

ENERGIE & LEBEN 2022

LANDSCHAFTS- UND REZEPTKALENDER



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit Freunden feiern, schön essen gehen, Konzerte, Theater, Museen besuchen, andere Länder kennenlernen und die Heimat neu entdecken – all das haben wir in den letzten zwei Jahren wieder schätzen gelernt. Gerne übernehmen wir dabei die Verantwortung, mit unserer Umwelt, unseren Ressourcen und Nahrungsmitteln achtsam umzugehen. Überlegen wir uns doch Alternativen. Zum Beispiel leben in großen Teilen der Erde Menschen fast ausschließlich vom Tourismus, und da Reisen bildet, müssen wir ja nicht darauf verzichten. Darf es bei Kurzstrecken auch die Bahn statt des Flugzeugs sein? Lässt sich für eine Kreuzfahrt vielleicht ein Schiff buchen, das mit alternativen Energien fährt? Und beim Essen muss es ja nicht unbedingt das Rind aus Übersee, es kann ja auch ein zartes Stück Fleisch vom hiesigen Bio-Weiderind sein. Dabei tun wir nicht nur unserer Gesundheit einen Gefallen, sondern auch dem für uns so wichtigen Regenwald. Greifen wir doch zu regionalem Obst und Gemüse. Das unterstützt unsere Gemüsebauern vor Ort, und es schmeckt intensiver. Konzentrieren wir uns auf saisonale Produkte und freuen uns auf die Erdbeeren im Sommer und den Feldsalat im Winter. So ersparen wir der Umwelt aufgrund langer Lieferwege schädliches CO₂.

Gemeinsam können wir Krisen meistern, Frieden und Wohlstand erhalten und auch diejenigen daran teilhaben lassen, denen es nicht so gut geht. Laden wir Familie und Freunde zum Essen ein und zeigen ihnen, dass ein gutes Gericht mit regionalen Produkten ein kulinarisches Erlebnis sein kann. Wir haben für Sie wieder eine große Auswahl an attraktiven Reisezielen und Rezepten zusammengestellt. Außerdem vermitteln Tipps rund um Energie und Nachhaltigkeit, wie man Ressourcen schonen kann, ohne groß zu verzichten – im Gegenteil: Wir können nur gewinnen!

Lassen Sie uns frohen Mutes ins neue Jahr 2022 starten!

Ihre Kalender-Redaktion



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass bei der Produktion Material aus FSC®-zertifizierten Wäldern und/oder Recyclingmaterial aus kontrollierten Quellen verwendet wurde.

ENERGIE & LEBEN

Bestellschein 2023

Bequem online
bestellen unter
[kalender.trurnit.de](https://www.kalender.trurnit.de)

Unternehmen	Anzahl	
<input type="text"/>	<input type="text"/> Exemplare „Energie und Leben“ 2023	
Titel, Nachname, Vorname		
<input type="text"/>		
Stückpreis 5,15 Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung) Preisänderungen vorbehalten. Lieferung erfolgt auf Rechnung.		
Straße	Hausnummer	Kundennummer (falls vorhanden)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Postleitzahl	Ort	Datum, Unterschrift
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

So erreichen Sie uns

trurnit Zeit & Bild

trurnit Zeit & Bild GmbH
Im Breitenspiel 6
69126 Heidelberg

zeit-bild@trurnit.de
kalender.trurnit.de



APRIL

	13	14	15
Montag	4	11	
Dienstag	5	12	
Mittwoch	6	13	
Donnerstag	7	14	
Freitag	1	8	15 Karfreitag
Samstag	2	9	
Sonntag	3	10	

TORTEN FÜR DIE KAFFEETAFEL

SCHOKOLADEN-COGNAC-TORTE

(16 Stücke, Vorbereitung 2 bis 3 Tage vorher) 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 250 g weiche Butter, 250 g Zucker, 6 Eier, 1 P. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 4 Tropfen Bittermandelöl, 2 EL Rum • 150 g Zartbitterschokolade, geraspelt, 150 g Mandeln, gemahlen • Butter für die Form • 250 ml Cognac • 4 EL Aprikosenkonfitüre • 250 g Zartbitterkuvertüre, geschmolzen • 25 g Pistazien, gehackt

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten • Schokolade und Mandeln unterheben • Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten. Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 60 bis 70 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten • Torte abkühlen lassen, mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen und nach und nach mit Cognac beträufeln • Mit verrührter Aprikosenkonfitüre bestreichen • Kuvertüre auftragen und glatt streichen. Mit einem Messer Tortenstücke einritzen • Mit Pistazien verzieren und kühl stellen • Torte erst nach zwei bis drei Tagen anschneiden • Tipp: Die Torte kann in Alufolie zwei Wochen aufbewahrt werden.

⌚ 45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 531 kcal (2.222 kJ), 30 g F, 44 g KH, 8 g EW

HIMMLISCHE TORTEN

(12 Stücke) Teig: 125 g Mehl, 2 TL Backpulver, 100 g weiche Butter, 100 g Zucker, 4 Eigelb, 1 P. Vanillezucker • Butter für die Formen • Baiser: 4 Eiweiß, 200 g Zucker • 100 g Mandelblätter • 500 g süße Sahne, 2 P. Sahnefestiger • 1 Glas Stachelbeeren (Abtropfgewicht: 360 g)

Teig: Aus den Zutaten einen weichen Knetteig bereiten • Böden von zwei Springformen (Ø 24 cm) mit Butter einfetten. Teig in die Formen drücken. Teigböden mit der Gabel mehrfach einstechen • Baiser: Eiweiße halb steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Baiser auf den Böden verteilen • Mit Mandelblättern bestreuen. Formen gleichzeitig bei



Umluft in den vorgeheizten Backofen setzen: U: 150 °C / G: Stufe 1 / 30 Minuten • Kuchen aus den Formen nehmen und auf Kuchenrosten auskühlen lassen • Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen • Stachelbeeren abtropfen lassen und unter die Sahne heben. Sahnmasse auf einem Boden verteilen. Zweiten Boden in 12 Stücke teilen. Stücke auf die Sahnmasse setzen. Torte bis zum Verzehr kühl stellen.

⌚ 55 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 445 kcal (1.862 kJ), 27 g F, 42 g KH, 6 g EW

KIRMESTORTE

(12 Stücke) Teig: 160 g Mehl, ½ TL Backpulver, 30 g Zucker, 65 g weiche Butter, 1 Ei • Butter für die Form • Füllung: 375 g Quark, 60 g Zucker, 2 Eier, 1 P. Vanillezucker, 60 g weiche Butter, 1 Prise Salz, 25 g Stärkemehl • Streusel: 100 g weiche Butter, 150 g Mehl, 50 g Zucker, 10 g Mandeln, gerieben • 1. Belag: 300 g Preiselbeerkompott (aus dem Glas) • 2. Belag: 25 g Zucker, 1 TL Zimt, 30 g Mandeln, gehackt, 30 g Mandelstifte

Teig: Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten • Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Butter einfetten. Teig in die Form drücken und dabei einen niedrigen Rand hochziehen. Teigboden mit der Gabel mehrfach einstechen, damit sich beim Vorbacken keine Blasen bilden. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 15 Minuten • Füllung: Quark, Zucker, Eier, Vanillezucker, Butter, Salz und Stärkemehl verrühren • Streusel: aus den Zutaten Streusel bereiten • Nach dem Vorbacken Preiselbeerkompott auf dem Knetteig verteilen • Quarkmasse gleichmäßig darauf verstreichen • Streusel auf der Quarkmasse verteilen • Zucker, Zimt und Mandeln mischen und über die Streusel streuen. Form wieder in den Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 25 bis 35 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten. Kuchen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

⌚ 45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 433 kcal (1.811 kJ), 21 g F, 49 g KH, 10 g EW

SAUGEN PER APP

Noch vor wenigen Jahren hätte man Sie für verrückt gehalten, wenn Sie erklärt hätten: „Gerade habe ich mit meinem Telefon meinen Staubsauger zu Hause zum Putzen losgeschickt.“ Doch Saugroboter mit App-Steuerung übers Smartphone sind längst erschwingliche Realität. Mittlerweile können die Geräte mit vernünftigen Akkulaufzeiten und ausgereifter Navigation überzeugen, dank der sie Treppen erkennen und Hindernissen ausweichen. Auch Datenlecks, wie sie die ersten Modelle noch hatten, sind im Allgemeinen passé. Wer sich einen Saugroboter zulegen möchte, sollte darauf achten, dass er Teppich- und Türkanten überwinden kann. Und so niedrig ist, dass er auch unterm Bett und Sofa Wollmäuse jagen kann. Möchte man Bedienkomfort – etwa per App, über die sich ein automatischer Zeitplan erstellen lässt – muss man etwas mehr investieren. Wer aber darauf verzichten kann, dass der Sauger zum Beispiel allein in die Ladestation zurückfindet, wird schon mit einem Gerät für weniger als 100 Euro glücklich.



VIA XX SETTEMBRE, GENUA, LIGURIEN, ITALIEN

Genua ist mit seinem bedeutenden Hafen und 590.000 Einwohnern die sechstgrößte Stadt Italiens. Einst mächtige Seerepublik, kommen heute die meisten Urlauber hierher, um die Fähren nach Sardinien oder Sizilien zu erreichen. Auf den zweiten Blick verspürt die Stadt ihren ganz eigenen Charme. Über die Via XX Settembre gelangt man vom Bahnhof aus zu Fuß in die Stadt und zum Hafen. Benannt wurde die elegante Einkaufsstraße nach dem Tag der Vereinigung Italiens am 20.09.1870. Jugendstilgebäude mit hohen Bogenhängen, die die Gehwege überspannen, bieten dem Besucher Schutz vor Regen und Sonne.



SEPTEMBER

	37	19	38	26	39
Montag					
Dienstag		19	Weltkindertag	27	
Mittwoch		21		28	
Donnerstag		22		29	
Freitag	16	23	Herbstanfang	30	
Samstag	17	24			
Sonntag	18	25			

BLAUE FRÜCHTCHEN

ZWETSCHGENKNÖDEL

(Vorbereitung am Vortag) 500 g Pellkartoffeln vom Vortag • 50 g Speisestärke, 25 g Weichweizengrieß, 1 Ei, verquirlt, Salz, Muskatnuss, gerieben • 8 Zwetschgen, 8 Stück Würfelzucker • Mehl • Wasser, Salz • 40 g Butter, 2 EL Semmelbrösel • Zucker, Zimt

Geschälte Pellkartoffeln fein reiben • Kartoffeln mit Speisestärke, Grieß, Ei, Salz und Muskat zu einem Teig kneten • Kartoffelteig in 8 gleichmäßige Portionen teilen • Zwetschgen halb einschneiden und entkernen. In jede Zwetschge ein Stück Würfelzucker legen und die Hälften zusammendrücken • Auf jedes Teigstück eine Zwetschge legen und mit bemehlten Händen zu Knödeln formen • Wasser mit Salz **ankochen**, Knödel ca. 10 Minuten darin **gar ziehen** lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und abtropfen lassen • Butter **schmelzen**, Semmelbrösel darin goldgelb **rösten** und über die Knödel geben • Knödel heiß mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

⌚ 40 Minuten
Pro Portion 383 kcal (1.604 kJ), 0 g F, 19 g KH, 3 g EW

OMAS ZWETSCHGENTORTE

(12 Stücke) 850 g Zwetschgen, 1 ½ EL Zucker • Teig: 4 Eier • 160 g weiche Butter, 120 g Zucker, 170 g Mehl, 100 g Speisestärke, 3 TL Backpulver, Vanilleschote, aus der Mühle • Butter für die Form • 2 EL Mandeln, gehackt und geröstet, Puderzucker

Zwetschgen entsteinen, halbieren und mit Zucker vermengen • Teig: Eier trennen und die Eiweiße zu steifem Eischnee schlagen • Butter mit Zucker schaumig rühren und Eigelbe unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Vanilleschote mischen, ebenfalls unterrühren und Eischnee unterheben • Den Boden und Rand einer Springform (Ø 24 cm) mit Butter einfetten. Die Hälfte des Teiges in die Form streichen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 10 Minuten • Zwetschgen unter den restlichen Teig mischen und auf dem vorgebacke-

nen Kuchen gleichmäßig verteilen, Form wieder in den Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 40 bis 45 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten • Torte sofort mit den Mandeln und dem gesiebten Puderzucker bestreuen, auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und aus der Form nehmen • Tipp: Die Torte lässt sich gut einfrieren.

⌚ 50 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Pro Stück 312 kcal (1.306 kJ), 15 g F, 39 g KH, 5 g EW

KARAMELL-ZWETSCHGEN

400 g Zwetschgen • 40 g Zucker, 125 ml Wasser, 1 Zimtstange • 1 TL Speisestärke, Wasser

Zwetschgen halbieren, entsteinen • Zucker **karamellisieren** lassen, mit Wasser ablöschen, Zwetschgen und Zimtstange zufügen, **ankochen** und 4 Minuten **fortkochen** • Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, zu den Zwetschgen geben, unter Rühren **aufkochen**. Abkühlen lassen. Zimtstange entfernen. Diese Zwetschgen schmecken zu Pfannkuchen.

⌚ 15 Minuten (ohne Abkühlzeit)
Pro Portion 93 kcal (389 kJ), 0 g F, 20 g KH, 1 g EW

ZWETSCHGENMUS

(4 bis 5 Gläser, je 200 ml) 1,7 kg reife Zwetschgen • ½ TL Zimt

Zwetschgen entsteinen, in kleine Würfel schneiden und in einen Bräter ohne Deckel geben. Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 60 bis 65 Minuten. Ab und zu die Masse umrühren • Zimt unterrühren. Masse noch heiß randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen • Tipp: Da Zwetschgen viel Pektin enthalten, das als natürliches Geliermittel dient, kann ganz auf die Zugabe von Zucker verzichtet werden.

⌚ 50 Minuten (ohne Garzeit)
Pro Glas 163 kcal (683 kJ), 0 g F, 30 g KH, 2 g EW

SKYWALK UND COLORADO RIVER, GRAND CANYON, ARIZONA, USA



Der Grand Canyon ist eine 450 Kilometer lange, bis zu 1.800 Meter tiefe Schlucht im Norden Arizonas. Über Jahrmillionen wurde der Canyon vom Colorado River ins Gestein gegraben. 1.200 Meter über dem Fluss Colorado und auf dem Gebiet der Hualapai-Indianer, ragt ein Balkon mit Glasboden 21 Meter in die Schlucht hinein. Hier durfte Buzz Aldrin, 1969 der zweite Mann auf dem Mond hinter Armstrong, die ersten Schritte wagen. Der Skywalk ist kostenpflichtig und Fotografieren verboten. Besucher, die einfach nur einen schönen Ausblick genießen wollen, finden entlang der Kante weitere Aussichtspunkte.

AKTIEN MIT GEWISSEN

Geld haben und auch noch Gutes damit tun, das klingt verlockend. Höchste Zeit also, sein Vermögen so anzulegen, dass Umwelt und Natur davon profitieren und Nachhaltigkeit auf der Strecke bleiben. Klar, Rendite ist auch ein Argument, doch Gewinn ist nicht alles: Soll man sein Vermögen wirklich in Aktien stecken, die ihren Wert durch Kinderarbeit, Waffenherstellung oder Umwelterstörung mehren? Oder nicht doch lieber in Papiere, die Windkraftprojekte oder Solarmodule unterstützen? Oder in Firmen, die verantwortungsvolle Unternehmensführung betreiben? Zugegeben, es braucht mehr Zeit und beharrlicheres Nachfragen, um eine faire Geldanlage zu finden, die den eigenen Ansprüchen genügt. Denn auch bei Finanzprodukten von Instituten, die sich Nachhaltigkeit auf die Fahnen schreiben, wie die GLS-, Triodos-, Ethik- oder die Umweltbank, geht kritische Recherche vor grenzenlosem Vertrauen. Aber die Mühe lohnt sich – für ein besseres Gewissen.