Freisinger
STADT
WERKE

Das Kundenmagazin der
Freisinger Stadtwerke

Ausgabe Dezember 2019



Kleine Auszeit

Entspannen Sie im einzigartigen Sauna-bereich des fresch

Wohlfühlpaket

inklusive Sauna und Massage fürs fresch zu gewinnen!

Thermografieaktion

Wärmeverluste Ihres Hauses sichtbar machen: Melden Sie sich jetzt an

Bessere Zukunft

Der Beitrag der Freisinger Stadtwerke zur Energiewende

ALLES WIRD EINFACHER UND VIELES GÜNSTIGER

Stadtbus Freising und der neue MVV-Tarif.



Neu: Fahrgäste dürfen ab dem Fahrplanwechsel sowohl vorne als auch hinten in den Bus einsteigen.

Der 15. Dezember ändert alles: Fahrplanwechsel, neuer Tarif. Statt 16 Ringen, vier Zonen und drei Räumen gibt es jetzt nur noch sieben Zonen – und einige neue Angebote:

- die Streifenkarte U21 für junge Leute für 7,70 Euro
- das Sozialticket IsarCard S für 26,90 Euro pro Monat für Freising. Voraussetzung ist ein LandkreisPass.
- die IsarCard65 für Senior/-innen ab 65 Jahren für 42 Euro pro Monat. Sie ist täglich 24 Stunden ohne Einschränkung gültig.

Gleich bleibt: Für jede Fahrt in Freising stempeln Sie einen Streifen der Streifenkarte oder lösen ein Kurzstreckenticket.

MEHR FAHRTEN

- Die Linien 623, 634, 638 und 639 erhalten jeweils sieben zusätzliche Fahrten zwischen 7 und 14 Uhr. Das Angebot wird am Samstagvormittag vom Stundentakt auf einen Halbstundentakt erweitert.
- Linie 622: abends eine zusätzliche Fahrt um 22:50 Uhr ab P+R-Platz (Mo-Fr).
- Linie 638: eine zusätzliche Fahrt um 23:15 Uhr (Mo-Fr) und am Samstag um 23:12 Uhr. Die erste Fahrt wird von 5:10 Uhr auf 5:00 Uhr vorgezogen.
- Während der nächsten Jahre wird die Altstadt umgebaut und ist abschnittsweise immer wieder gesperrt. Die Linien 650 und 651 fahren Sie so nah wie möglich im 10-Minuten-Takt in die Altstadt.

Die neuen Fahrplanhefte gibt es in der Kundeninformation der Freisinger Stadtwerke, in der Stadtbücherei, in der Touristinformation, im Bahnhof, im Rathaus, im Landratsamt und in allen Stadtbussen. Aktuelle Fahrpläne und Umleitungen – auch der Verstärkerbusse – finden Sie unter: www.freisinger-stadtwerke.de und unter www.mvv-muenchen.de.

AUF REISEN

Die Deutsche Bahn hat die Stadt Freising in ihre Liste der City-Ticket-Städte aufgenommen. Auf Fernverkehrsfahrkarten ist nun der Vermerk „+ City“ zu lesen. Fahrgäste können damit am Reisetag neben der Bahn auch den Freisinger Stadtbus nutzen.

Freisinger STADT WERKE

SO ERREICHEN SIE UNS

Freisinger Stadtwerke
Wippenhauser Straße 19
85354 Freising
Telefon (0 81 61) 1 83-0
Fax (0 81 61) 1 83-1 09
kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de
➜ www.freisinger-stadtwerke.de

Sie erreichen uns mit dem Bus:
Stadtbus 620/621 und 639 bis Haltestelle „AOK“ oder „Stadtwerke“.

Kundenparkplätze für den Pkw:
30 Meter vom Haupteingang an der Wippenhauser Straße stadtauswärts mit E-Lademöglichkeit.

BERATUNG

In unserer Kundeninformation in der Wippenhauser Straße sind wir für Sie da. Hier beraten wir Sie persönlich und beantworten Ihre Fragen rund um das umfangreiche Angebot der Freisinger Stadtwerke. Natürlich geben wir auch telefonisch oder per E-Mail gern Auskunft.

Öffnungszeiten

Mo bis Do	7:30 bis 16:30 Uhr
Fr	7:30 bis 12 Uhr
Telefon	(0 81 61) 1 83-0

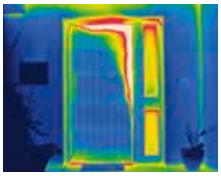
kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de
➜ www.freisinger-stadtwerke.de

DIE NUMMER FÜR ALLE FÄLLE

Außerhalb unserer Öffnungszeiten erreichen Sie im Falle einer Störung oder bei einem technischen Notfall unseren Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer: **(0 81 61) 1 83-1 11**

AUS DEM INHALT

Thermografie spürt Wärmelecks auf
SEITE 4



In den Saunen des fresch entspannen
SEITE 6



Unser Beitrag zur Energiewende
SEITE 8



Kabarett und Comedy in Freising
SEITE 15



JEDEN TAG DIE UMWELT SCHÜTZEN



Kommen Sie bei den Freisinger Stadtwerken vorbei und sichern Sie sich unseren STEPS-Kalender 2020! Kostenlos und nur solange der Vorrat reicht, liegt er in der Kundeninformation in der Wippenhauser Straße für Sie bereit.
Mit diesem Kalender können Sie nicht nur Termine und Geburtstage festhalten. Jeder Monat informiert über ein anderes Thema rund um Klima, Energie und Nachhaltigkeit. So bietet er Anregungen, um mit kleinen Schritten einen persönlichen Beitrag zu einer lebenswerteren Umwelt zu leisten. Neben den Tipps im Kalender können Sie auch eigene Ideen notieren, um zum Beispiel Strom zu sparen oder einen nachhaltigen Speiseplan zu erstellen. Machen Sie mit? Los geht's!

AKTIV IM FRESCH

Die Schwimm- und Fitnesskurse im fresch halten für alle Altersgruppen das richtige Programm bereit. Kommen Sie vorbei!

Babyschwimmen Grundkurs
montags, dienstags und mittwochs um 09:30 Uhr; dienstags zusätzlich um 10:30 Uhr

Babyschwimmen Aufbaukurs
mittwochs um 10:30 Uhr

Bambinischwimmen
dienstags um 15:45 Uhr

Kleinkindschwimmen
dienstags um 16:45 Uhr

Kinderschwimmen
montags und donnerstags um 15:30 Uhr und um 16:30 Uhr

Aqua-Mama
dienstags um 19 Uhr und 20 Uhr

Aqua-Fitness
donnerstags um 19 Uhr

Aqua-Power
samstags um 10 Uhr

Sie können die Kurse direkt am Empfang des fresch oder per Mail an info@fresch-freising.de und bald auch über unseren Online-Shop buchen. Weitere Informationen gibt's unter ➜ **www.fresch-freising.de**

Oder probieren Sie's erstmal ganz unverbindlich aus: Von Montag bis Freitag gegen 10 Uhr und gegen 17:30 Uhr können Sie kostenlos an unserer 20-minütigen Aqua-Gymnastik teilnehmen. Ganz spontan und ohne Anmeldung.



**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

wenn die Temperaturen sinken, sorgen die Freisinger Stadtwerke für wohlige Wärme in Ihrem Zuhause. Dafür haben wir ein Wärmenetz in der Innenstadt verlegt, das das warme Wasser unterirdisch verteilt. Der Anschluss ist zuverlässig und unkompliziert – und sorgt für entspannte Stunden auf dem Sofa. Damit das so bleibt und die Wärme auch bei Ihnen zu Hause auf keinen Fall über Schlupflöcher entweicht, bieten wir auch in diesem Winter eine Thermografieaktion an. Dabei deckt eine Wärmebildkamera die Schwachstellen in der Hausdämmung auf. Der Vorteil: Oft reichen schon kleine Maßnahmen aus, um die Energiebilanz eines Gebäudes zu verbessern. Um sich aufzuwärmen, empfehlen wir auch einen Besuch im fresch: Bei 60 bis 90 Grad Celsius in der Sauna ist das winterliche Frösteln bestimmt schnell vergessen. Spaß macht der Besuch im fresch auch deshalb, weil die vielen Angebote wechseln und Sie immer wieder etwas Neues ausprobieren können. Zum Beispiel das Wohlfühl-Paket „Relax Klassik", das Sie in dieser Ausgabe gewinnen können! Viel Glück!

Ihr



Andreas Voigt,
Geschäftsführer
Freisinger Stadtwerke

WÄRMELECKS AUFSPÜREN

Es gibt viele Gründe, warum ein Haus zu viel Wärme verliert – zum Beispiel über undichte Fensterrahmen. Solche Schwachstellen macht die **THERMOGRAFIE** sichtbar.

Bei kühlen Temperaturen haben wir es zu Hause am liebsten gemütlich warm. Doch Heizen kann teuer werden, wenn die Wäme nicht im Haus bleibt. Schwachstellen, wie undichte Fensterrahmen, schlecht gedämmte Heizkörpernischen oder Dächer lassen unnötig viel Energie entweichen. Um Wärmelecks sichtbar zu machen, bieten die Freisinger Stadtwerke im Rahmen einer Thermografieaktion Aufnahmen an. Mit ihnen lassen sich ganz verschiedene Gebäude unter die Lupe nehmen: Ob Neu-, Altbau oder eine Immobilie, die bereits energetisch saniert wurde.

SO FUNKTIONIERT'S

Für Thermografien nutzen Experten spezielle Kameras. Mittels Infrarot-Technik machen sie die für das menschliche Auge unsichtbare Wärmestrahlung sichtbar. Da, wo Hausbesitzer gelb oder rot sehen, verliert die Immobilie Wärme. Je grüner und blauer das Bild, desto besser fällt die Energiebilanz des Gebäudes aus. Mit den Infrarot-Aufnahmen lässt sich also auf einen Blick erkennen, an welchen Stellen das Gebäude zu viel Energie verliert.

THERMOGRAFIEAKTION
in Freising:
3.-6. Februar 2020 –
bis 10. Januar anmelden!
Nur 99 Euro für unsere Kunden

DIE BESTE JAHRESZEIT

Besonders aussagekräftig sind Thermografie-Aufnahmen, die im Winter und im Frühjahr angefertigt werden. Denn bei Temperaturen unter fünf Grad Celsius gelingen sie am besten. Der Grund: Der Temperaturunterschied zwischen innen und außen sollte bei mindestens 20 Grad Celsius liegen – genau das ist während der Heizperiode in der kalten Jahreszeit häufig



Was nach einem farbenfrohen Kunstwerk aussieht, ist eine Außenaufnahme via Infrarotkamera. Wo es rot leuchtet, entweicht die Wärme. Blaue Flächen sind gut gedämmt.

der Fall. Da Sonneneinstrahlung das Ergebnis verfälschen kann, ist das Team der Freisinger Stadtwerke möglichst im Dunkeln unterwegs. Auch die Wetterbedingungen müssen stimmen: Starker Wind, Regen oder Schnee können die Bilder beeinflussen.

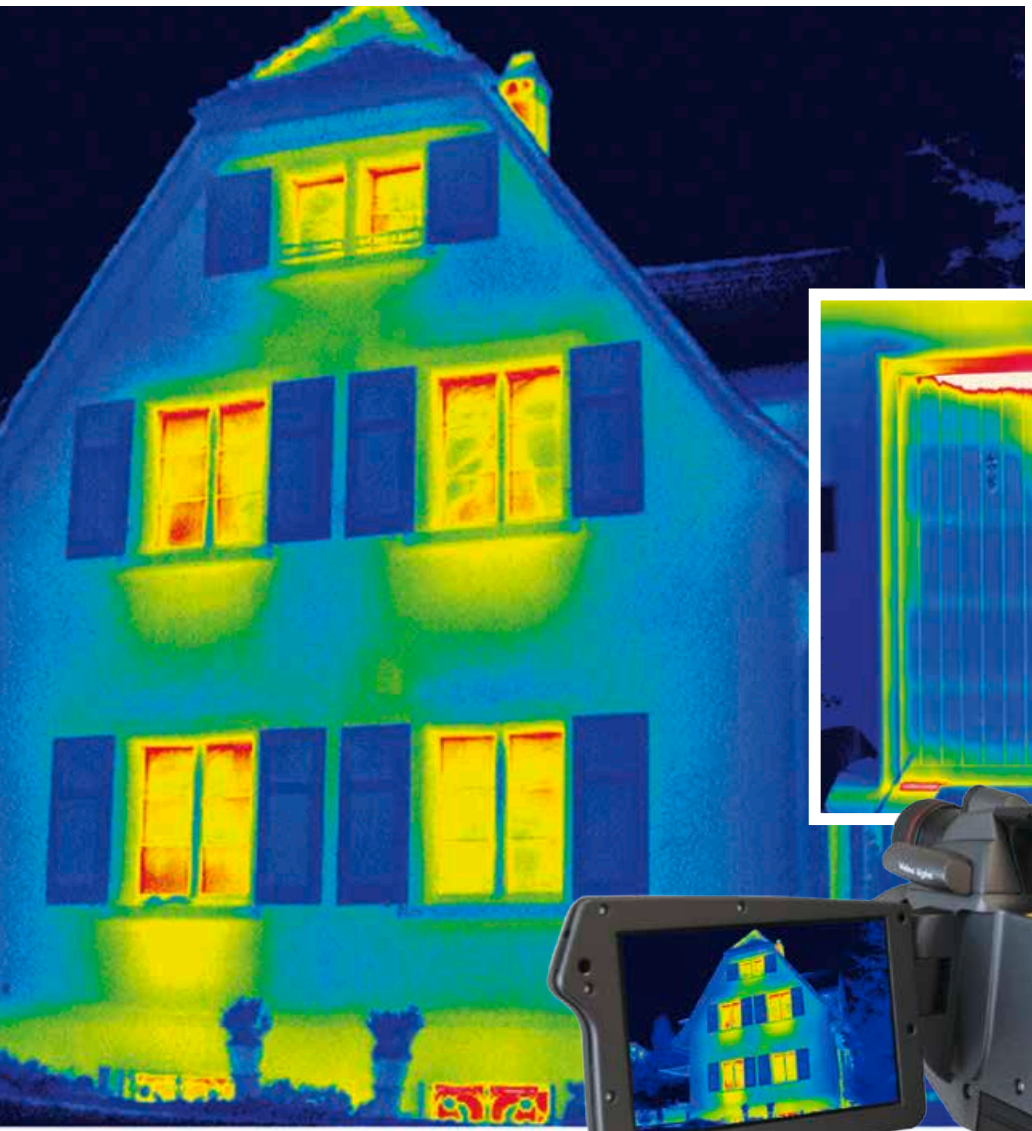
ANMELDEN BIS 10. JANUAR 2020

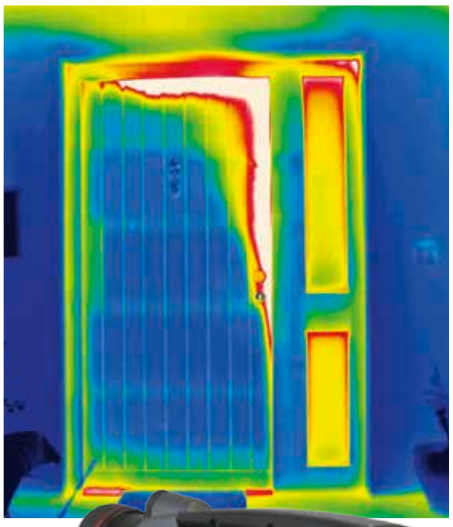
Wer seine Immobilie energetisch fit machen und damit seine Heizkosten senken will, sollte die Thermografieaktion der Freisinger Stadtwerke als Basis für weitere Maßnahmen nutzen. Vom 3. bis zum 6. Februrar 2020 zahlen Kunden der Stadtwerke nur 99 Euro, Nichtkunden 129 Euro. Die Teilnehmer erhalten sechs Außenaufnahmen zusammen mit Erläuterungen sowie Tipps, wie sich Wärmelecks oder Kältebrücken beseitigen lassen.

Bei Interesse an Thermografie-Aufnahmen finden Sie Informationen beim Energieberater der Freisinger Stadtwerke, Herrn Tobias Grießl, Tel. 08161/183-0, E-Mail: info@freisinger-stadtwerke.de sowie im Flyer zu unserer Thermografieaktion, der dieser Ausgabe beiliegt.



Energieberater Tobias Grießl von den Freisinger Stadtwerken organisiert für Sie die Aufzeichnung Ihres Hauses mithilfe einer Thermografiekamera.

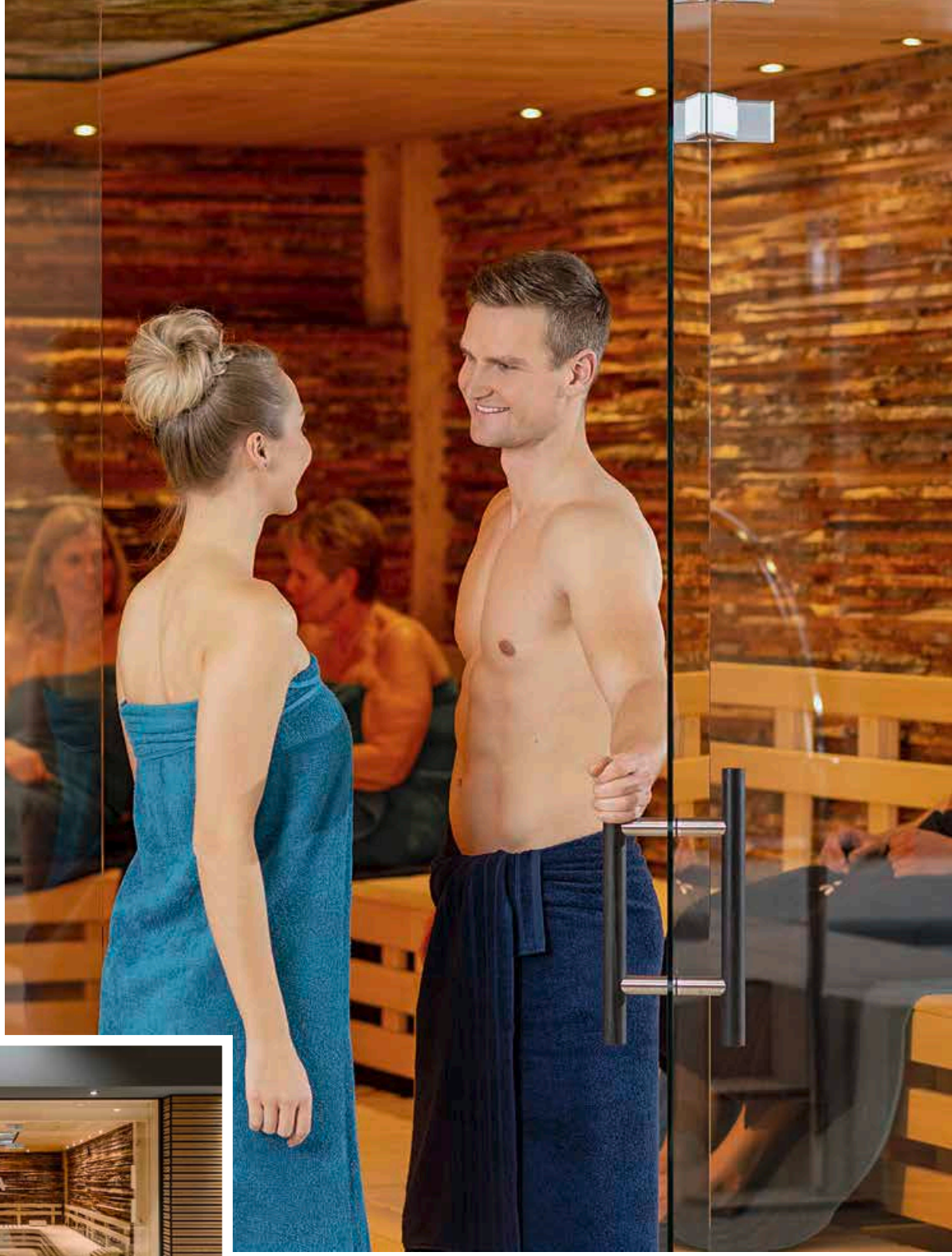






GUTSCHEINE

Mit einem Gutschein vom fresch verschenken Sie wahlweise Entspannung, Spaß oder auch ein kleines Schwimm-Abenteuer. Ob Relaxen im Saunabereich, Massage-Angebote oder Actionspaß in der Badelandschaft – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Das beste Geschenk für Sauna- und Wellnessliebhaber ist ein individuelles Wohlfühl-Paket. Es kombiniert den Eintritt in den Saunabereich des fresch mit einer entspannenden Massage sowie kulinarischen Leckereien und erfrischenden Getränken. Alle Gutscheine sind direkt im fresch und bald auch in unserem Online-Shop erhältlich.
Mehr unter: ➜
www.fresch-freising.de









In der Biosauna wird es bis zu 55 Grad heiß. Wer stärker ins Schwitzen kommen möchte, genießt einen Aufguss in der Finnischen Sauna oder in der Bootshaussauna: Mit einer speziellen Technik wird die heiße Luft schwungvoll verteilt. Rechts: die Gewölbekellersauna





WOHLFÜHL-MOMENTE

Wer an kalten Tagen **ENTSPANNUNG** in seiner schönsten Form erleben will, ist im Sauna- und Wellnessbereich des *fresch* genau richtig.

Kalte Tage, frostige Temperaturen und Eisblumen an den Fensterscheiben: Wer möchte da nicht gern der Kälte entfliehen? Im Saunabereich des fresch sind die Minusgrade schnell vergessen. Genießen Sie entspannte Stunden auf fast 3 000 Quadratmetern. Die sechs hochwertigen Saunen im Innen- und Außenbereich sind auf unterschiedliche Weise gestaltet, sodass für jede Vorliebe etwas dabei ist.

GROSSE AUSWAHL

Wenn Sie ein heißes Saunaerlebnis schätzen, dann lassen Sie sich die Aufgüsse in der Finnischen Sauna und in der Bootshaus-Sauna nicht entgehen. Die niedrige Luftfeuchtigkeit und eine Temperatur von 90 bis 95 Grad Celsius bringen Ihre Durchblutung in Schwung. Grundsätzlich stärkt Saunieren das Immunsystem und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Für Einsteiger und diejenigen, die es nicht so heiß mögen, eignet sich die Biosauna besonders gut: Die niedrige Temperatur von 50 bis 55 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von 30 bis 40 Prozent schonen den Kreislauf. Gut für die Atemwege ist die feuchte Luft in unserem Dampfbad, in dem es bis zu 55 Grad warm wird. Für welches Schwitzbad Sie sich auch entscheiden – Sie werden garantiert ins Schwitzen kommen.

DUFT UND KLANG

Zeremonien in der Bio- oder Gartensauna sorgen für Tiefenentspannung bei den Gästen: Eine besondere Duftauswahl wird dabei von sanften Tönen der Klangschalen sowie speziellen Fächertechniken begleitet. Die Saunawärme in Verbindung mit Klang und Duft regt die Sinne an und unterstützt die Erholung. Um Sie immer wieder zu überraschen, lassen sich unsere Saunameister für das Aufgussprogramm monatlich neue Aufguss- und Duftvariationen einfallen. Hochwertige ätherische Öle sowie vielfältige Duftmischungen machen jeden Saunaaufguss zu einem individuellen Erlebnis. Während oder nach dem Aufguss können Sie sich zudem über eine kleine kulinarische oder wohltuende Zugabe freuen. Und wenn Sie sich nach einem Saunagang nach Abkühlung sehnen – ein Sprung ins Kaltbecken bringt Ihnen definitiv den Frische-Kick! Oder Sie gehen im Außenbereich an der frischen Luft spazieren. Spätestens dann sind die winterlichen Temperaturen wieder willkommen.

LASSEN SIE DIE SEELE BAUMELN

Auch die Entschleunigung kommt bei Ihrem Besuch im Saunabereich nicht zu kurz. Einen Lieblingsplatz zum Entspannen finden Sie in unserem Ruheraum im Innenbereich. Auch das gemütliche Ruhehaus im Saunagarten mit direktem Blick auf den Naturbadeteich lädt dazu ein, die Füße hochzulegen und ein Schläfchen zu halten.

BESONDERES MASSAGEERLEBNIS

Für viele Wellnessliebhaber gehört zum Aufenthalt in der Sauna eine angenehme Massage einfach dazu. Deshalb erwartet Sie Ihr besonderer Massagemoment mit Wärme, Sinnlichkeit und Entspannung direkt im Saunabereich. Eine Teil- oder Ganzkörper-Massage mit duftendem Aromaöl sorgt für pure Entspannung. Mit geübten Handgriffen helfen Ihnen professionelle Masseure dabei, neue Energie für den Alltag zu tanken. Auf Wunsch verwöhnen Sie die Mitarbeiter mit einer Hot-Stone-Massage. Die Wellnessanwendung mit den warmen Basaltsteinen löst Verspannungen und regt die Durchblutung an. So können Sie den ungemütlichen Tagen die kalte Schulter zeigen.

KOMMEN SIE VORBEI

Lassen Sie sich im fresch verwöhnen und genießen Sie eine Auszeit in ruhigem und persönlichem Ambiente. Wir haben das ganze Jahr über von Montag bis Sonntag von 9 bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Jeden ersten Dienstag im Monat begrüßen wir Sie von 16 bis 23 Uhr zur Ladies Night. An jedem ersten Samstag im Monat findet die fresch Night statt – wechselnde Mottos versprechen ein ganz besonderes Saunaerlebnis: Sie dürfen gespannt sein!

UNSER BEITRAG FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

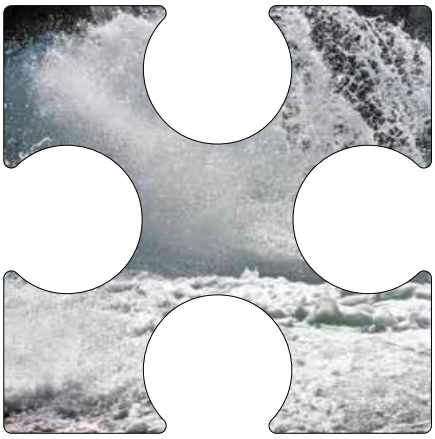
Viele sprechen heute vom **KLIMASCHUTZ** und der **ENERGIEWENDE** – die Freisinger Stadtwerke handeln. Und das bereits seit Jahren. Hier ein Überblick, was wir alles machen.

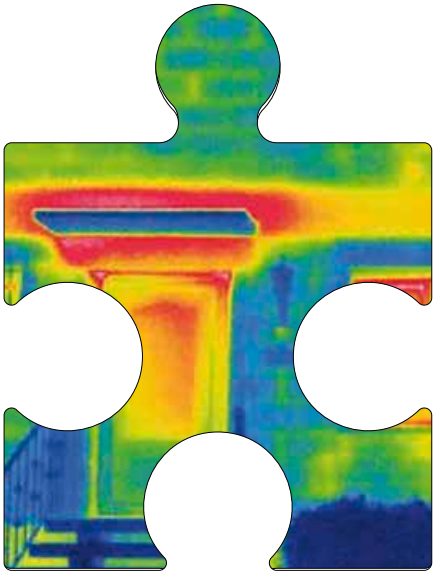


WIR SIND KONSEQUENT

Seit April 2011 liefern wir unseren Kunden in Freising und der Region **ausschließlich atomstromfreien Strom**. Seit 2015 stammt die gesamte Stromlieferung sogar **aus 100 Prozent regenerativer Erzeugung**. Für Fans der Wasserkraft in Süddeutschland bieten wir mit IsarStrom und RegionalStrom Natur zwei Tarife an, bei denen die Herkunft aus Wasserkraftwerken in Süddeutschland und Österreich durch den TÜV garantiert und zertifiziert wird.







WIR BRINGEN WÄRME

Seit 2011 versorgen wir das Steincenter mit Wärme. Seit 2017 bauen wir in der Innenstadt ein komplett neues Wärmenetz auf. Seitdem stellen wir thermische Energie für Heizung und Warmwasser **umweltfreundlich, effizient und preisstabil** zur Verfügung.

WIR SPÜREN LECKS AUF

Immer im Winter führen wir seit einigen Jahren **Thermografieaktionen** durch. Mithilfe einer Infrarotkamera können wir so Eigentümern helfen, **Wärmelecks an ihren Häusern** aufzufinden, die sie dann gezielt beheben können.

Freisinger STADTWERKE



WIR DREHEN AM RAD

Wir sind an vier **Windkraftparks** mit einer anteiligen Leistung von 2,3 MW beteiligt. Unsere Windräder **versorgen allein 1 000 Haushalte** mit Strom.

WIR MACHEN SCHÜLER FIT

Wie funktioniert ein Wasserkraftwerk? Und warum fährt ein Solarmobil? Unser **Grundschulprojekt** gibt seit 2010 Kindern auf solche Fragen Antworten. Und **schafft Aufmerksamkeit für das Thema „Energie“**, sodass sie sparsam und bewusst damit umgehen.





WIR FAHREN ALTERNATIV

Unser **Fuhrpark** besteht vorrangig aus emissionsarmen **Erdgasfahrzeugen**. Außerdem sind zwei **Elektro-Pkws** und drei **Elektrofahrräder** im Einsatz. Der Strom dafür stammt zu 100 Prozent aus regenerativen Energien. Und die Anzahl der öffentlichen **Ladesäulen** erhöhen wir kontinuierlich: Zurzeit haben wir acht in Betrieb.

WIR SONNEN UNS GERN

Wir betreiben zehn Photovoltaikanlagen mit einer Spitzenleistung von insgesamt 866 kWpeak – darunter die Photovoltaikanlage an der A 92. Sie war ein Modellprojekt und beim Bau 2002 **die größte Solar-Schallschutzanlage** ihrer Art. Es folgte 2003 der zweite Bauabschnitt als Bürgerbeteiligungsprojekt mit einer Leistung von 500 kWp. Außerdem betreiben wir zwei **Blockheizkraftwerke** mit einer elektrischen Leistung von 55 kW und einer elektrischen Leistung von 93 kW.

WIR SCHAFFEN ANREIZE

Der **Energiesparbonus** ist seit vielen Jahren unser beliebtestes Energiesparprojekt. **Wir unterstützen unsere Kunden** bei der Neuanschaffung von sparsamen Haushaltsgeräten **mit 30 Euro**. Rund 1 000 Haushalte nutzen dieses Angebot jedes Jahr!



OH SCHRECK, DIE EINKÄUFE SIND WEG

Der Yeti hat die Tasche zerrissen. Alle Zutaten für die **LEBKUCHEN-PLÄTZCHEN** sind auf den Boden gepurzelt. Nun ist der Yeti verwirrt und weiß nicht mehr, was er backen wollte …

Immer wieder hört man vom sagenumwobenen Yeti. Zum Beispiel, dass er ziemlich verfressen sein soll. Nur hat er keine Ahnung, was er aus den Zutaten machen soll. Hilfst du ihm?





ERGÄNZE DAS REZEPT MIT DEN ZUTATEN, DIE DU AUF DIESER SEITE ERKENNST

Für den Teig:

250 g H _ _ _ g
150 g B _ t t _ _
250 g brauner Z _ _ _ _ e _
200 g gemahlene M a n _ _ _ _
400 g M _ h _
1 TL Zimtpulver
2 TL Lebkuchengewürz
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Z _ _ r o _ _
1 EL Kakao
1 E _

Für den Zuckerguss:

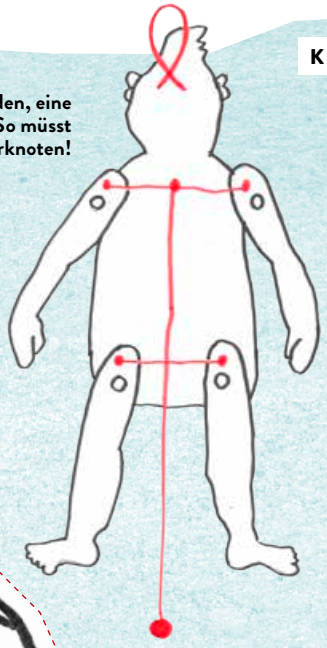
250 g Puderzucker
7 EL Zitronensaft

Schön-bunt-Tipp:

Streue einfach ein paar Zuckerperlen in den noch flüssigen Guss!

Kinder-Backstube

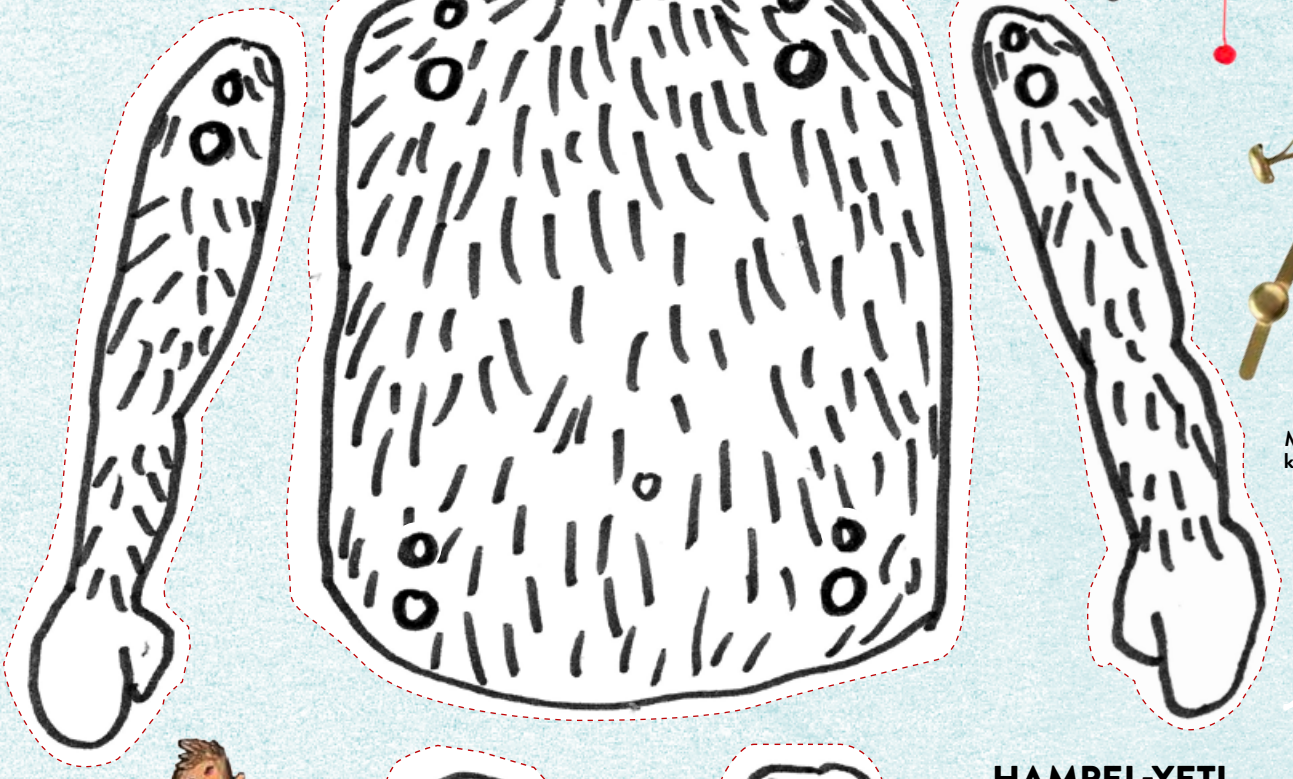
Hier gibt es das Rezept für unsere „Yeti“-Plätzchen: **➜ www.energie-tipp.de/lebkuchen**



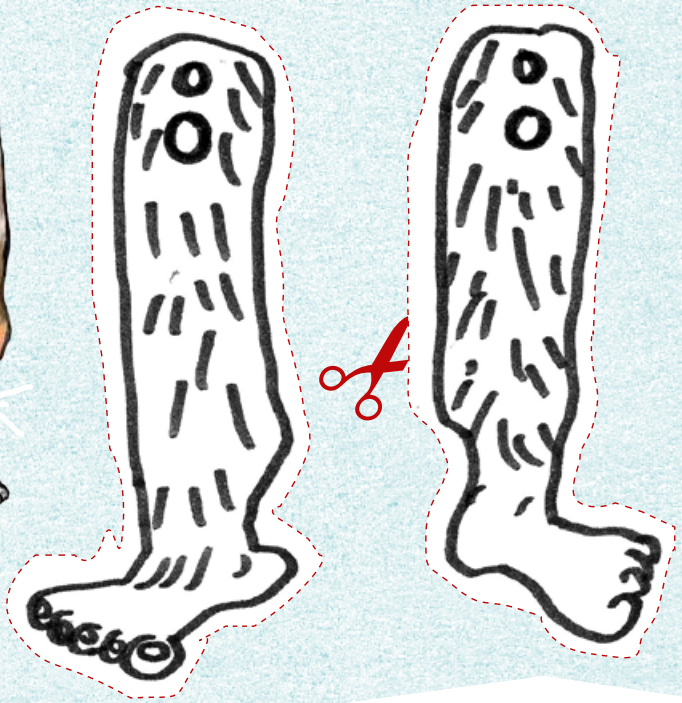
Vier Fäden, eine Holzkugel: So müsst ihr sie verknoten!



So sehen Musterbeutelklammern aus.







HAMPEL-YETI

1. Aufkleben: Damit der Yeti nicht so labberig ist, klebst du ihn am besten zuerst auf Pappe oder Tonpapier auf.

2. Ausmalen: Dann malst du deinen Hampel-Yeti schön aus: mit Buntstiften, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben.

3. Ausschneiden: Jetzt schneidest du alle Teile entlang der gestrichelten Linien aus.

4. Ausstanzen: Erst kommen die größeren Löcher dran: Gut funktioniert das Durchbohren mit einer Stricknadel.

5. Anbandeln: Zum Schluss fügst du alle Teile zusammen: Durch die großen Löcher steckst du von hinten Musterbeutelklammern und klappst sie vorne um. Danach fädelst du durch die kleinen Löcher Fäden ein und verknotest sie – fertig!

Fotos: Getty Images – Kelenart / Afonkin_Yuriy / iStock / Kritchanut / MahirAte / kunertus / fcafotodigital / Kovaleva_Ka / Illustrationen: Thomas Spies

MEDITERRANER WINTERGENUSS

Manchmal möchte man sich einfach fortbeamen aus grauen und kalten Tagen. Mit unseren kulinarischen **URLAUBSERINNERUNGEN** klappt das prima.



GEBACKENE PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Putenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
5 TL Olivenöl
getrockneter Oregano
getrockneter Basilikum
getrockneter Thymian
1 Zwiebel
1–2 Fleischtomaten
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
4 frische Rosmarinzweige
Saft einer Zitrone

1. Putenfilets in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Aus 2 TL Olivenöl und den Kräutern eine Marinade mischen und die Fleischstücke mindestens zwei Stunden darin einlegen.
2. Für die Sauce die Zwiebel schälen und hacken, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in einer Pfanne mit 3 TL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und drei klein geschnittenen Rosmarinzweigen würzen, Zitronensaft dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Putenstücke auf Holzspieße stecken und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei mehrfach wenden.
4. Die fertigen Spieße auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin garnieren, die Sauce dazugeben und genießen.

MEDITERRANER HÄHNCHEN-TOMATEN-TOPF MIT OLIVEN

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili und Paprika entkernen und zerkleinern. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Karotten, Chili und Paprika dazugeben und kurz braten. Sardellenfilets, Oliven, Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas hinzugeben, kurz mitdünsten, dann mit Rotwein ablöschen.
3. Dosentomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Schokolade klein hacken, dazugeben, schmelzen lassen und alles gut umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Hühnerbrüste in Hälften oder Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Grillpfanne in 2 EL Olivenöl durchbraten.
5. Hühnerbrüste auf die Tomatensauce legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.



Fotos: Getty Images – luchezar; VICUSCHKA



In der italienischen Küche ist

BASILIKUM

sehr beliebt. Die grünen Blätter sind nicht nur aromatisch, sondern auch gesund: Sie regen die Verdauung an, helfen bei Nervosität oder Schlafproblemen und enthalten entzündungshemmende Stoffe.

Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

Zutaten (für 4 Personen)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chili
1 rote Paprika
2 Karotten
200 g Cocktailtomaten
4 EL Olivenöl
3 Sardellenfilets
120 g Oliven
1/2 Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Glas Rotwein
2 Dosen stückige Tomaten
Salz, Pfeffer
Thymian
40 g dunkle Schokolade
400 g Hühnerbrüste
Salz, Pfeffer nach Gusto
1 Handvoll frischer Basilikum

HÄUFIGE FRAGEN, UNSERE ANTWORTEN



Zum Jahresende lesen die Freisinger Stadtwerke die **STROM-, GAS-, UND WASSERZÄHLER** aller Haushalte ab. Filiz Can beantwortet Fragen unserer Kunden dazu.

1 Wie muss ich vorgehen, wenn ich eine Ablesekarte in meinem Briefkasten vorfinde?
Sie können uns sehr helfen, wenn Sie beim Ausfüllen die folgenden Hinweise beherzigen:
1. Achten Sie auf die Zählernummer. Wenn in einem Mehrfamilienhaus mehrere Zähler nebeneinander hängen, kann es zu Verwechslungen kommen.
2. Tragen Sie beim Zählerstand nur die Ziffern ein, die vor dem Komma stehen. Das Ablesedatum bitte nicht vergessen.
3. Die korrekt ausgefüllte Karte werfen Sie bitte gleich in den nächsten Briefkasten. Das Porto übernehmen die Freisinger Stadtwerke.
4. Oder noch besser: Übermitteln Sie uns den Zählerstand online. Dazu gehen Sie bitte auf unsere Website www.freisinger-stadtwerke.de. Unter „Online-Service“ kommen Sie zur Zählerstandsmeldung.

2 Was geschieht, wenn der Ableser kommt?
In regelmäßigen Abständen lesen wir selbst die Zähler ab. Auch in größeren Wohnanlagen übernehmen wir die Jahresablesung. Jeder unserer Mitarbeiter kann einen Dienstausweis vorzeigen. Scheuen Sie sich nicht, danach zu fragen. Bevor die Ableser zu Ihnen kommen, wird die Ablesung in der örtlichen Presse bekanntgegeben. Wenn unser Ableser Sie zu Hause nicht antrifft, wirft er Ihnen eine Ablesekarte in den Briefkasten. Bitte füllen Sie diese aus, wie unter 1. beschrieben, oder geben uns die Daten online durch.

3 Was sind die nächsten Schritte?
Sobald wir die Zählerstände aller Freisinger Haushalte erfasst haben, werden die Rechnungen erstellt und circa Mitte Januar an die Kunden versandt. Darin sind nicht nur die genauen Verbräuche aufgeführt. Die Rechnung enthält beispielsweise auch die Stromkennzeichnung, der Sie entnehmen können, wie Ihr Strom produziert wurde. In der Regel sind auch die zukünftigen monatlichen Abschläge aufgeführt. Wer einen Dauerauftrag hat, sollte ihn dann eventuell anpassen. Einfacher geht es mit einer Einzugsermächtigung. Wenn Sie Fragen zur Rechnung haben, rufen Sie uns an: Telefon 08161/183-0, oder schreiben Sie uns eine Mail: kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de. Alle Tarife finden Sie auch unter www.freisinger-stadtwerke.de

VERANSTALTUNGEN

Ob fürs Auge, die Ohren oder den Gaumen – zum Jahresende ist in Freising einiges geboten. Ein Auszug der Termine:

Caritativer Christkindlmarkt
14.12. – 15.12.2019
Marienplatz
Veranstalter: Verein Aktive City Freising e. V. gemeinsam mit Rotary Club Freising und Lions Club Freising

Altstadtrundgang im Advent mit Dombesichtigung
21.12.2019, 11 Uhr
Treffpunkt: Touristinformation Freising

Barocke Weihnachtsmusik bei Kerzenschein: „Uns ist ein Kindelein geboren …“
28.12.2019, 19:30 Uhr
Landratsamt/Marstall
Landshuter Straße 31

Silvesterkonzert
J. S. Bach, Missa g-Moll;
M. A. Charpentier, Te Deum
31.12.2019, 19:30 Uhr
Mariendom



Mika Blauensteiner stand bei ihrem erfolgreichen Debut „Freudenmädchen“ mit der Kabarettistin Barbara Balldini auf der Bühne.

„MISS VERSTÄNDNIS“

Mit viel Humor führt Mika Blauensteiner durch ihr erstes Soloprogramm „Miss Verständnis“. Als neuer Stern am deutschsprachigen Kabarett- und Comedy-Himmel erzählt sie von alltäglichen Situationen aus ihrem Leben. Dabei lassen ihr Witz und Scharfsinn kein Auge trocken, ebenso wenig die vielen Missverständnisse, die ihr widerfahren. Zugleich erlebt der Zuschauer eine Frau mit viel Verständnis, nämlich „Miss Verständnis“ alias Mika Blauensteiner in Aktion. Sehen Sie selbst: am **31. Januar 2020** um **20 Uhr** im **Lindenkeller**. Tickets sind in der Touristinformation der Stadt Freising, in den Vorverkaufsstellen von München Ticket und an der Abendkasse erhältlich.

AMÜSANTER GRANTLER



Wenn Matthias Egersdörfer auf der Bühne steht, kann es schon einmal laut werden: Der finstere Blick gehört ebenso zum Programm wie seine cholerischen Ausbrüche. Erleben Sie den preisgekrönten Kabarettisten und Comedian am **24. Januar 2020** um **20 Uhr** im **Lindenkeller**, wenn er dem Publikum charmant missmutig von den Widrigkeiten seines Alltags erzählt – stets in fränkischem Dialekt, mal mit ruhiger nüchterner Stimme, ein andermal schreiend. Seine Beobachtungen und Erlebnisse reichen dabei von absurd bis politisch und lassen die Lachmuskeln ordentlich zucken. Egersdörfers bisweilen grantige Stimmung und düstere Sicht auf die Welt äußern sich auch im Titel seines aktuellen Repertoires „Ein Ding der Unmöglichkeit“. Genau das sei dem Mittelfranken in den Sinn gekommen, als er an einem neuen Programm für die Bühne arbeitete. Überzeugen Sie sich selbst vom Ergebnis! Tickets gibt es in der Touristinformation der Stadt Freising, in den Vorverkaufsstellen von München Ticket und an der Abendkasse.

IMPRESSUM Freisinger Stadtwerke, Wippenhauser Straße 19, 85354 Freising, Tel. (0 81 61) 1 83-0, Fax (0 81 61) 1 83-1 38, kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de; Redaktion Freising: Nina Reitz, Dominik Schwegler (verantw.); Herausgeber: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, Tel. (0 89) 60 80 01-0; Redaktion: M. Brüggemann, L. v. Dulong (verantw.), B. Wiedemann, M. Bilzer; Bildredaktion: M. Godec; Gestaltung: I. Schüle, P. Kargl; Fotos: Titel David Matthiessen, S. 2 oben Christian Schranner, S. 2 MVV-Herz Münchner Verkehrs- und Tarifverbund GmbH, S. 3 oben links Delta, S. 3 oben zweites Foto von links Christian Schranner, S. 3 oben viertes Foto von links Luis Steinkellner, S. 3 oben rechts AIS, S. 4-5 Delta, S. 6-7 Christian Schranner, S. 8-9 Delta, FooTToo_iStockphoto, fotografixx_Istockphoto, S. 15 oben Luis Steinkellner und unten Stephan Minx, S. 16 Christian Schranner, alle Fotos ohne Angaben: Freisinger Stadtwerke; Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg; 100 % Altpapier (sortierte Haushaltssammelware), keine Chlorbleiche im Produktionsprozess



DER WEG ZUM GEWINN

Schicken Sie das Lösungswort des Kreuzworträtsels an:
Freisinger Stadtwerke
Stichwort: Preisausschreiben
Wippenhauser Straße 19
85354 Freising.
E-Mail: preisausschreiben@freisinger-stadtwerke.de
Einsendeschluss ist der 4. Januar 2020.

Gewinner des Rätsels aus der vorigen Ausgabe sind A. Bauer, T. Besenrieder, H. Reiser, A. Schnabel, B. Schwaninger, D. Seebeck, M. und S. Thalhammer, A. Wildgruber, E. Vater, V. Zens.

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden 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 teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:
Verantwortliche Stelle:
Freisinger Stadtwerke, Wippenhauser Straße 19, 85354 Freising.
Telefon: (0 81 61) 1 83-0, E-Mail: kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de

Zweck der Datenverarbeitung:
Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.freisinger-stadtwerke.de/Datenschutz abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können.

ENERGIE TANKEN

Gewinnen Sie eines von drei **„RELAX KLASSIK“ WOHLFÜHL-PAKETEN** fürs fresch inklusive Saunaaufenthalt, Aromaöl-Massage und Getränk.



EINFACH abschalten und den Alltag hinter sich lassen – dazu lädt der Sauna- und Wellnessbereich im fresch ein. Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie das Rundum-Wohlfühl-Paket „Relax Klassik“. Darin enthalten sind ein vierstündiger Aufenthalt in der Sauna inklusive Eintritt ins Hallen- und Freibad. Entspannen Sie in den Saunen in einzigartigem Ambiente. Lassen Sie sich zusätzlich bei einer 25-minütigen Teilkörpermassage mit Aromaöl verwöhnen – den Duft können Sie selbst wählen. Erfrischende Getränke hält unsere Saunabar für Sie bereit – ein alkoholfreies Getränk (0,5 Liter) ist ebenso Teil des Gewinns. Nehmen Sie sich am besten Ihr aktuelles Lieblingsbuch mit und erleben Sie Erholung pur!