



Ausgabe 32 • Donnerstag, 8. August 2019

## Buchsbaumzünsler auf dem Friedhof



Da sich auf unserem Friedhof der Buchsbaumzünsler immer weiter ausbreitet, bitten wir die Grabpfleger, auf deren Gräbern sich Buchspflanzen befinden, diese auf den Schädling zu überprüfen und bei Bedarf entsprechende Maßnahmen einzuleiten.

## Alarmübung am 31.8.2019

Die Trauf- und Wanderwege sind für viele Wanderer und Mountainbiker mit erhöhten Risiken verbunden, wie der jüngste Fall am Samstag, 15. Juni 2019, verdeutlichte, als ein Wanderer in der Nähe Raichberg (Jägersteigle) stürzte und sich schwer verletzte.

Damit der Ablauf im Ernstfall zu einer reibungslosen und organisierten schnellen Rettungsaktion der Hilfsorganisationen führt, veranstaltet die Feuerwehr Jungingen am 31.8.2019 einen Workshop mit dem Thema "**Retten aus unwegsamem Gelände**". Hier werden die Feuerwehren aus Burladingen, Hechingen, Jungingen, das DRK sowie die Bergwacht Zollernalb teilnehmen. Beginn ist bereits um 9.00 Uhr.

Um 13.30 Uhr findet eine Alarmübung auf Junginger Gemarkung statt. Man kann hier eine Rettungsaktion verfolgen und die Zusammenarbeit der beteiligten Hilfsorganisationen im Einsatz sehen. Die Feuerwehr Jungingen möchte hiermit alle interessierten Mitbürger hierzu recht herzlich einladen.

Wir bieten ab 13.00 Uhr am Feuerwehrhaus einen Shuttle-Service zur Einsatzstelle an.

\*\*\*\*\*  
**Ferienprogramm der Junginger Vereine 2019**

Veranstalter	Angebot	Alter von / bis	Veranstaltungstermin / Dauer / Treffpunkt	Tel.Nr./Email für Anmeldung	Anmelde-schluss	Bei jedem Wetter?	Hinweise
Gemeindeteam Jungingen	„Wir erkunden unsere Kirche und betreten geheime Orte“.	5 - 10 Jahre	<b>Donnerstag, 22.08.2019</b> 14.00 bis 16.30 Uhr St. Silvesterkirche Jungingen	A. Bailer 07477-151872 H. Diez 07477-1326	16.08.2019	Ja	-
Freiwillige Feuerwehr Jungingen	Spiel und Spaß bei der Feuerwehr	Ab 7 Jahren	<b>Freitag, 30.08.2019</b> 15.30 bis 18.00 Uhr Feuerwehrhaus Jungingen	Kathrin Nam KathrinNam@web.de	22.08.2019	Ja	Kleidung, die nass und schmutzig werden darf, Wechselkleidung und festes Schuhwerk

- Anmeldung und Rückfragen direkt bei den jeweiligen Vereinen/Vereinigungen, die auch Veranstalter sind
- Hin- und Rücktransport zu den Treffpunkten muss für die Kinder selbst organisiert werden
- Die Teilnahme ist kostenlos

**Die Verwaltung informiert** 

**3. Rate Grund- und Gewerbesteuer**

Am 15.8.2019 wird die 3. Rate Grund- und Gewerbesteuer fällig. Bitte reichen Sie Ihre Zahlung unter Angabe des Buchungszeichens (5.0100...../5.0101.....) rechtzeitig ein. Bei verspätetem Zahlungseingang müssen wir nach den Bestimmungen der Abgabenordnung ggf. Säumniszuschläge - im Falle einer Mahnung zusätzlich Mahngebühren erheben. Bei vorliegender Abbuchungsermächtigung bzw. SEPA-Lastschriftmandat buchen wir den Betrag zum 15.8.2019 von den Bankkonten ab.

**Gebühren abbuchen: Ihr Vorteil!**

- Sie brauchen sich um die Überweisung der Gebühren nicht mehr zu kümmern und ersparen sich den Weg zur Bank.
- Sie und wir haben beim Bankeinzugsverfahren mit dem SEPA-Lastschriftmandat weniger Verwaltungsaufwand.
- Sie brauchen an keine Fälligkeitstermine mehr zu denken.
- Sie bekommen keine Mahnungen. Säumniszuschläge und Mahngebühren können dann nicht mehr entstehen.
- Es entstehen Ihnen keine weiteren Kosten.
- Sie können jederzeit das SEPA-Lastschriftmandat jederzeit widerrufen. Eine kurze Mitteilung an die Gemeindekasse unter Angabe des Buchungszeichens genügt.
- Sollte sich ein Guthaben auf Grund einer Gebührenverminderung ergeben, dann wird die sofortige Überweisung auf Ihr Girokonto von hier aus durchgeführt.
- Wenn Sie das SEPA-Lastschriftmandat nutzen wollen, brauchen Sie nur das Antragsformular „SEPA-Lastschriftmandat“ auszufüllen und an die Gemeindekasse zurücksenden.

**Bereitschaftsdienste** 

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst an Wochenenden/Feiertagen**  
**abends ab 19.00 Uhr bis 8.00 Uhr morgens**  
Tel. 116117

Die Sprechzeiten der Bereitschaftspraxen an den Krankenhäusern Albstadt und Balingen sind an Wochenenden und Feiertagen von 8.00 bis 22.00 Uhr. Mobile Patienten können jederzeit ohne Anmeldung dorthin kommen (auch in der Nacht). Patienten, die aus Krankheitsgründen nicht in der Lage sind, die Bereitschaftspraxen aufzusuchen, werden über die 116 117 an den Fahrdienst vermittelt, der sie dann zu Hause aufsucht.

**Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst**  
Tel. 01805 911690

**Augenärztlicher Bereitschaftsdienst**  
Tel. 01801 929349

**Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst**  
Tel. 01806 071211  
Samstag, Sonn- und Feiertag, 9.00 bis 19.00 Uhr  
Notfallpraxis Reutlingen, Steinenbergstraße 31

**HNO-Bereitschaftsdienst**  
Tel. 0180 6070711  
Samstag, Sonn- und Feiertag, 9.00 - 19.00 Uhr  
HNO-Notfallpraxis Tübingen, Elfriede-Aulhorn-Straße 5

**Gynäkologischer Notdienst/Geburtshilfe**  
**Kreisklinik Balingen**  
Tel. 07433 9092-0

**Unfallrettungsdienst**  
Deutsches Rotes Kreuz, Tel. 112 oder 19222

**Sozialstation**  
Sozialstation Hechingen und Umgebung e.V.  
Tel. 07471 984860

**Pflegedienst**  
**Sterbebegleitung/Trauerbewältigung**  
Hospiz-Arbeitsgemeinschaft beim Caritasverband für das Dekanat Zollern e.V.  
Gutleuthausstraße 8, 72379 Hechingen  
Auskunft für den Raum Jungingen erhalten Sie unter Tel. 07477 380 oder 07471 933218 oder 0162 2630156.

**Tierärztlicher Notdienst**  
Den tierärztlichen Notdienst entnehmen Sie bitte den amtlichen Mitteilungen des Landratsamtes, den Tageszeitungen oder erfragen Sie ihn über Ihre Stammpraxis.

**Amtsblatt der Gemeinde Jungingen**  
**Herausgeber:** Gemeindeverwaltung Jungingen, Lehrstraße 3, 72417 Jungingen, Telefon 07477 873-0, Fax 07477 8259, E-Mail info@jungingen.de.  
**Druck und Verlag:** NUSSBAUM MEDIEN Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Merklinger Straße 20, 71263 Weil der Stadt, Telefon 07033 525-0, Fax 07033 2048, www.nussbaum-medien.de. Außenstelle: 72144 Dußlingen, Bahnhofstraße 18, Telefon 07072 9286-0, Fax 07033 3207701. E-Mail jungingen@nussbaum-weilderstadt.de  
**Verantwortlich:** für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Frick oder sein Vertreter im Amt, für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, 71263 Weil der Stadt. Einzelversand nur gegen Bezahlung der 1/4-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr. Der Textteil des Amtsblattes wird zusätzlich im Internet veröffentlicht.  
**Vertrieb:** G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: info@gsvertrieb.de, Internet: www.gsvertrieb.de

### **Apothekenbereitschaftsdienst**

Festnetz kostenfreie Rufnummer 0800 0022833  
Mobilnetz 22833 oder Homepage: [www.aponet.de](http://www.aponet.de)  
von jeweils 8.30 bis um 8.30 Uhr am nächsten Tag

#### **Donnerstag, 8.8.**

Löwen-Apotheke, Bahnhofstraße 7, Hechingen  
Tel. 07471 9840800

#### **Freitag, 9.8.**

Bahnhof-Apotheke, Bahnhofstraße 21, Balingen  
Tel. 07433 21418

#### **Samstag, 10.8.**

Heidelberg-Apotheke, Heidelbergstraße 22, Bisingen  
Tel. 07476 8411

#### **Sonntag, 11.8.**

Sonnen-Apotheke, Weilheimer Straße 31, Hechingen  
Tel. 07471 9757562

#### **Montag, 12.8.**

Mozart-Apotheke, Mozartstraße 31, Balingen  
Tel. 07433 15553

#### **Dienstag, 13.8.**

Stadt-Apotheke, Obertorplatz 8, Hechingen  
Tel. 07471 15562

#### **Mittwoch, 14.8.**

Eyach-Apotheke, Karlstraße 21, Balingen  
Tel. 07433 276117

Weiterhin günstige Witterungsverhältnisse vorausgesetzt, ist die Maßnahme Anfang September 2019 abgeschlossen. Die Kosten der Fahrbahndeckenerneuerung belaufen sich auf rund 3,1 Millionen Euro und werden vom Bund getragen. Das Regierungspräsidium Tübingen bittet um Verständnis für die im Zusammenhang mit der Maßnahme entstehenden Behinderungen.

#### **Hintergrundinformationen:**

Informationen zu Sperrungen und Umleitungen können im Baustelleninformationssystem (BIS) des Landes Baden-Württemberg unter [www.baustellen-bw.de](http://www.baustellen-bw.de) abgerufen werden.

## **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg**

### **Fristen für den Pflegeantrag**

Wie schnell muss die Kasse entscheiden?

- Entscheidung innerhalb von höchstens 25 Arbeitstagen
- Kasse muss bei Fristüberschreitungen zahlen
- Der Weg zum Pflegegrad: Anleitung Schritt für Schritt  
Alter, Krankheit, Unfall: Es gibt viele Situationen, aufgrund derer Menschen pflegebedürftig werden und auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Häufig übernehmen Angehörige die Pflege, doch nicht immer ist das möglich. Eine andere Option ist, einen Pflegedienst zu beauftragen oder in ein Pflegeheim zu ziehen. Egal für welche Variante man sich entscheidet: Bei der Pflegekasse können Betroffene organisatorische und finanzielle Hilfe beantragen. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informiert über Fristen bei der Beantragung von Pflegeleistungen und zeigt Schritt für Schritt, was beachtet werden muss.

„Damit die Unterstützung schnell ankommt, muss die jeweilige Versicherung innerhalb bestimmter Fristen reagieren“, sagt Dr. Peter Griebler, Abteilungsleiter Versicherungen, Pflege, Gesundheit bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Zu diesen Fristen gehört, dass die Pflegekasse innerhalb von 25 Arbeitstagen eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung oder einen anderen Gutachter veranlassen muss. Weiterhin muss sie innerhalb dieser Frist eine Entscheidung über den Pflegegrad treffen und das Ergebnis dem beziehungsweise der Versicherten mitteilen.

### **In Einzelfällen Fristen von ein bis zwei Wochen**

Wenn ein pflegender Angehöriger seine Berufstätigkeit im Rahmen der Pflegezeit oder der Familienpflegezeit reduzieren will, muss die Begutachtung innerhalb von zwei Wochen nach Antragstellung erfolgen. In besonders dringenden Fällen – beispielsweise wenn der Versicherte im Krankenhaus ist und die anschließende Versorgung nicht gesichert ist oder der Antragsteller palliativ versorgt wird – verkürzt sich die Frist zur Begutachtung sogar auf eine Woche. Entscheidet die Pflegekasse zu spät und ist sie für die Verzögerung verantwortlich, muss die Kasse in der Regel 70 Euro für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung an den Versicherten zahlen.

### **Tipps zur Antragstellung**

Darüber, was bei einem Antrag auf Pflegeleistungen beachtet werden sollte, wie der Pflegegrad ermittelt wird und wie auf eine Ablehnung durch die Pflegekasse reagiert werden kann, informiert die Verbraucherzentrale online unter <http://www.vz-bw.de/der-weg-zum-pflegegrad> und in ihrem neuen Flyer „Der Weg zum Pflegegrad“. Der Flyer kann auch kostenlos in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg abgeholt werden. Die Informationen zum Pflegegrad wurden im bundesweiten Projekt „Wirtschaftlicher Verbraucherschutz“, gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz, erstellt.

## **Aktuelle Informationen**



### **Regierungspräsidium Tübingen**

#### **B 27 - Fahrbahndeckenerneuerung zwischen Hechingen-Süd und Hechingen-Mitte in Fahrtrichtung Tübingen und Rottweil Beginn der zweiten Bauphase seit Mittwoch, 7. August 2019**

Das Regierungspräsidium Tübingen erneuert derzeit den Fahrbahnbelag der B 27 zwischen Hechingen-Süd und Hechingen-Mitte. Die Arbeiten liegen im Zeitplan und die Fahrbahndeckenerneuerung in Fahrtrichtung Rottweil wird in den nächsten Tagen abgeschlossen.

Am Mittwoch, 7. August 2019, wurde mit der Sanierung in Fahrtrichtung Tübingen zwischen Hechingen-Süd und Hechingen-Mitte begonnen. Auch die Zu- und Abfahrten der Anschlussstelle Hechingen-Mitte in Fahrtrichtung Tübingen werden saniert.

#### **Verkehrsführung während der Sanierung**

#### **Sperrung zwischen dem Anschluss Hechingen-Süd (Brielhof) und Hechingen-Mitte (K 7118, B 32)**

Seit Mittwoch, 7. August 2019, bis Anfang September 2019 ist die B 27 in Fahrtrichtung Tübingen zwischen dem Anschluss Hechingen-Süd und Hechingen-Mitte voll gesperrt. Der Verkehr in Fahrtrichtung Tübingen wird beim Anschluss Hechingen-Süd auf die Gegenfahrbahn übergeleitet und einspurig bis zum Anschluss Hechingen-Mitte geführt. Die Anschlussstelle Hechingen-Süd bleibt in beiden Fahrtrichtungen befahrbar. Allerdings wurde die Einfädelspur in Fahrtrichtung Tübingen etwas verkürzt.

#### **Sperrung der Auf- und Abfahrtsäste des Anschlusses Hechingen-Mitte in Fahrtrichtung Tübingen**

Auch die Auf- und Abfahrtsäste des Anschlusses Hechingen-Mitte in Fahrtrichtung Tübingen sind während der Sanierung gesperrt. Der Verkehr von Balingen kommend wird über den Anschluss Hechingen-Süd umgeleitet. Hechingen ist über die reguläre Beschilderung ausgewiesen. Die Verkehrsteilnehmer in Fahrtrichtung Tübingen werden ab der Anschlussstelle Hechingen-Mitte über die K 7118 - K 7107 - K 6931 - Bodelshausen - L 389 zum Anschluss Bodelshausen geführt. Die Anlieger im Bereich des Anschlusses Hechingen-Mitte können ihre Grundstücke über die Holger-Crafoord-Straße erreichen.

## **Schulnachrichten**



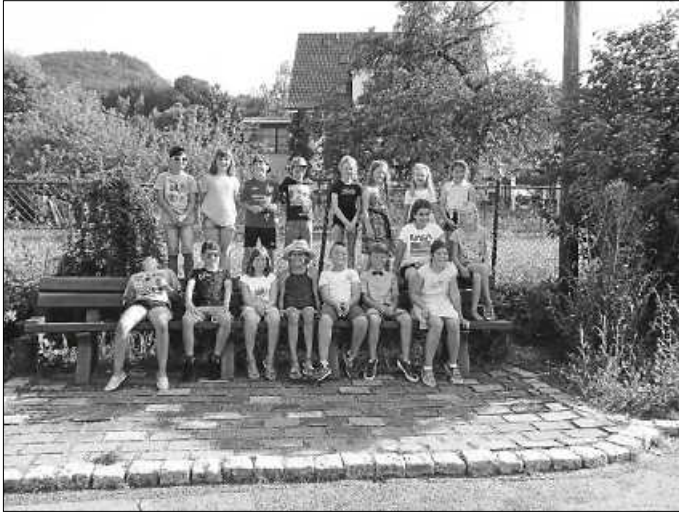
### **Grundschule Jungingen**

#### **Herzensangelegenheit:**

#### **Grundschule Jungingen spendet für krebskranke Kinder**

Die 4. Klasse der Grundschule Jungingen überreichte dem Förderverein für krebskranke Kinder in Tübingen 350 €. Die-

se schöne Summe wurde von den Eltern und Kindern der Klasse 4 und vom Kollegium unter der Leitung von Tobias Lillge im Rahmen ihrer Abschlussfeier gesammelt. Für alle Beteiligten war es eine Herzensangelegenheit, diese Spende zu erbringen. Das Geld geht direkt an die Station 14 der Kinderklinik Tübingen, die Kinder und Jugendliche mit Leukämie behandelt.



## Kirchliche Mitteilungen



### Katholische Kirchengemeinde

#### Gottesdienste

##### Seelsorgeeinheit Burladingen-Jungingen

Rosenkranz:  
jeden Montag und Dienstag um 18.30 Uhr in der Kirche

##### Donnerstag, 8. August - Heiliger Dominikus Priester, Ordensgründer

19.00 Uhr (Jun) Eucharistiefeier in der St.-Anna-Kapelle

##### Samstag, 10. August - Heiliger Laurentius, Diakon, Märtyrer in Rom

13.00 Uhr (Sal) Hochzeitsamt des Brautpaares Andreas Lieb und Marina geb. Keinath

18.30 Uhr (Hau) Eucharistiefeier/Vorabendmesse

18.30 Uhr (Rin) Eucharistiefeier/Vorabendmesse

##### Sonntag, 11. August - 19. Sonntag im Jahreskreis

8.30 Uhr (Hör) Eucharistiefeier

8.30 Uhr (Mel) Eucharistiefeier

10.00 Uhr (Bur) Eucharistiefeier (für die Pfarrgemeinde)

10.00 Uhr (Jun) Eucharistiefeier

##### Öffnungszeiten des Sekretariats in Burladingen in der Ferienzeit vom 29.7. bis 6.9.2019

Montag: geschlossen

Dienstag bis Freitag: 8.30 - 11.30 Uhr

##### Herzliche Einladung zur Dekanatswallfahrt der Senioren nach Bad Schussenried

Die diesjährige Dekanatswallfahrt führt uns am Mittwoch, 4.9.2019 nach Bad Schussenried. In der Klosterkirche St. Magnus beginnen wir um 14.30 Uhr mit dem Wallfahrtsgottesdienst (Möglichkeit für Bierkrugmuseum). Die Heimfahrt treten wir dann nach dem Vesper um ca. 18.30 Uhr an. Eingeladen sind die Senioren von Jungingen, Killer, Starzeln, Hausen, Gauselfingen und Burladingen.

Auf rege Teilnahme freuen sich

Annemarie Kanz und Team

#### Abfahrtszeiten:

In Jungingen fährt der Bus um 12.05 Uhr  
Haltestelle Unterführung  
Anmeldung im Sekretariat: Tel. 07475 351  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 28. 8.2019

#### Haus- und Krankenkommunion in der Ferienzeit

Jungingen: Freitag, 9.8.2019, ab 9.45 Uhr

### Evangelische Kirchengemeinde

#### Samstag, 10. August

19.00 Uhr Wochenschlussgottesdienst  
im ev. Gemeindehaus Jungingen (Pfarrer Würth)

#### Sonntag, 11. August - 8. Sonntag nach Trinitatis

#### Wochenspruch:

Lebt als Kinder des Lichts, die Frucht des Lichts ist lauter  
Güte und Gerechtigkeit und Wahrheit.

(Eph 5, 8.9)

## Vereinsmitteilungen



### Schwäbischer Albverein - OG Jungingen -



#### Seniorenwanderung

Am **Donnerstag, 15.8.2019**, Wanderung auf den Plettenberg.  
Wir treffen uns um 13.30 Uhr unter der Linde, fahren nach  
Dotternhausen auf den Waldwanderparkplatz in halber Höhe  
und gehen auf asphaltierter Straße auf den Plettenberg  
(1.002 Meter).

Hier haben wir bei gutem Wetter schöne Aussicht bis in den  
Schwarzwald, ins Unterland und Richtung Balingen.

Höhenunterschied ca. 150 m

Wanderzeit 2,5 Stunden

Alle Wanderfreunde, auch Nichtmitglieder, sind herzlich ein-  
geladen.

Wanderführer Franz Haiß

### Seniorenbetreuung Jungingen e.V. (SBJ)



#### Erste-Hilfe-Kurs am 14. und 21.9.2019

Anmeldungen zu diesem Kurs, der an zwei Samstagvormit-  
tagen im Gemeindefaal Jungingen durchgeführt wird, sind  
noch möglich bei der Helferkreis-Koordinatorin Anita Kohler.  
Sie ist unter der Telefonnummer 0173 6891261 dienstags  
und donnerstags jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr erreichbar.

### Sportverein Jungingen e.V.



#### Jugendfußball Killertal

Nun beginnt die Sommerpause. Wir wünschen allen einen  
schönen Urlaub.

Das Training beginnt nach der Sommerpause wie folgt:

#### Bambini:

Erstes Training am 13.9.

freitags 16.15 - 17.15 Uhr auf Mühlacker

#### F-Jugend:

Erstes Training am 11.9.

mittwochs 17.30 - 19.00 Uhr

freitags 16.30 - 18.00 Uhr auf Mühlacker

**E-Jugend:**

Erstes Training am 19.8.  
montags 17.30 - 19.00 Uhr auf Mühläcker  
mittwochs selbe Zeit in Schlatt

**D-Jugend:**

Erstes Training am 27.8.  
dienstags 17.45 - 19.30 Uhr auf Mühläcker  
donnerstags selbe Zeit auf Reutäcker

**C-Jugend:**

Erstes Training am 1.9.  
dienstags und donnerstags 18.00 - 20.00 Uhr in Schlatt

**B-Jugend:**

Erstes Training 1.9.  
dienstags und donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr auf Reutäcker

**A-Jugend:**

Erstes Training 7.8.  
montags, mittwochs und freitags 18.30 - 20.00 Uhr  
Sportplatz in Stein

Neue Talente sind immer herzlich willkommen.

**Aktive/1. Mannschaft**

**Bezirkspokal: 1. Runde**

**15.8.2019**

18.00 Uhr Spvgg Truchteltingen - FCK

**1. Saisonspiel**

**18.8.2019**

15.00 Uhr Spvgg Leidringen - FCK

**2. Saisonspiel**

**25.8.2019**

15.00 Uhr FCK - SGM Isingen/Brittheim



**Was sonst noch interessiert**

## Aus dem Verlag

### Aufwecker und Fitmacher

#### Energy Drinks

Es gibt jede Menge belebende Getränke in den Supermarktregalen und gleichzeitig wird davor gewarnt - warum? Und was sind die Alternativen?

Im Handel sind viele Getränke zu haben, die als Aufwecker oder Fitmacher gedacht sind. Ob Energy Drink oder Energy Shot, Eiskaffee oder Limonade, der Wirkstoff ist auf jeden Fall Koffein, manchmal kombiniert z.B. mit Taurin oder Inosit. Auch Vitaminzusätze sind üblich. Jeder Anbieter hat für genau seine Zielgruppe etwas im Angebot, manchmal mit Zucker, manchmal wird bewusst darauf verzichtet.

Ob langes Feiern oder optimales Trainieren an der Leistungsgrenze, Wachwerden am Morgen - viele Versprechungen werden gemacht.

Koffein wird meist aus Kaffee zugesetzt und beim Entkoffeinieren von Kaffee gewonnen, aber auch Koffein aus Kolanuss, Mate oder Guarana wird eingesetzt.

Die gesetzlichen Höchstmengen regelt die Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkerverordnung. Pro Liter dürfen demnach maximal 320 Milligramm Koffein enthalten sein. Bei Taurin sind es 4000 Milligramm. Liegt der Koffeingehalt bei mehr als 150 Milligramm pro Liter müssen Energydrinks den Hinweis „Erhöhter Koffeingehalt“

halt: Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ tragen.

#### Weiterführende Informationen:

Energiegetränke (Bundesinstitut für Risikobewertung)

Koffein – Kennzeichnung für „Wachmacher“  
(lebensmittelklarheit.de)

Energy Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker  
(Verbraucherzentrale)

#### Unser Rezept für einen aufgeweckten Kaffee:

8 Kaffeeiswürfel

125 ml fettarme Milch

Frieren Sie Reste von Kaffee oder Espresso ein und genießen Sie die Eiswürfel übergossen mit kalter Milch im Sommer!

Im Studio:

Sabrina Dürr, Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. - Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR

#### Rezept

### Nudelsalat mit getrockneten Tomaten, Mozzarella und Rucola

Zubereitungszeit: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

#### Einkaufsliste:

500 g Nudeln

200 g Cocktailtomaten

125 g Tomaten, getrocknet, in Öl

1 Pck. Mozzarella

100 g Oliven (nach Geschmack)

1 Bund Rucola

50 g Pinienkerne oder Walnüsse, leicht geröstet

100 g Parmesan, am besten Flakes

Olivenöl

Essig (Aceto balsamico)

Senf (nach Geschmack)

1 Zwiebel (nach Geschmack)

1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Prise Zucker

#### Zubereitung:

1. Für die Sauce: 1 Teil Olivenöl mit 2 Teilen Öl von den Tomaten und 1 Teil Aceto balsamico zusammen mit etwas Senf vermischen. Je nach Geschmack 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe(n) fein hacken. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben und alles miteinander vermischen.
2. Die Nudeln al dente kochen, etwas abkühlen lassen und die angerührte Soße darüber geben. Cocktailtomaten halbieren und den Rucola kleinschneiden.
3. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl entnehmen und etwas kleiner schneiden, Mozzarella in Würfel schneiden und mit den Oliven (nach Geschmack) und den Cocktailtomaten zu den Nudeln geben. Den kleingeschnittenen Rucola dazugeben.
4. Pinienkerne oder Walnüsse leicht anrösten und mit den Parmesanflakes über den Salat geben. Am besten 3-4 Std. durchziehen lassen, dann genießen!

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. - Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR