIS**

Stadtwerke Menden  
naturliebe-Tarif

**2020**

#wirsagen  
**DANKE**



#heldendesalltags



**GEMEINSAM FÜR DEN ORT**  
Lokal kaufen – Menden stärken

**SICHER VERSORGT**  
Wir sind für Sie da!

# VORWORT

DIE WELT IST IN EINEM STETIGEN WANDEL, AUCH FÜR UNS STADTWERKER. TAG FÜR TAG SETZEN WIR DAHER NEUE IMPULSE, VON DENEN WIR IHNEN HIER GERNE EINIGE VORSTELLEN MÖCHTEN.

Liebe Mendenerinnen, liebe Mendener,

wir erleben aktuell eine Ausnahme-situation, denn das Corona-Virus hat unseren Alltag komplett verändert. Niemand weiß, wie lange die derzeit gültigen Maßnahmen andauern und welche konkreten Auswirkungen die weltweite Pandemie mit sich bringen wird. Gleich zu Beginn sei aber gesagt: Wir versorgen Sie stets sicher. Denn gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig zu wissen, dass Sie sich auf uns Stadtwerkerinnen und Stadtwerker verlassen können – darauf, dass die Strom- und Gasversorgung funktioniert, dass das Licht Zuhause angeht und dass unser Trinkwasser weiterhin in gewohnter Qualität verfügbar ist.

Um diese Versorgung sicherstellen zu können, bedarf es zudem Ihres Vertrauens als Kunden. Denn Sie entscheiden sich täglich aufs Neue für uns und den Wert unserer Leistung. Wir möchten uns im Namen aller Stadtwerkerinnen und Stadtwerker für Ihre Treue bedanken.

In dieser außergewöhnlichen Situation ist zudem Solidarität auf allen Ebenen gefragt. Das betrifft nicht nur das soziale Miteinander, sondern insbesondere auch die Unterstützung des lokalen Handels. Denn wenn wir uns alle solidarisch zeigen und gegenseitig unterstützen, bleibt unser schönes Menden lebendig und vielfältig. Schauen Sie doch einfach mal, ob oder welchen Service Ihr Lieblingshändler um die Ecke derzeit anbietet.

Wir bieten Ihnen mit unserem Stadtwerke-Magazin spannende Einblicke in unser Tun, geben Ihnen gern Tipps und Ideen für Groß und Klein: ob fürs Energiesparen oder kulinarisch mit kühler Wasser-Variation für die wärmeren Tage und duftenden Leckereien aus Backofen und Waffeleisen.

Die kommenden Wochen werden zeigen, ob die Maßnahmen, die die Ausbreitung des Corona-Virus verlangsamen sollen, ihre Wirkung beibehalten. Seien Sie versichert: Wir beobachten die weiteren Entwicklungen tagesaktuell und stimmen uns eng mit der Stadt Menden und allen weiteren relevanten Akteuren ab.

Wir wünschen allen Mendenerinnen und Mendenern, dass sie gesund und unbeschadet durch die Krise kommen.



Herzlichst Ihr

Sebastian Schmidt

Vorsitzender des Aufsichtsrates der Stadtwerke Menden



Herzlichst Ihr

Bernd Reichelt

Mitglied der Geschäftsleitung der Stadtwerke Menden

## KUNDENSERVICE IN ZEITEN VON CORONA 03

Die Stadtwerke Menden sind weiterhin für Sie da!

## MENDEN CROWD 04

Zusammenhalt & Hilfe

## VERSORGUNG – MIT SICHERHEIT! 05

## DIGITALE SCHAUFENSTER 06

momend, Handel(n) vor Ort

## ENERGIE-SPARTIPPS 08

## NATURLIEBE 09

Ausgezeichnet – für Natur- und Klimaschutz.

## TIPPS FÜR GROSS UND KLEIN 10

## IHR MEINUNGSBILD 12



## IHRE STADTWERKE MENDEN SIND IMMER FÜR SIE DA!

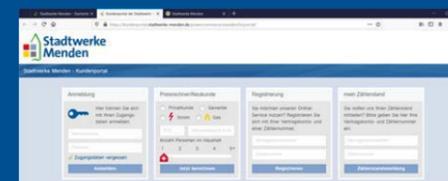
Als präventive Maßnahme zur Vermeidung der weiteren Ausbreitung des Corona-Virus ist das Kundencenter sowie das gesamte Betriebsgelände der Stadtwerke Menden „Am Papenbusch 8-10“ für Kunden und Besucher derzeit noch geschlossen.

„Selbstverständlich können Sie uns weiterhin problemlos erreichen und Ihre persönlichen Fragen rund um Ihre Energie- und Wasserversorgung, E-Mobilität und weitere versorgungsnahe Anliegen mit uns besprechen“, versichert Tobias Golec, Teamleiter des Kundenservice.

### JETZT NEU:

Das Stadtwerke Menden Kundenportal

Jetzt registrieren und Ihre Tarife und Daten jederzeit individuell managen.



### Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch 8 - 16 Uhr  
Donnerstag 8 - 18 Uhr  
Freitag 8 - 14 Uhr



Telefon Kundenservice: (02373) 169 -2313  
kunden@stadtwerke-menden.de

Anschrift Kundencenter:  
Stadtwerke Menden GmbH  
Am Papenbusch 8-10  
58708 Menden

### Online-Service rund um die Uhr

Kennen Sie bereits die Online-Dienste auf der Website Ihrer Stadtwerke Menden? Wenn Sie uns gern unabhängig von Zeit und Ort Ihre Anliegen rund um Ihre Versorgung mitteilen möchten, nutzen Sie einfach die Online-Kontaktwege auf unserer Website: [www.stadtwerke-menden.de](http://www.stadtwerke-menden.de) oder auch den Zugang direkt in das Kundenportal. Auch die Kontaktaufnahme direkt per E-Mail an: [kunden@stadtwerke-menden.de](mailto:kunden@stadtwerke-menden.de) bieten wir Ihnen für den persönlichen Dialog mit unserem Kundenservice an. „Wir verzeichnen eine zunehmende Nutzung unserer Online-Kommunikationswege durch unsere Kunden.“, hebt Tobias Golec positiv hervor.

### Telefonische Beratung täglich von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wenn Sie uns telefonisch erreichen möchten, stehen Ihnen unsere Kolleginnen und Kollegen des Teams Kundenservice täglich von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter der Rufnummer (02373) 169-2313 gerne zur Verfügung.

### Notfall-Hotline bei Störungen

Im Falle einer Störung Ihrer Energie- oder Wasserversorgung oder wenn Sie Gasgeruch feststellen, zögern Sie bitte nicht, umgehend unsere Störungs-Hotline anzurufen unter: (02373) 2424. Unter dieser Rufnummer erreichen Sie rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, unseren Entstörungsdienst.



SPENDEN AN  
„MENDENER IN NOT“  
JETZT AUCH ÜBER DIE

menden  
**CROWD**  
Für Dein Projekt – Stadtwerke Mendен

ZUSAMMENHALT & HILFE – MENDEN UND DIE

# mendenCROWD

BIETEN VIELFÄLTIGE UNTERSTÜTZUNG

**W**er in Mendен Unterstützung in schwierigen Zeiten braucht, kann sich vertrauensvoll an den Verein „Mendener in Not e.V.“ wenden. Dieser bietet Kunden des DeCent-Ladens des SKFM (Kath. Verein für soziale Dienste in Mendен e.V.) Versorgungshilfe an. In Lendringsen profitieren die Kunden des DeCent-Ladens ebenfalls, hier unterstützen die Dieberschlümpfe, die für die Verteilung der Lebensmittel sorgen.

Als Mitte März das Sozialkaufhaus DeCent des SKFM aufgrund der Auflagen in Bezug auf das Corona-Virus schließen musste, sprang Mendener in Not e.V. ein und stellt seitdem Einkaufsgutscheine für den konventionellen Lebensmittelhandel aus. Bedürftige erhalten so weiterhin Waren des täglichen Gebrauchs.

Wer direkt und unkompliziert einen Spendenbeitrag leisten möchte, kann dies nun auch über mendenCROWD. Über den nebenstehenden QR-Code – oder über den Link [www.menden-crowd.de/mendenhilft](http://www.menden-crowd.de/mendenhilft) – ist das Spendenprojekt auf der heimischen Crowdfunding-Plattform direkt erreichbar. Alle Spenden werden zu 100% an den Verein Mendener in Not e.V. weitergegeben.



„Mendener in Not e.V. hat seit 19. März ca. 1.400 Personen mit Lebensmittelgutscheinen im Gesamtwert von über 40.000€ versorgt. Die Unterstützung über mendenCROWD benötigen wir ganz dringend. Bitte spenden Sie weiter.“  
Veronika Czerwinski, Mendener in Not e.V.



Mendener in Not e.V.:  
Maria-Cristina Gummert  
(02373) 3900-95 und (02373) 9287-10



Auf „[www.mendenhilft.de](http://www.mendenhilft.de)“ ist eine Übersicht der Kontaktmöglichkeiten, Informationsseiten und Unterstützungsangebote zu finden. Die Seite bündelt die vielfältigen Informations- und Hilfsangebote in der Stadt Mendен (Sauerland). Diese Seite ist keine offizielle Internet-Seite der Stadt Mendен, wird aber in enger Abstimmung mit der Verwaltung gepflegt. Erstellt wurde sie durch eine private Initiative des Mendeners Christian Feuring.

[www.menden-crowd.de](http://www.menden-crowd.de)

Das mendenCROWD-Projekt-Team der Stadtwerke Mendен – Alexander Nickel und Xenia Kehnen – unterstützt und berät rund um Crowdfunding für Mendен.

[a.nickel@stadtwerke-menden.de](mailto:a.nickel@stadtwerke-menden.de)  
Tel. (02373) 169-4100

[x.kehnen@stadtwerke-menden.de](mailto:x.kehnen@stadtwerke-menden.de)  
Tel. (02373) 169-1301  
Mobil 0151 52607106

## CORONA-EINKAUFSHILFE DER STADT MENDEN

Schutzbedürftigen Menschen oder Risikogruppen wird in diesen Zeiten geraten, in ihren Wohnungen zu bleiben. Besonders alleinstehende ältere (Menschen) Personen, pflegende Angehörige und Personen in Quarantäne stehen vor der Herausforderung, ihre Einkäufe und Botengänge zu organisieren. In Mendен engagieren sich zahlreiche Vereine, Organisationen sowie Einzelhelfer\*innen, um in Form von Einkaufshilfen und anderen Hilfsangeboten die Mendener\*innen zu unterstützen.

„Nutzen Sie das große Unterstützungsangebot der Mendener\*innen und geben Sie die Information weiter!“

Heike Berkes,  
Stadt Mendен  
[corona-info@menden.de](mailto:corona-info@menden.de)

# VERSORGUNG – MIT SICHERHEIT!



## Wir für Mendен. Zuverlässig und sicher.

- Versorgungssicherheit ist gewährleistet
- Umfangreiche Schutzmaßnahmen auch für die gesamte Stadtwerke-Belegschaft
- Hochqualifiziertes Personal stellt Betriebsabläufe gemäß Pandemieplänen sicher
- Permanenter Austausch und Zusammenarbeit mit Energieverbänden und Partnerunternehmen gewährleistet aktuellsten Informationsstand
- Fernwirktechnik und hoher Automatisierungsgrad erleichtern Regelbetrieb der Infrastruktur auch unter schwierigen Bedingungen

## Wir sind weiterhin immer für Sie da!

Kundenservice: (02373) 169-2313  
E-Mail: [kunden@stadtwerke-menden.de](mailto:kunden@stadtwerke-menden.de)

## DIE CORONA-PANDEMIE STELLT AUCH DIE STADTWERKE MENDEN VOR GROSSE HERAUSFORDERUNGEN. UMSO ENTSCLOSSENER IST DAS VERSPRECHEN ALS VERSORGER UND DIENSTLEISTER:

**D**ie Mendenerinnen und Mendener müssen in diesen außergewöhnlichen Zeiten keine Einschränkungen bei Strom, Gas oder Wasser fürchten. Es besteht kein Risiko für die grundsätzliche Versorgungssicherheit. In Mendен haben die Präventions- und Krisenteams die aktuellen Entwicklungen stets im Blick. Dazu gehört je nach Notwendigkeit vor Ort auch die präventive Ausarbeitung von Notfallplänen.

Besonders hilfreich ist dieser Tage vor allem auch die Zusammenarbeit mit den übergeordneten Energieverbänden. Die gesamte Energiewirtschaft hat im Rahmen ihres Krisen- und Notfallmanagements Prozesse aufgesetzt, die regelmäßig getestet, geprüft und evaluiert werden. In Krisenfällen werden die Unternehmen der Energie- und Wasserwirtschaft – bei Bedarf – in lokalen und regionalen Krisenstäben der Landkreise und kreisfreien Städte eingebunden.



Die Stadtwerke Mendен haben schon frühzeitig hausinterne Maßnahmen ergriffen, um auch ihre Belegschaft bestmöglichst zu schützen und Personalausfälle zu vermeiden. Angefangen von Hygiene- und Verhaltensregeln über Homeoffice-Arbeitsplätze bis hin zum orts- und zeitversetzten Einsatz von Mitarbeitern. Das Ziel: Vertretungen und Prozessabläufe zu jeder Zeit sicherzustellen. Großes Augenmerk legen die Stadtwerke auch auf die Sicherstellung von betriebsnotwendigem Personal – eigenes als auch von Dienstleistern – insbesondere für den Entstörungsdienst.

Bei weitergehenden, behördlichen Maßnahmen können die Techniker, die in der Rufbereitschaft eingebunden sind, freigestellt und vorrangig mit den wichtigsten Aufgaben betreut werden. Auch für den Entstörungsdienst gibt es ein verlässliches Backup, es wird zudem mit Partnerbetrieben kooperiert.

Bei Störungen in Ihrer Versorgung mit Energie und Wasser wählen Sie bitte die Störungshotline (02373) 2424.

# DIGITALE SCHAUFENSTER

DER MENDENER EINZELHANDEL SETZT AUCH AUF ONLINE-KONTAKT – DIE WERBEGEMEINSCHAFT BERICHTET:

**W**ie reagieren Einzelhändler, wenn sie von einem auf den anderen Tag auf die wichtigste Grundlage für ihren unternehmerischen Erfolg, nämlich auf das morgendliche Öffnen ihrer Ladentüren, verzichten müssen?

Seit mehreren Wochen erfindet sich der stationäre Mendener Einzelhandel buchstäblich neu: Aus stationärem Handel wird an vielen Stellen mobiler Handel. Für den Außenstehenden ist dabei gar nicht zu erahnen, welche Improvisation und welcher Überlebenswille hinter den zeitweilig geschlossenen Ladentüren täglich abläuft.

Mode-Anbieter, wie „Engel und Rabauken“, haben nicht die Möglichkeit, die sich schnell ändernden Kinder-Kollektionen auch online anzubieten. Daher schickt das Geschäft täglich Bilder der aktuellen Kindermode in den passenden Größen per WhatsApp an interessierte Eltern und dann per Mode-Taxi direkt zu ihnen nach Hause. Die Buchhandlung Daub ist mit einem eigenen Internet-Shop ausgestattet und bringt täglich Lieferungen – schneller als das derzeit große Online-Buchhändler können – zu ihren Kunden.

Eines kann man in diesen Tagen den Einzelhändlern nicht absprechen: mangelndes Unternehmertum. Der Handel ist auf seine Mendener Kunden angewiesen wie nie zuvor. Vor Ort kaufen ist daher die beste Wertschätzung, die man den engagierten Gewerbetreibenden in Menden als Kunde zeigen kann.

Die Stadtwerke momend-App hilft dabei, die Händler mit ihren Angeboten und die Mendener Kunden zusammenzubringen: sie bietet den Gewerbetreibenden in unserer Stadt kostenlos die Möglichkeit, ihre Angebote und auch tagesaktuelle Aktionen vorzustellen. Die Mendener Kunden finden in der momend-App darüber hinaus viele nützliche Infos und Verlinkungen zu Hilfsangeboten in der Corona-Zeit und zu vielen weiteren Akteuren rund um das Leben in unserer Stadt. Kurzum: die momend-App bietet alles aus Menden auf einen Blick.

## MOMEND-APP TEAM

Alexander Nickel  
a.nickel@stadtwerke-menden.de  
Tel. (02373) 169-4100

Xenia Kehnen  
x.kehnen@stadtwerke-menden.de  
Tel. (02373) 169-1301



## Ganz Menden auf einen Blick.

Die Mendener Händler zeigen ihre Angebote mit der momend-App.

Auch hier findet Ihr eine Übersicht vieler Anbieter aus Menden:

**MENDEN BRINGTS**

Informationen der Stadt Menden zur Coronavirus-Pandemie



Die kleinen Geschichten aus dem aktuellen Alltag der Einzelhändler hat die Fotografin Frauke Brenne vom Fotostudio Brennweite eingefangen. Unter dem Motto „durch die Tür geschaut“ erscheint momentan täglich eine kleine Story auf den sozialen Kanälen der Mendener Werbegemeinschaft.

Aktionen der Händler, Erreichbarkeiten und Lieferservices:  
facebook.com/menden.live und instagram.com/mendenlive



## APP

In den Rubriken Lokalnews und Angebote in der momend-App sind die täglichen Highlights und die Gewinnspiele der Mendener Händler angezeigt sowie Informationen rund um die aktuelle Situation in Menden.



Auch auf facebook (momendAPP) und auf instagram (momend.app) sind die momend-Aktionen und Gewinnspiele zu finden.



Madame Klunterbunt in Menden bietet hochwertige Damen Second Hand Mode und vieles mehr an.



In und für Menden hat sich die Plattform „Menden bringt's“ unter [www.menden-shopping.de](http://www.menden-shopping.de) mit inzwischen mehr als 70 Anbietern gut etabliert – unterstützt auch vom StadtMarketing Menden. Als eine Art Schaufenster gibt sie einen guten Überblick darüber, wie die lokalen Händler und Dienstleister trotz der schwierigen Zeiten für ihre Kunden noch da sind. Und jetzt, wo die großen Online-Stores zum Teil ungewöhnlich lange Lieferzeiten haben, wird der kurze Weg zum heimischen Händler noch stärker wertgeschätzt.

Dennoch arbeiten wir für Menden an einer ganzheitlichen digitalen Strategie für den Handel, wobei vorhandene Plattformen und Kanäle eine gute Grundlage schaffen können, um die Stärken unseres stationären Einzelhandels auszuspielen.

Melanie Kersting,  
Geschäftsführung  
StadtMarketing Menden  
„Gemeinsam für Menden – gerade jetzt!“



Die Blumenschmiede in Lendringsen verschönert Menden mit kreativen Blumen-Ideen.



## ENERGIE-SPARTIPPS

**N**ahezu in jedem Haushalt sind die Bewohner in der aktuellen Corona-Zeit viel häufiger und länger zuhause, als im gewöhnlichen Alltag. Und das ist eine gute Gelegenheit, sich mit oftmals vernachlässigten Aufgaben zu beschäftigen. Wir hätten hier einen Tipp für Sie: Optimieren Sie doch einfach Ihren Energieverbrauch. Das ist nicht nur gut für den Geldbeutel, sondern auch noch gut für die Umwelt. Wenn jeder Einzelne von uns auf seinen Energieverbrauch achtet, dann werden wir in der Corona-Zeit einen nützlichen Beitrag für den Klimaschutz leisten können. Machen wir einfach das Beste aus #stayhome.

### TEAM DIENSTLEISTUNGEN

mendenergie@stadtwerke-menden.de  
Tel. (02373) 169-4222

### EINLEUCHTEND

Ein Dimmer für Ihre Beleuchtung ist häufig auch nachträglich einbaubar. Das spart Strom und schafft gleichzeitig eine gemütliche Atmosphäre. Oder tauschen Sie Ihre Leuchtmittel gegen energiesparende LED-Leuchten. Diese gibt es neuerdings auch in Glühlampenform und selbstverständlich für alle gängigen Fassungen – gleiche Leuchtkraft für einen Bruchteil an Stromverbrauch.

### KÜHLGERÄTE ABTAUEN

Dicke Eisschicht in der Tiefkühltruhe oder sogar im Kühlschrank? Dann schnell das Gerät abtauen, denn der Dauerbetrieb vereister Kühlgeräte erhöht den Stromverbrauch spürbar. Schließen Sie die Eisfach- und Kühlschranktür nach jedem Öffnen möglichst sofort wieder, auch wenn Sie mehrmals hintereinander Lebensmittel daraus benötigen. Ihr Geldbeutel und die Lebensdauer Ihres Kühlgerätes werden es Ihnen danken.

### RICHTIG ANGESCHLOSSEN

Schließen Sie Ihre Wasch- und Spülmaschine direkt an die Warmwasserversorgung an. Das macht vor allem dann Sinn, wenn Sie eine energieeffiziente Aufbereitung des Warmwassers nutzen. Denn das spart zusätzliche Aufwärmenergie und auch Betriebszeit der Geräte ein. Bei Waschmaschinen können auch Vorschaltgeräte die Lösung sein um sparsam „saubere Ergebnisse“ zu bekommen.

### SMART HOME

Viele Stromverbraucher denken, dass „Smart Home“ nur aus hochtechnisierten Lösungen besteht. Doch auch mit einfachen Mitteln lässt sich der Energieverbrauch „etwas smarter“ gestalten: Beispielsweise durch eine Steckerleiste mit An-Aus-Schalter lässt sich viel Energie im Haushalt sparen, indem zusammenhängende Gerätegruppen – wie beispielsweise Computer, Scanner und Drucker – nicht einfach auf Stand-by gestellt, sondern auf Knopfdruck komplett ausgeschaltet werden.



## AUSGEZEICHNET – FÜR NATUR- UND KLIMASCHUTZ

naturliebe Strom  
NACHHALTIG FÜR MENDEN



**K**aum ein Thema hat im letzten Jahr die Menschen so bewegt wie das Klima. Seien es Rekordtemperaturen, Stürme, der Borkenkäferbefall und das Waldsterben oder die Trockenheit – auch in Menden wurden die Auswirkungen des Klimawandels spürbar. Die Stadtwerke Menden bieten ihren Kunden seit September 2018 mit dem Ökostrom- und Ökogas-Tarif „naturliebe“ die Möglichkeit, lokale Klima- und Naturschutzprojekte zu unterstützen. Dank der Mendener naturliebe-Kunden sind so bereits über 15.000 qm Blühfläche an 12 Standorten in Menden sowie eine 8.500 qm große Streuobstwiese entstanden.

Das ist „ausgezeichnet“ befanden auch die Leserinnen und Leser der ZfK (Zeitung für kommunale Wirtschaft) und verliehen naturliebe im Januar 2020 den Leserpreis in Bronze für Nachhaltigkeit. „Wir freuen uns sehr über diese Ehrung und sehen sie gleichzeitig als Ansporn, uns auch weiterhin mit naturliebe für die heimische Natur und das Klima zu engagieren“, verspricht Projektleiterin Tina Haberle.



Naturliebe-Projektleiterin Tina Haberle und Vertriebs-Geschäftsleiter Alexander Nickel bei der Verleihung des ZfK-Nachhaltigkeitspreises auf dem Ludwig-Erhard-Gipfel am Tegernsee. Über den nebenstehenden QR-Code gelangen Sie direkt zum spannenden Kurzfilm rund um das naturliebe-Engagement:



Tina Haberle, Projektleiterin naturliebe  
t.haberle@stadtwerke-menden.de  
Tel. (02373) 169-4101



Eine der 12 naturliebe-Blühflächen – das Foto zeigt die Fläche in Oesbern.

## NATURLIEBE-PROJEKT 2020 1.500 NEUE BÄUME FÜR MENDEN

Laut einer Studie der Technischen Hochschule Zürich können Bäume dem Klimawandel effektiver entgegenwirken als bisher gedacht.

„Die Studie zeigt deutlich, dass die Wiederherstellung von Wäldern die derzeit beste Lösung für den Klimawandel ist.“, so Prof. Thomas Crowther von der ETH Zürich. Aus diesem Grund hat sich das naturliebe-Projektteam überlegt, für die naturliebe-Kunden in 2020 Bäume zu pflanzen.

Ab Herbst 2020 sollen auf einer rund 5.000 qm großen Wiesenfläche zwischen Böingsen und Asbeck gut 1.500 Bäume (zu 90% heimischen Ursprungs) angepflanzt werden und so einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz in Menden leisten.

Planungen und Ideen zu den heimischen Klima- und Naturschutz-Aktivitäten rund um naturliebe und alle Informationen zu naturliebeStrom und naturliebe-Gas gibt es unter: <http://www.naturliebe-strom.de>

# TIPPS FÜR GROSS UND KLEIN

## SCHWIMMENDER KNETFISCH

### KANN EIN KNETFISCH IM WASSER SCHWIMMEN?

Probier es doch einfach mal aus. Hier findest du unsere Anleitung für ein lustiges Bastel-Experiment. Gelingt es Dir nicht, den Fisch ins Gleichgewicht zu bringen, kannst Du eine schwere Knetkugel auf den Boden des Wasserbehälters legen und den Fisch mit einem Holzstäbchen daran befestigen. Verschiebe den Deckel!

- Nimm ein Stück Knete und forme daraus eine flache Knetplatte.
- Lege auf die Knetplatte ein Stück Styropor.
- Schlage die Knete um das Stück Styropor und streiche die Knete glatt.
- Forme die restlichen Teile eines Fisches und bringe sie so an, dass eine Fischform entsteht. Der Fisch sollte so geformt werden, dass er auf beiden Seiten gleich schwer ist und die Flossen nach außen zur Seite zeigen, sonst kippt der Fisch.

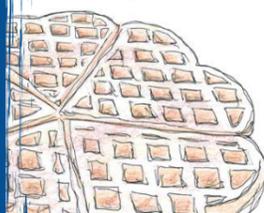
#### TIPP:

Zeichne mit einem grünen wasserfesten Filzstift Wasserpflanzen auf die Glas-Außenseite. Ins Innere kannst du kleine Kieselsteine füllen.

## WAFFELN MIT PUDERZUCKER

### ZUTATEN

- 125 g Butter/Margarine
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker oder
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Pr. Salz
- 3 Eier
- ¼ l Milch
- 250 g Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- Puderzucker

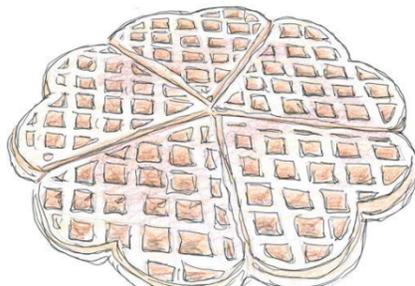


### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit den Rührbesen vom Handrührgerät einen Rührteig bereiten. Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Den Teig in ausreichender Menge portionsweise auf die untere Backfläche verteilen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel schön braun backen.

Du erhältst ca. 12 Waffeln.

Lege die Waffel zum Abkühlen zunächst einzeln nebeneinander auf Kuchengitter. Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestäuben



Bedeutung der Abkürzungen  
g = Gramm  
P. = Päckchen  
TL = Teelöffel/Kaffeelöffel  
Pr. = Prise (die Menge, die du zwischen Daumen und Zeigefinger halten kannst)  
l = Liter  
gestr. = gestrichener  
Gl. = Glas  
EL = Esslöffel

Zeichnungen: Martin Smith

### DU BENÖTIGST:

- 1 großes Einmach- oder Gurkenglas
- kaltes Wasser
- bunte Knete – Die Knete muss wasserfest sein. Sie darf sich im Wasser nicht auflösen oder zerbröseln.
- Wackelaugen
- Styropor
- evtl. Zahnstocher oder Nagel
- evtl. grüner wasserfester Filzstift



DIESES ENERGIE-WASSER DARF JEDEN TAG AUF DEN TISCH – GESUNDER GENUSS DER SCHMECKT. EINE PERFEKTE LIMONADE FÜR JEDERMANN: ZUCKERFREI UND HERRLICH FRISCH.

### ZUTATEN

- 1.5 l Leitungswasser still oder aufgesprudelt
- 3 Stg Zitronenmelisse
- 0.5 St Zitrone (bio) unbehandelte Schale
- 0.5 St Limette (bio) unbehandelte Schale
- 5 cm Gurke (bio) unbehandelte Schale

### ZUBEREITUNG

1. Als erstes die Zitronenmelisse waschen und die Blätter vom Stängel zupfen und in einen Krug oder eine Karaffe geben. Nun eine halbe Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls in das Gefäß geben. Das gleiche wird mit der halben Limette und mit dem Stück Gurke gemacht.

2. Das Ganze mit 1,5l Leitungswasser – still oder aufgesprudelt – aufgießen und noch ca. 10 min. ziehen lassen.

## VEGETARISCHE QUICHE

UNSER TIPP: DIESES REZPT IST EINE VON VIELEN KÖSTLICHEN REZPT-IDEEN AUS DEM STADTWERKE-KOCHKALENDER 2021 – AB HERBST 2020 KOSTENLOS ERHÄLTICH ÜBER [KUNDEN@STADTWERKE-MENDEN.DE](mailto:kunden@stadtwerke-menden.de)

**Zubereitung:** Mehl, Salz, Hefe, Öl und lauwarmes Wasser mit dem Handrührgerät verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Zucchini und Pilze in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten halbieren. Knoblauch schälen, hacken. Zucchini in Öl andünsten. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, mitbraten und mit Thymian und Gemüsebrühe würzen. Eier und Creme fraiche verrühren, salzen und pfeffern. Gefettete Quicheform (ersatzweise Springform 26cm Ø) mit Teig auslegen, so dass ein Rand entsteht. Gemüse, Eiernuss und Tomaten darauf verteilen. Quiche mit geriebenem Käse bestreuen und backen. O/U 200°C, 2. Schiene von unten, ca. 40 Min., Umluft 180°C

**Abwandlung:** andere Gemüsesorten verwenden, z.B. Brokkoli, Spargel, Möhren, Lauch etc.

### TEAM VERTRIEBSSERVICE

Elisabeth Niebecker-Fuhrmann  
[e.niebecker-fuhrmann@stadtwerke-menden.de](mailto:e.niebecker-fuhrmann@stadtwerke-menden.de)  
Tel. (02373) 169-1302

### ZUTATEN

- 200 g Mehl Typ 550 oder glutenfreies Mehl für Kuchen und Kekse
- ¼ TL Salz
- ½ P. Trockenhefe
- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 100- lauwarmes Wasser
- 125 ml
- 300 g Zucchini
- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 200 g braune Champignons
- 80 g Lauchzwiebeln (3 Stück)
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getr. Thymian
- 2 TL Instant-Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 200 g Creme fraiche
- 1 gestr. TL Salz
- Pfeffer
- 75 g geriebener Käse
- etwas Butter für die Form



# STADTWERKE MENDEN UMFRAGE & GEWINNSPIEL

MENDEN-GUTSCHEINE IM  
WERT VON 500 € GEWINNEN!

Welche Erfahrungen machen Sie derzeit mit Digitalisierung im Alltag?

**JETZT MITMACHEN:**

Machen Sie mit bei unserer anonymisierten online-Umfrage zum Thema „Meinungsbild Digitalisierung“ und gewinnen Sie, mit etwas Glück, einen von 10 Menden-Gutscheinen im Wert von 50 Euro.

Die Befragung nimmt nur einige Minuten Ihrer Zeit in Anspruch und Sie unterstützen uns dabei, die Bedürfnisse unserer Region in Zukunft noch umfassender erfüllen zu können.

Am Ende der Befragung laden wir Sie zur Teilnahme an einem Gewinnspiel ein. Weitere Umfragen im Laufe des Jahres werden folgen. Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung.

STADTWERKE MENDEN UMFRAGE 2020  
IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!



## TEAM PROJEKTENTWICKLUNG

Lars Salzmann  
l.salzmann@stadtwerke-menden.de  
Tel. 0151 12994950

Zur Teilnahme scannen Sie den QR-Code oder folgen Sie diesem Link:  
[www.stadtwerke-menden.de/meinungsbild](http://www.stadtwerke-menden.de/meinungsbild)

## IMPULSGEBER

DAS **MAGAZIN** DER STADTWERKE MENDEN

Am Papenbusch 8-10  
58708 Menden

Tel. (02373) 169-2313  
Fax (02373) 169-1001

info@stadtwerke-menden.de  
www.stadtwerke-menden.de

**24h STÖRUNGS-HOTLINE:**  
Tel. **02373 - 2424**



## IMPRESSUM

Stadtwerke Menden GmbH  
Am Papenbusch 8-10, 58708 Menden

Tel. (02373) 169-0  
Fax (02373) 169-1001

info@stadtwerke-menden.de  
www.stadtwerke-menden.de

Inhaltlich verantwortlich:  
Alexander Nickel

Bildnachweis:  
Adobe Stock; Xenia Kehnen; Martin Smith;  
Foto Brennweite; ZFK; Stadtwerke Menden;  
unsplash

Druck:  
Druckerei Carl Dämmer GmbH