

Anzeige

### Tipps für den Alltag

## Farbe wechsel dich

Neue Kennzeichen für Mofas, Mopeds und Co.



In den Kalendern von Mopedfahrern ist der 1. März ein wichtiges Datum. Das neue Versicherungsjahr beginnt und das heißt: Bis zu diesem Termin müssen die alten blauen Kennzeichen ab- und die neuen grünen Kennzeichen angeschraubt werden.

Am 1. März ist es wieder soweit: Für alle Arten von Kleinkraftädern beginnt das neue Versicherungsjahr. Wer bis dahin nicht sein altes blaues gegen ein neues grünes Kennzeichen ausgewechselt hat, steht ohne Versicherungsschutz da und macht sich überdies strafbar, darauf macht die HUK-COBURG aufmerksam. Die Kennzeichen gibt es direkt bei der Versicherung.

Zu den Fahrzeugen, die ein Versicherungskennzeichen führen müssen, gehören unter anderem Kleinkraftäder wie Mofas, Mopeds und Roller oder leichte Quads. Letztgenannte dürfen nicht mehr als 50 Kubikzentimeter Hubraum haben und nicht schneller als 45 Kilometer pro Stunde fahren.

Übrigens sind all die kleinen Verwandten der Motorräder überdurchschnittlich oft in Unfälle verwickelt und werden im Vergleich zu den größeren Brüdern zudem noch extrem häufig gestohlen. Dies zeigt, wie wichtig ein umfassender Versicherungsschutz ist.

Wie im Vorjahr bietet die HUK-COBURG bei den Tarifen für Kleinkraftäder mit Versicherungskennzeichen die Kfz-Haftpflichtversicherung mit 100 Millionen Euro Deckung ab 49 Euro pro Jahr an.

Eine Teilkaskoversicherung mit 150 Euro Selbstbeteiligung bekommt man ab 40 Euro jährlich. Unter dem Strich lässt sich mit dem neuen Kennzeichen sogar Geld sparen: Mopedfahrer, die nicht nur eine Versicherung abschließen, sondern gleichzeitig bei der HUK-COBURG bis Ende April auch ein Postbank-Girokonto eröffnen, erhalten einmalig eine Gutschrift in Höhe von 100 Euro.



### Mofa-, Moped-, Rollerfahrer

Holen Sie sich das neue Kennzeichen schon ab 49 €

Ab 1. März gilt das neue Versicherungskennzeichen.

Wer sich das rechtzeitig besorgt, kann danach seinen Fahrspaß auf zwei flotten Rädern genießen.

Einfach gleich bei uns vorbeikommen und das aktuelle Kennzeichen mitnehmen.

#### VERTRAUENSLEUTE

**Reinhard Knipp**  
Telefon 02732 590060  
Telefax 02732 590062  
knipp@HUKvm.de  
Ernsdorfstraße 111  
57223 Kreuztal

**Renate Jochindke**  
Telefon 02737 5681  
Telefax 02737 5681  
jochindke@HUKvm.de  
Siegentalstraße 70  
57250 Netphen-Grissenbach

**Annegrete Müller**  
Telefon 02733 3220  
mueller.a@HUKvm.de  
Am Pfaffenhain 2a  
57271 Hilchenbach-Lützel

**Jutta Nies**  
Telefon 02738 303866  
Telefax 02738 303589  
jutta.nies@HUKvm.de  
Kronprinzenstraße 96  
57250 Netphen



**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig

## Gruppentreffen am Montag

Siegen. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie findet am Montag, 15. März, ab 19 Uhr (nicht 18 Uhr!), in den Räumen der Diakonie in der City an der Friedrichstraße 27 in Siegen statt. Alle Interessierten sind eingeladen, Auskunft erteilt Erich Denne, (0 27 37) 95 09.

## Solarenergie nutzen

Siegen. Um Solarenergienutzung geht es in einer gemeinsamen Veranstaltung der Siegener Volkshochschule und der Energieagentur Nordrhein-Westfalen. Neben Fragen zur Technik werden auch solche zu Förderprogrammen beantwortet. Der Vortrag von Gerhard Deltau findet am Dienstag, 16. März, 19.30 Uhr, statt. Der Eintritt ist frei.

## Führung durch das Museum

Siegen. Am heutigen Sonntag, 14. März, besteht ab 14.30 Uhr die Gelegenheit an der einstündigen Sonntagsführung durch das Siegerlandmuseum teilzunehmen. Außerdem kann – auf eigene Faust – die kleine Sonderausstellung „Pferde in der Kunst“ besichtigt werden. Treffpunkt ist in der Eingangshalle, zum Eintrittspreis wird für die Führung eine zusätzliche Gebühr erhoben.

## Vollmacht ist das Thema

Siegen. Um die Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung geht es in einer Vortragsveranstaltung der Siegener Volkshochschule. Dr. Frank Radicke erörtert medizinische und rechtliche Probleme und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf. Die Veranstaltung findet morgen, Montag, 15. März, ab 19 Uhr, in der Siegener Volkshochschule im Krönchen-Center statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



## Tag der offenen Gartentüren

Wilnsdorf. Zahlreiche Besucher zog es im vergangenen Jahr am Tag der offenen Gartentüren nach Wilnsdorf. Acht Gartenbesitzer öffneten für die Neugierigen ihre Pforten, zeigten ihre

grüne Oasen und tauschten Tipps zur Gartengestaltung aus. In diesem Jahr ist der Tag der offenen Gartentüren für Sonntag, 20. Juni, 11 Uhr bis 18 Uhr, geplant. Gartenbesitzer aus

der Gemeinde Wilnsdorf, die an diesem Tag ihre Gartentüren für Besucher öffnen möchten, können sich jetzt anmelden. Anmeldeschluss ist am Donnerstag, 1. April. Weitere Auskunft

zum Tag der offenen Gartentüren erteilt der Umweltberater der Gemeinde Wilnsdorf, Fritz Müller, entweder unter (0 27 39) 80 23 00 oder per eMail an die Adresse [f.mueller@wilnsdorf.de](mailto:f.mueller@wilnsdorf.de).

seit 1910

# BACKHAUS Pieroth

Friedrichhüttenstraße 11 · 57548 Kirchen

## Unsere Sparpreise der Woche!

**Siegerländer Schwarzbrot**  
aktuell mit Gold prämiert  
1250 g **2,99**

**Ofenfrische Roggenbrötchen**  
4 Stück **1,49**

**Osterhäschen**  
aus feinem Hefe-Quark-Teig  
2 Stück **1,89**

In 20 Backshops zwischen Westerwald und Siegerland

Kirchen, Friedrichhüttenstraße - Kirchen, am LIDL-Markt - Betzdorf, Bahnhofstraße - Betzdorf, am LIDL-Markt - Betzdorf, an der Steinerthor Straße - Kirchen, im KAUF-LAND - Gebhardshain, im REWE-Markt - Daaden, im REWE-Markt - Wissen, Rathausstraße - Wissen, am LIDL-Markt, Elkenroth, im REWE-Markt - Weitefeld, am NORMA-Markt - Niederfischbach, im EDEKA-Markt, Niederschelden, am LIDL-Markt - Siegen-Gosenbach, im EDEKA-Markt - Siegen-Achenbach, im EDEKA-Markt - Siegen-Weidenau, gegenüber OBI - Siegen/Sandstraße, am Netto-Markt

## Wir brauchen Platz!

Diverse **Ausstellungsöfen und Einzelstücke** aus unserer Kollektion bis zu **60% reduziert!**

**Ofenhaus Konrad**  
57072 SIEGEN · Freudenberger Straße 9  
(gleich hinterm Bahnhof) Tel. 02 71/5 70 54



## Zum Thema Spielsucht

Siegen. Die Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige trifft sich an folgenden Terminen: am 18. März, 1. April, 15. April und 29. April, jeweils von 19 Uhr bis 20.30 Uhr, in den Räumen der AWO-Suchtberatung, Friedrichstraße 47. Dort trifft sich auch die Selbsthilfegruppe der Angehörigen von Spielsüchtigen und zwar am 16. März, 30. März, 13. April und 27. April, jeweils von 18 Uhr bis 19.30 Uhr.



Doris Zölls/Christof Zirkelbach  
**Wie Zen schmeckt**

Tom Mörwald/Christoph Wagner  
**Die süße KÜCHE**  
DAS ÖSTERREICHISCHE MEHLSPESIEKÜCHBUCH

Horst Lichter  
**Alles in Butter**  
Rezepte zum Glücklichsein

## Achtsam kochen, gut essen und ohne Reue genießen

SWA verlost Kochbücher für gesundheitsbewusste Gourmets, treue Fans bodenständiger Klassiker und süße Naschkatzen

Sterne-Köche auf der ganzen Welt machen es uns vor: Sie mixen mutig Gerichte ganz unterschiedlicher Regionen und Kulturen, sie experimentieren mit ausgefallenen Zutaten. Warum sollte man da nicht auch am heimischen Herd zu Kochbüchern mit ganz unterschiedlichen Inhalten greifen und sich Menüs zusammenstellen, die den althergebrachten Rahmen dessen, was auf den Tisch kommt, sprengen. Wie wäre es denn mit einer Zitronengras-Kokos-Suppe als Vorspeise, der als Hauptgang ein gefüllter Hackbraten folgt, um dann beim Dessert einer süßen Verführung in Form von Mohn-Marillen-Ravioli mit Vanilleobers zu erliegen? Dies sind nur drei der Rezepte, deren Zubereitung sich in den nachfolgend vorgestellten Kochbüchern, die unterschiedlicher nicht sein könnte, nachlesen lassen.

#### Wie Zen schmeckt

Die Kunst des achtsamen Genießens propagiert das Buch „Wie Zen schmeckt“ Schon optisch ist das Werk dank der asiatisch inspirierten Tusmalereien eine Augenweide. Inhaltlich geht es um weit mehr als die Vermittlung von Rezepten. Vielmehr vereinen sich Geschichten des Zen mit Reflexionen über das Leben und den Umgang mit der Nahrungsaufnahme sowie der Zubereitung der Speisen. So soll die an sich vergängliche Arbeit des Kochens nicht als lästige Pflicht, sondern mit Gelassenheit und Freude verrichtet werden. Man muss sich bewusst Zeit nehmen für die Zubereitung und sich dabei von niemandem antreiben lassen.

50 Rezepte aus der Zen-Küche regen zum Ausprobieren zunächst ungewöhnlich klingender Geschmacksrichtungen ein und geben Anregungen zur eigenen Kreativität. Die vegetarischen Rezepte sind unglaublich einfach nachzukochen und konzentrieren sich auf das Wesentliche – ganz wie im Zen.

#### Alles in Butter

Rezepte zum Glücklichsein, so nennt der populäre Koch Horst Lichter seine Anleitungen für deftig-leckere Gerichte. Als Beigabe gibt es skurrile Storys aus seinem Leben, vieles zum Schmunzeln, aber auch Hintergründiges über Zutaten und Zubereitung. Lichters Vorliebe für gute Butter ist dem Fernsehpublikum hinreichend bekannt. Daher sind etwa sein Bauernfrühstück, die Kohl- und Rinderrouladen, der Linseneintopf oder auch das Eisbein eigentlich nichts für Kalorienzähler.

Anekdoten wie Rezepte zeigen ganz klar die Handschrift Lichters, sind humorvoll, ehrlich und leidenschaftlich – eben so, wie man Lichter aus Kochsendungen oder auch von der Bühne her kennt. Das Buch ist, wie es der Autor selbst schon im Vorwort vorwegnimmt: „Typisch Lichter“ und macht somit dem Leser viel Spaß beim Schmökern und auch beim Nachkochen der leckeren Speisen.

#### Die süße Küche

Die Verführungen der österreichischen Küche sind – meistens zumindest – süß. Nicht umsonst sind die Mehlspeisen der Alpenrepublik weltweit berühmt. Das Standardwerk der Mehlspeisenküche gehört ins Bücherregal einer jeden Naschkatze oder auch –katers. Es ist ein Grundkochbuch und bietet neben den eigentlichen Rezepten viel Informatives und Warenkundliches zum Verständnis der traditionellen alt-österreichischen wie der zeitgemäß-ernährungsbewussten Dessertküche.

500 verführerische Rezepte zeigen, wie man süße Träume auch in der häuslichen Küche verwirklichen kann, ob es sich nun um Torten und Strudel, Cremes und Soufflés, Pralinen, Marmeladen, Vollwert-Mehlspeisen oder das Beste aus dem Mehlspeishimmel handelt.

Wer Klassiker wie Sachertorte, Salzburger Nockerl, Linzer Schnitten, Topfenpalatschinken und Esterhazytorte sucht, wie ebenso fündig wie jemand, dem der Sinn mehr nach Campari-Espuma, Feigenterrine, Biereis oder Mai-Tai Sorbet steht.

Doris Zölls/Christoph Zirkelbach:  
*Wie Zen schmeckt* (Kösel 2009)

Horst Lichter:  
*Alles in Butter* (Mosaik bei Goldmann 2009)

Toni Mörwald/Christoph Wagner:  
*Die süße Küche* (Residenz Verlag 2009)

Der SWA verlost unter seinen Leserinnen und Lesern

- 2 Exemplare „Die süße Küche“
- 3 Exemplare „Alles in Butter“
- 5 Exemplare „Wie Zen schmeckt“

Wer eines der Kochbücher gewinnen möchte, schreibt bitte seinen **Wunschtitel** plus den Verlag, in dem dieser erschienen ist, auf eine Postkarte (kein Fax, keine E-Mail), und sendet diese an:

Sonntags-  
**SWA** Wochen-  
Anzeiger

Stichwort: Verlosung Kochbücher  
Obergraben 39, 57072 Siegen.

Einsendeschluss ist der 22. März 2010. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Romane - Kinderbücher - Heimatbücher - Christliche Literatur

Wir haben viele gute Seiten!

BUCHHANDLUNG  
**SCHNEIDER**  
AM KÖLNER TOR

Tel.: 02 71 / 2 32 25 - 14  
Sandstraße 1 / 57072 Siegen

[www.medienhaus-siegen.de](http://www.medienhaus-siegen.de) / [info@medienhaus-siegen.de](mailto:info@medienhaus-siegen.de)