

Die Termine 2025

Mit
286 Stickern
für noch mehr Spaß
beim Planen!



Deutsche Romantik pur und deshalb Top-Touristenziel: Heidelberg

Wir und unser Land

Kennen Sie Erika und Max Mustermann? Lieschen Müller? Otto Normalverbraucher? Oder gar Markus Möglich? Jeder von uns hat einen oder mehrere dieser Namen schon gehört. Es sind jene fiktive Personen, die immer dann herangezogen werden, wenn es um die Durchschnittsdeutsche oder den Durchschnittsdeutschen geht. Also um uns, um mittlerweile 84,5 Millionen Menschen mit deutschem Pass, die in diesem Land leben. Aber wer sind wir eigentlich?

Peter trifft Petra

Die Antwort ist so vielfältig wie die Menschen hierzulande. Es geht dabei um Tradition, nationale Eigenheiten, Klischees. Aber auch statistische Erhebungen verraten viel. Zum Beispiel, dass die meisten Frauen und Männer hierzulande Müller mit Nachnamen heißen, gefolgt von Schmidt und Schneider. Es scheint also viele Handwerker in der Geschichte der Deutschen gegeben zu haben, und auch heute machen 33 Millionen von uns eine Lehre. Was die Vornamen betrifft, wirds komplizierter: Peter, Michael und Thomas stehen – je nachdem, welche Statistik man zu Rate zieht – auf Platz 1, bei den Frauen sind es Sabine, Susanne oder Petra. Der durchschnittliche Deutsche ist 44,6 Jahre alt, Frauen erreichen ein Durchschnittsalter von 83,2 und Männer eines von 78,3 Jahren und mit großer Wahrscheinlichkeit sterben beide Geschlechter an einer Herz-Kreislauferkrankung. Der Deutsche Michel ist nämlich bei einer Durchschnittsgröße von 1,80 Meter und einem Gewicht von 88 Kilogramm leicht übergewichtig. Susannesabinepetra dagegen ist kleiner und schlanker: 1,63 Meter und 71 Kilo.

Deutschland, deine Klischees

Mit Zahlen lässt sich natürlich noch viel mehr beschreiben – und es lassen sich Klischees widerlegen. Zum Beispiel, dass wir riesige Mengen Sauerkraut versputzen, wie die Amerikaner meinen. Dabei ist man in Polen doppelt so viel davon und in den USA gibt es Finken, die mehr Kraut herstellen als alle deutschen Produzenten zusammen. Oder dass wir eine Nation von Häuselbauern sind. Die Hälfte der Deutschen wohnt zur Miete. Damit ist die Bundesrepublik Schlusslicht in Europa, in allen anderen Ländern ist der Anteil am Wohneigentum höher. Und wie ist es beim Automobil, das immensen hierzulande erfunden wurde und dessen Bau unser stärkster Industriezweig ist? In Sachen Besitz jedenfalls sind wir alles andere als eine Autonation, im weltweiten Vergleich ist Deutschland nicht einmal unter den Top Ten, beim Fahrradbesitz belegt es dagegen Platz 3. Ganz anders beim Tempolimit. Wir sind das einzige Industrieland weltweit, das auf eine generelle Begrenzung verzichtet. Aber beim Bier, da sind wir doch Spatzen über dem Haufen. Beim Konsum liegen die Deutschen einige Plätze hinter den entspannteren Tschechen. Und die fleißigsten Brauer sind die Chinesen. Nur das Oktoberfest, das bleibt der globale Bierhimmel in einem Land, das auch heute noch im Spiegel der sogenannten preußischen Tugenden wie Höflichkeit, Pünktlichkeit, Fleiß und Ordnung gesehen wird. Toleranz und Gerechtigkeit sind zudem die Werte, an denen Deutschland in der Welt gemessen wird.

Die Liebe zur Region

Vor allem im Fußball haben die deutschen Tugenden überlebt – Einsatzwille, Disziplin, hartes Arbeiten, das alles wird als Begründung herangezogen, wenn die Nationalmannschaft mal wieder erfolgreich war. Oder auch, wenn nicht, dann lag es eben am Mangel derselben. Doch bei allen Diskussionen, die bei einer so fußballverrückten Nation wie Deutschland unvermeidlich sind: Der Ballplatz ist auch ein großer Vermittler. Beim „Sommermärchen“ der Fußball-WM 2006, wurde Deutschland als weltoffenster Gastgeber einer ausgelassenen Party wahrgenommen. Zumal das Land längst bunt und vielfältig ist, schließlich haben fast ein Viertel aller Deutschen einen Migrationshintergrund, immerhin mehr als 20 Millionen Menschen. Zwar sind die Deutschen Reserviertheiter, packen ihre Koffer aber am liebsten für Ferien an der Nord- und Ostsee oder in den bayerischen Alpen. Umziehen dagegen möchten sie eher weniger; sie lieben die Region, in der sie leben. Ein Punkt, der übrigens auch für die Stadtwerte als Energieversorger spricht: Sie sind (räumlich) nah an ihren Kunden, kennen die Bedürfnisse der Region, sorgen für Arbeitsplätze und eine Art von Wertschöpfung, die am Ort verbleibt. Bleibt am Ende noch, das schäteste deutsche Wort vorzustellen: „Küddemüder“ machte bei der letzten Abstimmung von Deutsch lernenden Menschen aus aller Welt das Rängen – weil mit ihm das Chaos auch einen „weihligen Apekt“ haben kann. Auf den Plätzen landeten unter anderem „Schmetterling“ und „Echthörnchen“. So schön kann die deutsche Sprache sein.



Ob Susanne und Michael oder Sabine und Thomas – die Deutschen sind Fahrradfahrer: Bald 85 Millionen Räder gibt es hierzulande, davon haben mehr als die Hälfte einen E-Motor.



Bei den ersten Sonnenstrahlen im Frühling oder den letzten im Herbst ist ein Besuch im Biergarten wie Urlaub. Vielleicht, weil die Deutschen alle Bäume (und ihren Wald) so sehr lieben?



Nur wenige Nationen sind so fußballbegeistert wie die Deutsche. Mehr als 24.000 Fußballvereine gibt es – auch typisch für ein Land, von dem es heißt: Treffen sich drei Deutsche, gründen sie einen Verein.





Mai 25

Geburtsstage	
1 Do	Maffertag
2 Fr	
3 Sa	
4 So	☉
5 Mo	19
6 Di	
7 Mi	
8 Do	
9 Fr	
10 Sa	
11 So	Muttertag
12 Mo	☽ 20
13 Di	
14 Mi	
15 Do	
16 Fr	
17 Sa	
18 So	
19 Mo	21
20 Di	☿
21 Mi	♃
22 Do	
23 Fr	
24 Sa	
25 So	
26 Mo	22
27 Di	♁
28 Mi	
29 Do	Christi Himmelfahrt
30 Fr	
31 Sa	

Gärten voller Energie

Erdbeeren aus Ägypten, Spargel aus Peru, Mandeln aus Kalifornien im Supermarkt ist immer Erntezeit. Was viele freut, ist leider weder umweltfreundlich noch klimaverträglich. Importe aus sehr trockenen Ländern graben die Natur das Wasser ab. Düssen sie dann noch per Flugzeug zu uns, reist noch jede Menge schädliches CO₂ mit. Eine bessere Ökobilanz haben dagegen regionale und saisonale Lebensmittel. Mittlerweile gibt es zahlreiche Urban-Gardening-Initiativen, die frisches Obst und Gemüse mitten in der Stadt anbauen. Diese Gemeinschaftsgärten strecken voller Energie. Denn sie sind offen für alle Menschen aus vielen Kulturen bringen neue Pflanzen, Anbaumethoden und Rezepte mit. Im Winter gibt es dann zwar keine Erdbeeren. Dafür saftig-süße Yacon-Knollen. Sie stammen ursprünglich aus Südamerika, wachsen aber auch in unseren Gärten. Im Herbst geerntet, lassen sie sich bis in den April hinein lagern. ☿



Saltimbocca mit Spargel

(2 Portionen) 4 Kalbschnitzel, in dünnen Scheiben (je ca. 80g), Pfeffer, frisch gemahlen, 2 Scheiben Parmaschinken, 4 Salbeiblätter, Salz - 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 Salbeiblätter, 1 TL Zitronensaft - 500g weißer Spargel, 1 l Wasser, Salz - 4 Zahnstocher

Fleischscheiben nacheinander in einem Gefrierbeutel geben und mit einem Plattenreiser (oder einem Stieltopf) dünn klopfen. Fleischoberseite mit Pfeffer würzen. Schinkenscheiben halbieren. Fleisch mit je 1/2 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen, zusammenklappen und mit je 1 Holzspieß verschließen. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz würzen - Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Butter und Salbeiblätter zugeben, 1 Minute weiterbraten, Salbeiblätter herausnehmen. Saltimbocca mit der Salbeibutter und etwas Zitronensaft beträufeln - Spargel schälen. Wasser mit Salz ankochen. Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten forkochen - Spargel herausnehmen und mit den Kalbschnitzeln servieren.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Brot- und Kochzeit),
Nährwerte pro Portion: 370kcal (1.548KJ), 18g F, 6g KH, 45g EW

Bruschetta mit Ricottacreme

(2 Portionen) Blätter von 6 Stängeln Basilikum, 1 Knoblauchzehen, 150g Ricotta, Salz, Pfeffer - 1 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 4 Scheiben Gabatta-Brot - 1 Handvoll Rucola - 150g Kirschtomaten, Pfeffer, frisch gemahlen

Basilikumblättern fein hacken, Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ricotta mit Basilikum und Knoblauch verühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen - Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl verrühren. Bratscheiben mit dem Knoblauchöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem Grill goldbraun rösten - Rucolablätter auf den Bratscheiben verteilen und darauf die Ricottacreme streichen - Tomaten halbieren, auf der Ricottacreme verteilen und mit Pfeffer würzen.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Grillzeit), Nährwerte pro Portion: 393kcal (1.644KJ), 27g F, 26g KH, 12g EW

Weiße Gazpacho

4 Scheiben Kastenweißbrot, 400ml Mandelmilch - 2 Knoblauchzehen, gehackt, 100g Mandeln, gemahlen, 4 EL Olivenöl, 2 EL weißer Balsamico-Essig, Salz, weißer Pfeffer - 200g Fruchtsäfte einer Gala-Melone - 1 EL Mandeln, gehackt, 2 EL Petersilie, gehackt, 1 EL Olivenöl

Von den Weißbrotscheiben die Rinde entfernen. Weißbrot in Mandelmilch einweichen - Weißbrot und Knoblauch mit Mandeln, Öl und Essig fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Stunde kühl stellen - Melone in kleine Würfel schneiden, auf Sappenteller verteilen - Die Sappe nochmals abschmecken und über die Melonenwürfel gießen - Mandeln und Petersilie darüberstreuen, Öl in feinem Strahl über die Suppe geben.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Kühlzeit), Nährwerte pro Portion: 467kcal (1.953KJ), 30g F, 34g KH, 12g EW

Erdbeer-Windbeutel

(12 Stück) 250ml Wasser, 60g Margarine, 1 Prise Salz, 150g Mehl, 4 Eier, 1 TL Backpulver - 350g süße Sahne, 2 P. Sahnefestiger, 1 P. Vanillezucker, 1 EL Zucker, 2 EL Erdbeermarmelade - 500g Erdbeeren - 1 EL Puderzucker

Wasser, Margarine und Salz in einem Topf ankochen. Topf vom Herd nehmen und das Mehl auf einmal hinein geben. Mit den Knethaken zu einem festen Teig verkneten. Topf wieder auf die Kochstelle setzen und den Teig so lange rühren, bis sich am Topfboden ein weißer Belag gebildet hat. Ein Ei unter den heißen Teig rühren, abkühlen lassen. Die weiteren Eier einzeln unter den Teig rühren, immer so lange, bis das Ei sich vollständig mit dem Teig verbunden hat. Zum Schluss das Backpulver unterrühren - Mit 2 Teelöffeln in großem Abstand 12 Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den vorgeheizten Backofen setzen. Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 30 bis 40 Minuten - Mit einer Schere die warmen Windbeutel aufschneiden und auskühlen lassen - Sahne mit Sahnefestiger, Vanillezucker und Zucker steif schlagen. Die Erdbeermarmelade gart rühren und vorsichtig unter die Sahne rühren - Erdbeeren in Viertel schneiden und unter die Sahne heben - Die untere Hälfte der Windbeutel mit der Erdbeersahne füllen, den Deckel darauf setzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),
Nährwerte pro Stück: 231kcal (965KJ), 15g F, 18g KH, 5g EW



Giersch zu Limonade

» Die Brombeeren wuchern alles zu, der Giersch hat das Gemüsebeet komplett übernommen und irgendein Tier hat alle Rosenknospen abgefressen. Wer einen Garten hat, weiß wie viel Arbeit drinsteckt, damit nicht das komplette Chaos ausbricht. Und zur Erntezeit ist dann plötzlich alles gleichzeitig reif - die Nachbarn nehmen schon Reifläs, wenn wieder jemand mit einem Bündel Zucchini vor der Tür steht. Andere wünschen sich dagegen schließlich einen Garten. Doch wegen des Booms während der Coronazeit gibt es kaum mehr ein bezahlbares grünes Fleckchen. Eine tolle Alternative zur eigenen kleinen Gasse sind Gemeinschaftsgärten. Dort treffen sich Gleichgesinnte, um zu säen, zu setzen, zu ernten. Nach dem Motto „viele Hände, schnelleres Ende“ teilt sich die Arbeit auf. Und macht oft so viel mehr Spaß als alleine vor sich hin zu buddeln. Saftige Tomaten, Gurken und Salate kommen feddfrisch auf den Teller. Und gratis zum Gemeinschaftsgarten gibt's noch Tipps rund um Gemüse und Co. Der nervige Giersch lässt sich etwa prima zu Chips, Pesto oder Limonade verarbeiten. Und mit Zweibein gedünstete Brennnesseln schmecken lecker als Quichebelag. Wer Gärten und Netzwerke in der Nähe sucht, wird im Internet fündig, wie beispielsweise auf der Homepage urbane-gaerten.de.



August 25

Geburtsstage				
1 Fr				🌞
2 Sa				
3 So				
4 Mo				32
5 Di				
6 Mi				
7 Do				
8 Fr				
9 Sa				🌞
10 So				
11 Mo				33
12 Di				
13 Mi				
14 Do				
15 Fr	Maria Himmelfahrt			
16 Sa				🌞
17 So				
18 Mo				34
19 Di				
20 Mi				39
21 Do				
22 Fr				
23 Sa				🌞
24 So				🌞
25 Mo				35
26 Di				
27 Mi				
28 Do				
29 Fr				
30 Sa				
31 So				🌞

Wege der Windkraft

Sie bläsen die Backen auf und pusteln gewaltig. In der Antike war man überzeugt, dass Windgötter für Sturm oder leichte Brisen sorgen. Heute wissen wir, dass Wind entsteht, wenn Luftschichten mit unterschiedlichen Temperaturen aufeinanderstoßen und zu zirkulieren beginnen. Schon vor rund 2000 Jahren haben Menschen Windräder gebaut, zum Wasserpumpen oder Kommmahlen. Im 21. Jahrhundert nutzen wir die Kraft der Luftströmung, um die Energieerzeugung voranzutreiben. Die Windenergie ist derzeit die stärkste Stromquelle. Im Norden der Bundesrepublik wird besonders viel Windenergie produziert – im Süden dagegen jede Menge Strom verbraucht. Wie kommt nun der wertvolle Saft von ganz oben nach ganz unten? Damit Baden-Württemberg und Bayern nicht die Power ausgeht, dafür soll die die Gleichstromleitung „SuedLink“ sorgen. Erdkabel verlaufen bei diesem Projekt in einer rund 700 Kilometer langen Trasse zwischen Brunsbüttel in Schleswig-Holstein und Großgartach in Baden-Württemberg. Ihre Übertragungskapazität von vier Gigawatt entspricht der Leistung von etwa vier Atomkraftwerken. So können, rein rechnerisch, rund zehn Millionen Haushalte mit Strom versorgt werden.



Nudelsalat mit Thunfisch



(2 Portionen) 125 g Drecchiette-Nudeln, 1 l Wasser, 1 TL Salz - 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl - 100g TK-Erbisen, 100ml Wasser, 1/2 Sal, 20g Rucola, 60g Feta-Käse, 150g Kirschtomaten, 50g getrocknete Tomaten, 1 kleine Dose Thunfisch (60g)

Wasser mit Salz anziehen, die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen - Aus Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatmayo zubereiten und mit den gut abgetropften Nudeln mischen - Die Erbsen mit Wasser und Salz in einem Topf anziehen und ca. 3 Minuten forkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Nudeln geben. Alles gut vermischen - Rucola in mundgerechte Stücke schneiden. Feta in Würfel schneiden, Kirschtomaten und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Thunfisch abtropfen lassen - Feta, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten und Thunfisch mit Nudeln und Erbsen mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen - Rucola auf Tellern verteilen und darauf den Salat anrichten.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Koch- und Ziehzeit), Nährwerte pro Portion: 705kcal (2.948kJ), 40g F, 58g KH, 24g EW

Ravioli mit Chorizo und Kirschtomaten

(2 Portionen) 1/2 Chorizo-Wurst (ca. 150g), 1 rote Zwiebel, 1/2 Fenchelknolle - 1 TL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 100ml Gemüsebrühe, 250g Kirschtomaten - 250g Ravioli mit Pilzfüllung, Salz, Pfeffer, etwas abgebrannte Schale von 1 unbehandelten Zitrone - 3 Zweige Rosmarin, 50g Parmesan, frisch gereiben

Von der Wurst die Pelle abziehen und Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebel in Viertel, dann in feine Scheiben schneiden. Fenchel in feine Scheiben schneiden - Öl in einer Servierpfanne erhitzen, Wurst hineingeben, das Fett langsam auslassen. Zwiebel darin glasig dünsten, den Fenchel hinzugeben, andünsten. Tomatenmark kurz andünsten. Brühe hinzugeben und alles 10 Minuten fortkochen. Tomaten hinzugeben - Ravioli nach Anweisung zubereiten und dazugeben, alles kurz aufkochen und 3 Minuten gar ziehen lassen, evtl. etwas Kochflüssigkeit von den Ravioli hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken - Rosmarinädeln von den Zweigen zapfen, fein hacken und mit dem Parmesan kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 703kcal (2.911kJ), 39g F, 44g KH, 39g EW

Pfirsich-Kokos-Kuchen

(16 Stücke) 200g Mehl, 75g Zucker, 100g Butter, 1 Ei - 1 EL Kokosraspel - 100g weiche Butter, 25g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 2 Eier, 150g Kokosraspel, 100g süße Sahne, 2 EL Karamell-Puddingpulver - 1 1/2 l Wasser, 4 Pfirsiche, 2 EL Rohrzucker

Mehl, Zucker, Butter und Ei zu einem Mürbelteig verkneten und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen - Eine Springform einfetten und den Boden mit Kokosraspel bestreuen. Den Mürbelteig in die Form drücken, den Rand 2 cm hochziehen und Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen - Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier, Kokosraspel, Sahne, Puddingpulver hinzugeben und gut verrühren. Die Creme auf dem Mürbelteigboden verteilen - Wasser anziehen und die Pfirsiche für 1 Minute hinlegen - sie sollten mit Wasser bedeckt sein - herausnehmen, abschneiden und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und Pfirsiche in Spalten schneiden. Die Spalten auf die Creme legen, etwas andrücken, mit Zucker bestreuen und in den Backofen stellen. Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 30 Minuten - Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Ruhe-, Kühl- und Backzeit), Nährwerte pro Stück: 297kcal (1.241kJ), 20g F, 24g KH, 4g EW

Tomaten-Mango-Salsa

250g Tomaten, Fruchtfleisch von 1 Mango, 2 Schalotten, 1/2 Chilischote, 1 EL Limettensaft, 1 EL Ahornsirup, 1 TL scharfer Senf, 4 EL Sesamöl - 1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt - Salz, Pfeffer

Tomaten kreuzweise einritzen, in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, nach 2 Minuten die Schale abziehen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Mango und Schalotten in feine Würfel schneiden. Kerne der Chili entfernen. Schote in feine Würfel schneiden, mit Tomaten, Mango und Schalotten mischen. Mit Limettensaft, Ahornsirup und Senf abschmecken. Öl hinzugeben, alles verrühren - Petersilie untermischen. Salsa 1 Stunde durchziehen lassen - Mit Salz und Pfeffer abschmecken - Tipp: Schneckt zu gerilltem Fleisch oder zu Käse.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Ziehzeit), Nährwerte pro Portion: 154kcal (644kJ), 11g F, 12g KH, 2g EW

Milane und Rotoren

»Verspargelung der Landschaft«, »Vogelschredder«. Wenn es um Windräder geht, diskutieren Befürworter und Gegner oft sehr emotional. Fakt ist: Die Anlagen können Vögel und Fledermäuse Probleme bereiten. Kränche, Rastplätze oder Mäusenestboxen fliegen häufig auf Höhe der kreisenden Rotorblätter und erkennen die Rotoren zu spät. Deshalb haben sich Vogel- und Naturschutzverbände schon früh dafür eingesetzt, den Ausbau der Windenergie besonders umweltverträglich zu gestalten. Denn für sie steht fest: Die Klimakrise bedeutet eine große Gefahr für die Artenvielfalt. Deshalb ist umweltfreundliche Windkraft für eine nachhaltige Energieerzeugung besonders wichtig. Wie das Flugverhalten der Vögel kennt und darauf reagiert, schützt Tiere und Klima. So sollen sich Rotoren nicht im Zugkorridor von Vögeln und Fledermäusen drehen, nicht in Brutgebieten, Schutzzonen oder Biotopen. Off-Shore-Anlagen im Meer gelten als besonders effektiv, weil der Wind dort ausdauernder und kräftiger als auf dem Land bläst. Laut wird es allerdings, wenn Fundamente der Windturbinen in den Meeresboden gerammt werden. Was fatal für das feine Gehör der Schweinewale ist. Darum wird der Schall derzeit mit einem »Großen Blasenstiller«, der viele lärmdämmende Luftblasen ausstößt, minimiert.