

TAG  
UND  
NACHT  
FÜR

# salzgitter

Energie-Magazin der WEVG aus Salzgitter

## ENERGIE

WEVG senkt den  
Strompreis

## BÜRGERKINO

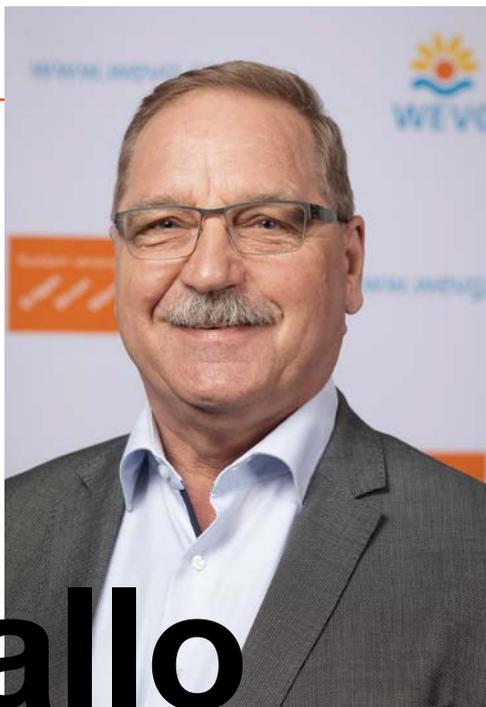
Viele neue Ideen und  
ein starkes Team

# Alles im Blick!

**DIE WEVG MODERNISIERT DAS ONLINE-KUNDENPORTAL.  
DER VORTEIL: SCHNELLER ZUGRIFF AUF EIGENE DATEN.**

# Hallo

**SALZGITTER!**



**Wir halten unser Versprechen**, Preisvorteile direkt an unsere Kundinnen und Kunden weiterzugeben. Zum 1. April senken wir den Strompreis um 3 Cent pro Kilowattstunde, weil Energiepreise und Netzentgelte leicht nachgeben. Gleichzeitig haben wir unser Online-Kundenportal modernisiert und damit unseren Service deutlich verbessert. Was Sie erwartet, lesen Sie in der Titelgeschichte! Auch auf dem Wasserstoff Campus Salzgitter tut sich einiges. Außerdem haben wir spannende Freizeittipps für Sie zusammengestellt und empfehlen Ihnen einen Besuch im Bürgerkino Salzgitter-Bad, das mit frischen Ideen punktet.

Genießen Sie den Frühling!

Ihr  
**Matthias Giffhorn**  
Marketingleiter der WEVG

## Inhalt



Ein Klick, alles im Blick! Mit dem Online-Kundenportal der WEVG

# 04

- 03 **NEWS** Oster-Event, Umwelttipp
- 06 **PREISENKUNIG** Mehr Strom fürs Geld
- 07 **WASSERSTOFF CAMPUS** Treffen der ARGE
- 08 **VERANSTALTUNGEN** Freizeittipps für Salzgitter
- 09 **BÜRGERKINO** Frische Ideen und ein tolles Programm
- 10 **NACHBERICHTE** Es war viel los!
- 12 **GENIESSEN** Fit in den Frühling
- 14 **KINDERSEITE** Heul doch! Tränen sind wichtig
- 15 **MITMACHEN** Rätseln und gewinnen

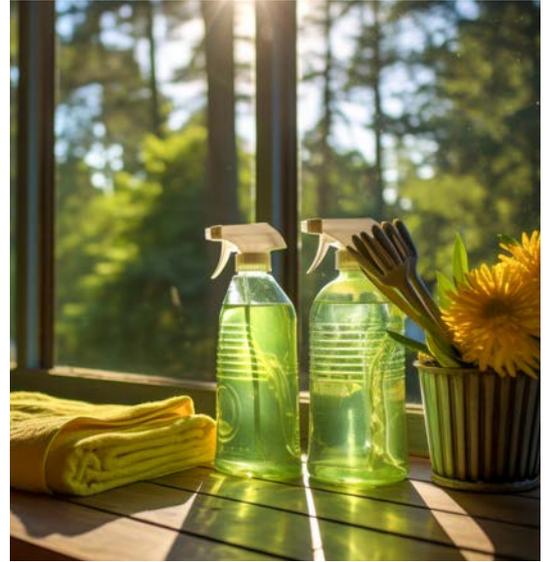
### Impressum

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; Fotos: WEVG, Yvonne Weber (S. 9), Günter Schacht (S. 11), photolas - stock.adobe.com (S. 3), iStock.com - evgenyatamanenko (S. 3), iStock.com - agrobacter (S. 4/5), iStock.com - Techa Tungateja (S. 6), iStock.com - Just\_Super (S. 7), Marko Godec/Petra Kargl/trurnit GmbH (S. 12/13), Anker/ Fantasia Trading LLC 2025 (S. 15); Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn. Die Rechte am Titel „tag&nacht“ liegen beim Verlag.


**UMWELTTIPP**

## Putzen ohne Chemie

**Der Frühling steht vor der Tür:** die ideale Zeit für einen Großputz! Unser Tipp: Verwenden Sie dabei nur umweltfreundliche Reinigungsmittel. Beispiel Teppichreinigung: einfach 250 g Speisestärke und 250 g Natron in einen Streuer geben, das Pulver gleichmäßig auf dem Teppich verteilen und mit einem Wassersprüher anfeuchten. Dann mit einer Bürste kreisförmig einarbeiten, trocknen lassen und am nächsten Tag absaugen. Drei Teelöffel Natronpulver eignen sich auch prima als Geruchsbremse in Mülleimern. Wenn man den Eimer später ausspült, kann man die Flüssigkeit auch als Reinigungsmittel für einen verstopften Abfluss verwenden. Viele weitere Ideen finden Sie im Internet und in Büchern zum Thema Nachhaltigkeit.



Noch mehr Tipps finden Sie unter: [www.wevg.com/services/umweltipp](http://www.wevg.com/services/umweltipp)



# 240

Millionen Schokohasen wurden 2024 in Deutschland produziert, wovon etwa 118 Millionen im Inland verblieben und der Rest ins Ausland exportiert wurde.

\*Quelle: <https://de.statista.com>

Einladung  
zum Oster-  
Event!


**WEVG-KOCHSTUDIO**

## Im Land der Löffler

Seid ihr zwischen sieben und elf Jahre alt und große Osterhasen-Fans? Dann kommt am **8. April von 10 bis 13 Uhr** zu unserer Ferienaktion „Zu Gast im Osterhasenland“ ins WEVG-Kochstudio. Hier dreht sich alles um das flauschige Tier mit den großen Löffeln. Ihr könnt tolle Osterdekorationen basteln und allerlei süße und herzhaft Leckereien für ein Osterfrühstück zubereiten. Zum Abschluss plündern wir gemeinsam das Buffet.

Wenn ihr Lust habt, meldet euch schnell an, denn die Plätze sind begrenzt: [veranstaltung@wevg.com](mailto:veranstaltung@wevg.com)  
Name, Adresse, Telefonnummer und Altersangabe nicht vergessen. Anmeldeschluss ist der 1. April. Kosten: 10 Euro.

# Ein Klick, alles im Blick



Mit dem **Online-Kundenportal** der WEVG haben Sie Ihre Energiedaten jederzeit im Griff. Modernes Design, intuitive Bedienung und volle Flexibilität machen es Ihnen jetzt noch leichter.

**Keine Frage:** Gerne beraten wir Sie vor Ort in unseren Kundencentern in Salzgitter-Lebenstedt und Salzgitter-Bad. Aber wenn es mal schnell gehen muss oder Sie in Ihrem hektischen Alltag während der Öffnungszeiten der Kundencenters zu beschäftigt sind – dann ist unser Online-Kundenportal eine gute Alternative. Ob zu Hause auf dem Sofa mit dem Tablet, im Büro am PC oder unterwegs mit dem Smartphone – Sie haben jederzeit und überall sicheren Zugriff auf Ihre Energiedaten.

### Intuitiv und attraktiv

Unser digitaler Service ist jetzt noch schneller und deutlich attraktiver als bisher. Denn wir haben unser Online-Kundenportal auf neue Füße gestellt: Es präsentiert sich jetzt nicht nur in einem frischen, modernen Design und ist durch neue Bilder, Farben und ein übersichtliches Layout optisch ansprechender. Auch die Navigation

In unserem Online-Kundenportal können Sie Ihre Anliegen jetzt noch schneller und leichter vom heimischen Sofa aus erledigen.

## PREISVORTEIL ONLINE-PRODUKT

Als registrierte/r Kundin und Kunde können Sie auch ganz unkompliziert zu unseren Online-Produkten wechseln:

- Salzgitter | Strom online
- Salzgitter | Erdgas online

Der Preisvorteil unserer Online-Produkte ist unschlagbar.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website unter:

[www.wevg.com](http://www.wevg.com)

Oder scannen Sie einfach den QR-Code!



überzeugt nun durch eine neue Struktur, die Ihnen intuitiv Orientierung bietet. So finden Sie schnell das, was Sie brauchen – ohne langes Suchen, ohne komplizierte Menü-Führung.

### Volle Transparenz und maximale Flexibilität

Die unten stehenden Funktionen können Sie online im Kundenportal erledigen. Einzige Voraussetzung: Sie müssen sich vorher mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort registrieren.

- Abschläge anpassen: Mit wenigen Klicks ändern Sie Ihre monatlichen Zahlungen – ganz nach Ihrem individuellen Verbrauch.
- Rechnungen einsehen und verwalten: nie wieder Papierchaos! Alle Abrechnungen sind digital verfügbar, jederzeit abrufbar und leicht verständlich.
- Produktwechsel: Sie möchten in einen anderen Tarif wechseln? Kein Problem! In unserem Portal

können Sie ganz einfach das passende Energieprodukt auswählen und direkt wechseln.

- An- und Abmeldung bei Umzug: neuer Wohnort? Melden Sie sich bequem online an oder ab.
- SEPA-Lastschriftmandat erteilen: Kein Stress mehr mit Überweisungen – richten Sie einfach und sicher ein SEPA-Lastschriftmandat ein.

### Sicherheit und Komfort

Noch skeptisch? Datenschutz hat bei uns höchste Priorität. Deshalb setzen wir auf modernste Sicherheitsstandards, die Ihre persönlichen Daten optimal schützen. Mit Ihrem individuellen Log-in haben Sie jederzeit sicheren Zugriff auf Ihre Informationen. Probieren Sie es aus und genießen Sie die Freiheit, Ihre Energieangelegenheiten flexibel und unkompliziert zu regeln – wann und wo Sie wollen!



# Mehr Strom fürs Geld

Gute Nachrichten für alle Stromkundinnen und -kunden: Zum 1. April 2025 senkt die WEVG Salzgitter den Strompreis um **3 Cent** pro Kilowattstunde.

Die WEVG dreht an der Preisschraube – und zwar nach unten! Ab dem 1. April 2025 kostet jede Kilowattstunde brutto 3 Cent weniger. „Ein Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 3.500 Kilowattstunden Strom spart so 105 Euro im Jahr“, erklärt Matthias Giffhorn, Marketingleiter der WEVG. Möglich machen das die gesunkenen Energiepreise und die leicht reduzierten Kosten für die Durchleitung des Stroms durch die Netze. „Wir stehen zu unserem Versprechen, Preisvorteile direkt an unsere Kundinnen und Kunden weiterzugeben“, betont Rainer Krause, kaufmännischer Geschäftsführer der WEVG. Zwar steigen ab 2025 einige staatlich festgelegte Umlagen, darunter die KWKG-Umlage, die Offshore-Netzumlage und der Zuschlag für besondere Netznutzung. Diese Mehrkosten gleicht die WEVG jedoch durch einen vorausschauenden Energieeinkauf wieder aus. Der Grundpreis in den Sonderkundenverträgen bleibt unverändert.

## Neue Preise gelten automatisch

In der Grundversorgung hingegen, die allen Verbraucherinnen und Verbrauchern ohne Sondervertrag eine sichere Stromversorgung garantiert, muss der Grundpreis um 2,48 Euro brutto im Monat angehoben werden. Dennoch gibt es auch hier eine positive Bilanz. „Kundinnen und Kunden mit einem Jahresverbrauch von 3.500 Kilowattstunden zahlen trotz des höheren Grundpreises 75,19 Euro brutto weniger im Jahr“, resümiert Marketingleiter Matthias Giffhorn. Und das Beste: Kundinnen und Kunden müssen nichts tun – die neuen Preise gelten automatisch. Wer noch mehr sparen möchte, meldet sich im Online-Kundenportal an und kann dann zu den WEVG-Online-Produkten für Strom und Erdgas wechseln. Hier profitieren die Verbraucherinnen und Verbraucher nicht nur von günstigeren Tarifen, sondern können ihre Verträge auch rund um die Uhr bequem von zu Hause aus verwalten.



Unter [www.wevg.com](http://www.wevg.com) finden Sie noch weitere Infos.

# Zukunft der Energie

Innovative Projekte zur Wärme- und Energiewende standen im Mittelpunkt des **ARGE-Treffens** auf dem Wasserstoff Campus Salzgitter.

Während es draußen noch richtig kalt war, wurde drinnen über die Zukunft von Wärme und Wasserstoff diskutiert. Dabei bot das ARGE-Treffen in den Räumen des Wasserstoff Campus, initiiert von der WEVG und unter Leitung der Unternehmensberatung PwC, nicht nur rechtliche Updates. Spannend waren die Einblicke in drei Praxisschwerpunkte.

Den Auftakt machten Matthias Giffhorn und Björn Köllmann von der WEVG, die das SALWE-Projekt vorstellten. Bei diesem wichtigen Projekt der WEVG zur Wärmewende geht es nicht nur um den geplanten Fernwärmeausbau, sondern um die gesamte Wärmewende für die Stadt Salzgitter. Je weiter die Stadtteile räumlich auseinanderliegen, desto anspruchsvoller wird sie.

Anschließend gab Christoph Imdahl, Geschäftsstellenleiter des Wasserstoff Campus, einen Überblick über die inhaltlichen Schwerpunkte des Wasserstoff Campus Salzgitter e. V., in dem sich

mehrere Kooperationspartner zusammengeschlossen haben. Sie beschäftigen sich mit der Frage, wie zum Beispiel Wasserstofftechnologien zur Dekarbonisierung der Industrie beitragen können.

## Klimaneutrale Fabrik

Interessante Einblicke gab es in das Projekt ScaleH2, das sich mit dem Wasserstofftransport nach Deutschland befasst. Und in das Projekt H2ICELOC: Es entwickelt eine Umrüslösung mit H2-Direktverbrennung für dieselbetriebene Lokomotiven.

Abschließend berichtete Kolja Backsmann von Bosch über das ambitionierte Projekt der CO<sub>2</sub>-neutralen Fabriktransformation der Robert Bosch Elektronik GmbH. Dort wird die Integration von Wasserstofftechnologien in ein reales Fabrikssystem erprobt.

**Zufriedene Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Beim ARGE-Treffen gab es spannende Einblicke in viele innovative Projekte.**





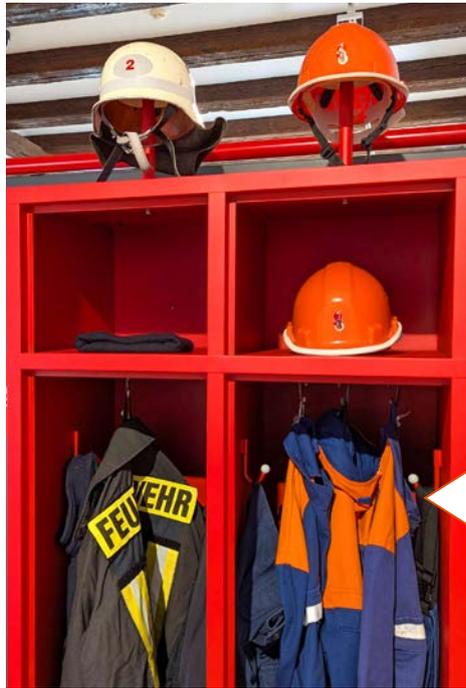
### KAFFEEDUFT MIT ENERGIESPARTIPPS

In geselliger Runde ein gutes Frühstück genießen und dabei wertvolle Energiespartipps erhalten? Genau das erwartet die Gäste am **24. April 2025, 10 bis 12 Uhr, im Seniorentreff Salzgitter-Lebenstedt!**

Beim gemütlichen Seniorenfrühstück informiert die Caritas über Hilfsangebote bei Schimmelbefall, hilft bei Problemen mit der Energierechnung und stellt den kostenlosen Stromspar-Check vor – ein Angebot für alle mit geringem Einkommen, die ihre Energiekosten senken möchten. Stromsparhelfer kommen dann ins Haus, messen den Verbrauch, geben praktische Tipps und bringen sogar Energiesparprodukte wie LED-Lampen oder schaltbare Steckerleisten mit.



**Seniorentreff Lebenstedt**  
**Am Strumpfwinkel 24**  
**38226 Salzgitter**  
**Die Teilnahme am Frühstück**  
**kostet 2 Euro.**  
**Eine Anmeldung ist erforderlich**  
**unter: 05341/14611**



### GANZ SCHÖN SALZIG!

Damals wie heute fasziniert die Menschen die Geschichte der Saline Salzliebenhalle. Ortsheimatpfleger Holger Rogge lässt sie am **19. Mai um 17 Uhr** lebendig werden und nimmt seine Gäste mit auf eine spannende Zeitreise. Er beleuchtet die Entwicklung der Saline von den Anfängen bis zu den Veränderungen in der Neuzeit. Über Jahrhunderte hinweg war sie einer der wichtigsten Standorte der Salzproduktion in der Region und Garant für den Wohlstand in Salzgitter-Bad. Die Stadtbibliothek bietet den idealen Rahmen für diese spannende und kostenlose Veranstaltung.

**Voranmeldung**  
**bitte per Mail an**  
**stadtbibliothek@**  
**stadt.salzgitter.de**  
**oder telefonisch**  
**unter**  
**05341/839 -2082.**

**Vortrag: Saline Salzliebenhalle**



Ortsheimatpfleger Holger Rogge referiert über die Saline Salzliebenhalle.

**Montag, 19. Mai 2025,**  
**um 17:00 Uhr,**  
**in der Stadtbibliothek Bad**  
**Eintritt: kostenfrei**



## WER RENNT, WENN'S BRENNT?

Feuer ist aufregend – aber auch gefährlich! In der Mitmachausstellung „Wer rennt, wenn's brennt?“ können Kinder entdecken, wie Feuer entsteht, wozu es gut ist und wie man es sicher beherrschen kann. Noch bis Sonntag, 11. Mai, gibt es im Städtischen Museum Schloss Salder Action pur: spannende Experimente, knifflige Aufgaben und echte Feuerwehrleute zum Anfassen! Wie setzt man einen Notruf ab? Wie löscht die Feuerwehr einen Brand? Das Museum arbeitet hier eng mit der Berufsfeuerwehr und den Freiwilligen Feuerwehren der Stadt Salzgitter zusammen.

Das Angebot richtet sich an Kinder von fünf bis zwölf Jahren, Vorschulgruppen sowie Schulklassen. Die Teilnahme an den Mitmachstationen ist kostenlos, immer samstags, sonn- und feiertags um 11.30 Uhr, 14 Uhr und 15.30 Uhr. Also, nichts wie hin!

**Anfragen für Führungen unter:**  
**museum@stadt.salzgitter.de**  
**Telefon 05341/839-4618**



Genuss im Kinosaal:  
(vorn v. li.) Bianca Schaare  
und Geschäftsführer Claus  
Griesbach, Jakob Tillig und  
Thorsten Maue

# Ganz großes Kino

Das Bürgerkino Salzgitter begeistert mit besonderer Filmkunst, starken Events und **frischen Ideen**. 2025 bringt große Pläne – 2024 zwei hochkarätige Auszeichnungen!

Das Bürgerkino Salzgitter „Cinema“ ist längst mehr als ein Kino – es ist ein lebendiger Kulturtreffpunkt. Die Mission: Filmkunst erlebbar machen, das Stammpublikum begeistern und junge Menschen für anspruchsvolle Kinokultur gewinnen. „Wir setzen bewusst auf ein ausgewähltes Programm abseits des Mainstreams“, erklärt Geschäftsführer Claus Griesbach. „Aber natürlich darf es auch mal ein guter Blockbuster mit Popcorn sein.“ Dass dieses Konzept aufgeht, zeigen die steigenden Besucherzahlen – 11.000 Gäste bei über 100 Filmen im vergangenen Jahr – und gleich zwei Auszeichnungen: der Kinoprogrammpreis der nordmedia und der des Bundeskulturministeriums. „Eine tolle Bestätigung für unser besonderes Jahresprogramm“, freut sich Claus Griesbach.



sieben Filmen an sieben Tagen etabliert. Volle Kinosäle belegen das wachsende Interesse. „Das freut uns natürlich – auch wenn wir ungern Besucherinnen und Besucher wegschicken.“ Dank Online-Reservierung mit Barcode-Check-in läuft der Einlass inzwischen aber reibungsloser. Hinter dem Erfolg steht ein starkes Team: Bianca Schaare organisiert Filme und Social Media, Thorsten Maue kümmert sich um Buchhaltung und Personal, Jakob Tillig hält IT und Kasse am Laufen. Frische Impulse bringt auch die Kooperation mit der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften. Mit Leidenschaft, neuen Ideen und einer klaren Vision bleibt das Bürgerkino Salzgitter eine feste Größe in der Kulturlandschaft – und ein Ort, an dem es immer noch großes Kino gibt.

## Ein starkes Team macht's möglich

2025 bringt große Pläne: Die Schulkinoreihe erwartet noch bis zum 4. April 2.000 Schülerinnen und Schüler, während sich der Kinofrühling mit



Lichtspieltheater CINEMA  
Angerpassag/Am Pflingstanger 8  
38259 Salzgitter-Bad  
Telefon: 05341/38481  
[www.cinema-salzgitter.de](http://www.cinema-salzgitter.de)

# Da war was los!

**Spiel, Spaß und Spannung!** Die Back- und Koch-Events im WEVG-Kochstudio begeisterten ebenso wie das Kickerturnier der Berufsfeuerwehr und ein Vortrag übers Wasser.



Das Team des Waldschwimmbads hat das gemeinsame Kochen sehr genossen.



Freuten sich über die Einladung der WEVG: die Damen der Diakonie Salzgitter

## Herzlichen Dank an unsere Ehrenamtlichen!

**Sie alle kennen sich gut und sind Teil von Gemeinschaften**, die viel Gutes für die Menschen in Salzgitter tun. Und das alles ehrenamtlich. All diesen beeindruckenden Menschen wollte die WEVG etwas zurückgeben und hat sie deshalb ins WEVG-Kochstudio eingeladen. Für ein unbeschwertes Gourmet-Event: „Gemeinsam kochen macht Spaß!“ Erst im Dezember waren 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie Kreisstelle Salzgitter da. Mit ihnen bereitete Ulrike Hopp von der WEVG leckere Verwöhngerichte zu, schmackhaft, reichhaltig und würzig – darunter eine Kartoffel-Curry-Suppe, einen Mie-Nudelsalat und vieles mehr. Und zum Nachtisch gab es Heidelbeer-Baiser-Trifle, Glühweintörtchen und Sesamhüppchen. Einige Wochen zuvor hat das Team des Waldschwimmbades Salzgitter-Gebhardshagen ein herrliches Menü gezaubert. Auch eine Gruppe Ehrenamtlicher des Johanniter-Ortsverbandes Salzgitter, die auch eine tolle Jugendarbeit leistet, folgte der Gourmet-Einladung. Eins ist sicher: Im WEVG-Kochstudio ist immer etwas los!



Ein tolles Menü zauberte die Gruppe des Johanniter-Ortsverbandes.



### EVENT FÜR KINDER

## Schneemann mit grüner Locke

**Jetzt hat es doch noch geschneit!** Zur Freude aller Kinder. Und genau richtig für die Schneemann-Party im WEVG-Kochstudio. Mitte Januar zauberten die Kinder nach tollen Rezepten aus vielen frischen und gesunden Zutaten Süßes und Herzhaftes. Und auch ein kugeliges weißes Männchen mit grüner Petersilienlocke – ein echter Hingucker auf dem bunten Buffet. Das wurde später schnell geplündert. Kälte macht schließlich hungrig.

**KICKERTURNIER**

# Packende Duelle

**Nach längerer Pause** hallte es wieder durch das Foyer der WEVG: Das traditionelle Kickerturnier der Berufsfeuerwehr Salzgitter feierte sein Comeback. Organisiert hatte das 15. Turnier Markus Tiepolt, unterstützt vom Marketingleiter der WEVG Matthias Giffhorn. 22 Zweierteams lieferten sich packende Duelle, 120 Spiele wurden ausgetragen. Am Ende triumphierte das Doppel Artur Lipowski/Ingo Nonn und sicherte sich den Wolfram-Skorczyk-Wanderpokal. Der Kaufmännische Geschäftsführer der WEVG Rainer Krause bedankte sich bei der Feuerwehr für die gute Zusammenarbeit bei gemeinsamen Einsätzen.



Das Finale: Ingo Nonn und Artur Lipowski (li.) gewannen gegen Kai Sastedt und Timo Rakow.

**VORTRAG**

# Weich und lecker

**Ein guter Tropfen ist es allemal**, das Trinkwasser der WEVG. Von bester Qualität und ein idealer Durstlöcher. Doch woher kommt es? Die Landfrauen des Kreisverbandes Wolfenbüttel-Salzgitter wollten es genau wissen und informierten sich bei der WEVG. Bei einem spannenden Vortrag erfuhren sie von Ulrike Hopp, dass das Trinkwasser der WEVG aus den Talsperren des Westharzes stammt. Dort regnet es besonders viel.

Der Vorlieferant der WEVG, die Harzwasserwerke GmbH, betreibt im Westharz gleich sechs Talsperren und vier Grundwasserwerke. Das Wasser aus den Talsperren gilt als sehr weich und schont so Gesundheit, Elektrogeräte und Leitungen. Im Wasserwerk unterhalb der Talsperre wird es später gemäß der Trinkwasserverordnung gereinigt, desinfiziert und kontrolliert, bevor es nach Salzgitter fließt.



Mehr zum guten Wasser der WEVG: [www.wevg.com/wasser](http://www.wevg.com/wasser)



Ilona Schönfelder vom WEVG-Team zeigte, wie man den Teig richtig knetet.

**BACKEN FÜR OMA**

Teig rühren, kneten, Plätzchen austechen und ab in den Ofen: Bei der Adventsbäckerei im WEVG-Kochstudio Ende November hatten die Kids viel Spaß. Vor allem beim anschließenden Knuspern der süßen Leckereien. Und was übrig blieb – und das war eine ganze Menge –, nahmen sie mit nach Hause für einen leckeren, festlichen Advent mit Oma, Opa und dem Rest der Familie. Genau wie den liebevoll gebastelten Festtagsschmuck.

Fit in den Frühling

# EINFACHE REZEPTE MIT WENIG ZUTATEN

## NUDELSALAT BELLA ITALIA

ZUTATEN für  
4 Personen:

- 350 g Farfalle
- 160 g frischer Rucola
- 350 g Cocktailtomaten
- 35 g Pinienkerne
- 30 ml Zitronenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitungszeit:  
ca. 15 Minuten

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Währenddessen den Rucola putzen, Tomaten waschen, halbieren und beides zusammen in eine große Salatschüssel geben.
- 3 Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen.
- 4 Nudeln abkühlen lassen, unter den Salat mischen, mit Zitronenöl, Pfeffer, Salz würzen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.



NUDELSALAT  
BELLA ITALIA

Quinoa ist eine glutenfreie Körnerfrucht aus den Anden. Es gibt mehr als 100 Sorten. Die drei gängigsten sind weiße, rote und schwarze Quinoa.



## Die WEVG- REZEPTE

gibt es im Kunden-  
center oder unter:  
[www.wevg.com](http://www.wevg.com)



## FITNESS-HÄHNCHEN MIT QUINOA

ZUTATEN für  
4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 400 g Brokkoli
- 2 rote Paprika
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten

- 1 Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli in Röschen schneiden und 4 Minuten in Salzwasser kochen. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
- 2 Hähnchenbrustfilets salzen, in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten knusprig anbraten und beiseitestellen. Brokkoli in dieselbe Pfanne geben und zusammen mit den Paprikastreifen für ca. 7 Minuten weiter dünsten.
- 3 Die Quinoa dazugeben, alles mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Hähnchenbrust anrichten.



## MOZZARELLA HÄHNCHEN

in Basilikum-Sahnesoße

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet, 250 g Cocktailtomaten, 1/2 Topf Basilikum, 200 g Sahne, 100 g Sahneschmelzkäse, 125 g Mozzarella, 50 g geriebener Parmesan, 1 Essl. Kräuterbutter, 1 Essl. Öl, Salz, Pfeffer

- Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten kräftig anbraten.
- Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Vom Basilikum die Blätter abzupfen, waschen und fein hacken.
- Sahne aufkochen und den Schmelzkäse hineinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2/3 vom Basilikum unterheben.
- Hähnchen und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und die Sahnesoße darübergießen.
- Mozzarella in kleine Stücke schneiden und obenauf geben.
- Wer mag, kann auch noch Parmesan dazustreuen.
- Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 30 Minuten garen.
- Herausnehmen und mit dem restlichen Basilikum bestreuen.
- Mit Reis servieren.

Das WEVG-Team wünscht guten Appetit!

# HEUL DOCHI!

Aufs Knie gefallen, mit der besten Freundin gezofft, einen tollen Preis gewonnen – und schon kulieren die Tränen. Ein Zeichen von Schwäche? Gar nicht. Weinen tut dem Körper gut und schützt ihn vor Gefahren.

## WARUM WEINEN GESUND IST

Manchen Leuten ist es peinlich, wenn sie weinen müssen. Dabei sind Tränen etwas ganz Natürliches. Wenn wir weinen, tut das dem Körper sogar gut. Es lindert Stress, stärkt unsere Abwehrkräfte, und wir werden seltener krank. Mit Tränen drücken wir Trauer, Schmerz, Wut oder Glück aus, sodass es die anderen mitbekommen. Es ist also gar nicht schlimm, wenn euch mal die Tränen kommen – im Gegenteil!



## WUSSTEST DU, DASS ...

... **der Mensch** im Laufe seines Lebens rund fünf Millionen Tränen vergießt? Das ist etwa eine halbe Badewanne voll.

... **man Tränen auch vortäuschen kann?** Wenn ihr leicht zwischen Nase und Auge drückt, bildet sich Tränenflüssigkeit. Daher kommt übrigens die Redensart „auf die Tränendrüsen drücken“.

... **Tränen vor allem** aus Wasser und Salz bestehen? Ihren salzigen Geschmack hattest du bestimmt schon mal selbst auf der Zunge.



1  
  
**REFLEX-TRÄNEN**

2  
  
**EMOTIONALE TRÄNEN**

3  
  
**BASALE TRÄNEN**



## TRÄNE IST NICHT GLEICH TRÄNE

Was für Tränen sind das? Finde die richtige Zahl für jede Beschreibung.

**A**

... können nur Menschen vergießen. Tiere weinen nicht, wenn sie sich schlecht fühlen oder besonders freuen. Wieso wir Menschen weinen, wenn uns die Emotionen überwältigen, wissen Forscher bis heute nicht genau. Es steht aber fest: Weinen tut Körper und Seele gut!

**B**

... werden andauernd produziert. Sie schützen die Hornhaut vorm Austrocknen und reinigen die Augen.

**C**

... sind eine Art Schutzschild bei potenziellen Gefahren, wie zum Beispiel starkem Wind, Staub oder Sand. Auch wenn scharfe Reizstoffe in der Luft liegen, fließen oft diese Tränen. Das kennst du bestimmt vom Zwiebeln schneiden.

**GEWINNEN**

# Viel Glück!

Und wieder sind die Kreuzworträtsel-Fans gefordert. Machen Sie mit und gewinnen Sie einen **Bluetooth-Lautsprecher von Anker.**

Rede	letzter Rest im Glas	großer Fluss	unverdünnt		Germane	Börsenkrach	Deutscher	EDV-Befehl	Lösungswort: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
								7	
Brillenfutteral			4		nordischer Hirsch		5		
salopp: super				2	dicker Zweig				
Brettspiel	1		Tunke			6			
Ameise		3			Gegenteil von hin				

Wir verlosen  
**3 X BLUE-TOOTH-LAUTSPRECHER**



Erstklassig: Kraftvoller Sound, eine Akkulaufzeit für rund 500 Titel (20 Stunden), ausgereifte BassUp-Technologie und ganz leicht – der kompakte Anker SoundCore 2 ist der perfekte Begleiter bei jedem Wetter. Ohne Kabel gibt er Musik bis zu 20 Meter weit störungsfrei wieder. Mitmachen und gewinnen! Viel Glück!

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](mailto: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: 20. Mai 2025**

Das Lösungswort der Ausgabe 2024/04 war ZIMTSTANGE. Einen schönen Spielabend haben nun Ilse Runge aus Salzgitter-Hallendorf sowie Reinhard Döring und Erhard Jaitner aus Salzgitter-Lebenstedt. Viel Spaß!

## IHR WEG ZU UNS

### ANSCHRIFT

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

### KUNDENSERVICE

Telefon: 05341/408-111  
[www.wevg.com](http://www.wevg.com)  
[kundenservice@wevg.com](mailto:kundenservice@wevg.com)

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

### Salzgitter-Lebenstedt:

Albert-Schweitzer-Straße 7-11  
38226 Salzgitter

### 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

### Salzgitter-Bad:

Bohlweg 1  
38259 Salzgitter

### Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr  
Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr  
Freitag von 9 bis 13 Uhr

### ENTSTÖRUNGSDIENST:

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

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. Es gelten die Datenschutzbedingungen unter [www.wevg.com](http://www.wevg.com)



# Sie suchen eine passende PV-Anlage für Ihr Leben?

Wir unterstützen Sie bei:

- Konfiguration und Planung Ihrer PV-Anlage samt Speichersystem
- Installation, Anschluss & Inbetriebnahme
- Anmeldung beim örtlichen Netzbetreiber
- Fragen während des Betriebs



## PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN UND SPEICHER



**Jetzt kostenloses  
Beratungsgespräch  
vereinbaren!**

Terminvereinbarung per E-Mail an [Beratung@wevg.com](mailto:Beratung@wevg.com) oder über das Anmeldeformular auf unserer Homepage [www.wevg.com](http://www.wevg.com)

