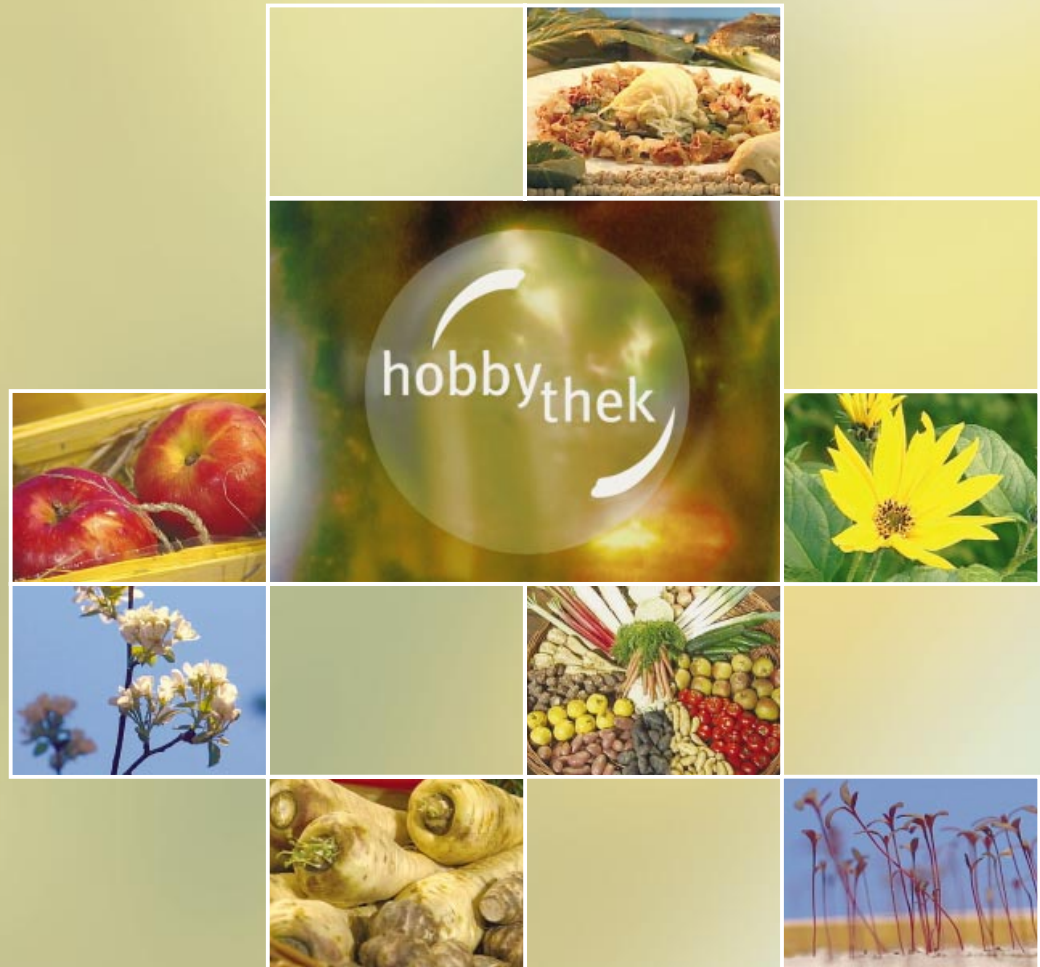


# hobbytipp

Altes Obst und Gemüse  
neu entdeckt



Inhalt	Seite		
Gefährdete Schätze	3	Ungewöhnliches Gemüse: Hopfenspargel	9
Das langsame Sterben alter Sorten	3	Pastinak, schon die Neandertaler haben ihn gegessen	11
Jeder Sorte einen „Paten“	4		
Vergessene Kostbarkeiten	6	Tomaten – unbekannte Farben und Formen	12
Mangold - Vielseitiger Genuss mit Tradition	6	Apfelsorten – Vielfalt wie im Garten Eden	14
Topinambur, die eingebürgerte Indianerkartoffel	8	Quitten – fast vergessene Köstlichkeiten	16

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

#### Traditionelle Gemüse und Kräuter

Entdecken Sie klassische Gemüse und Kräuter, die fast in Vergessenheit geraten waren und heute eine Renaissance erleben, neu und lassen Sie sich von ihrer Vielseitigkeit überraschen.

Das Hobbythekteam stellt über 60 verschiedene Sorten vor - mit vielen Informationen über Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung und Zubereitung sowie praktischen Anbautipps für Garten, Balkon und Fensterbank.

Die Rezepte zu den kulinarischen Köstlichkeiten steuerte Starkoch Dieter Müller, ausgezeichnet mit drei Michelin-Sternen und zweimal Koch des Jahres, bei.

Ob Pastinaken, Mangold, Schwarzwurzeln, Rote Bete oder traditionelle Küchenkräuter - zaubern Sie mit den „alten“ Gemüsen und Kräutern köstliche Gerichte, die leicht und ohne größeren Aufwand zuzubereiten sind.



Autoren: Jean Pütz, Monika Pohl und Dieter Müller

egmont-vgs, ISBN: 3-8025-6210-0  
Preis: 15,50 EUR

Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>



#### Liebe Zuschauer,

kennen Sie noch Mangold, Pastinaken, Melde? Oder wissen Sie, wie schwarze oder weiße Tomaten schmecken, oder birnenförmige oder gerippte? All diese Leckereien wären unserer Ernährung um ein Haar verloren gegangen. Ganz einfach, weil sie nicht mehr in unsere moderne, beinahe schon industrialisierte Landwirtschaft passen.

Dabei bergen diese Pflanzen ein wertvolles Gut: ihre Gene. Diese sind verantwortlich für ihr besonders Aussehen, für ihren charakteristischen Geschmack, für ihre individuellen Merkmale und für ihre Widerstandskraft. Mit dem Sterben jeder einzelnen Sorte gehen solche einmaligen Eigenschaften unwiederbringlich verloren.

Einige private Initiativen steuern engagiert dagegen. Wer mag, kann mithelfen und als „Sortenpate“ selbst zum Spaten greifen, und im

eigenen Garten Schätze vergangener Jahrhunderte anbauen.

Auch Gourmetköche fordern den Erhalt alter Sorten. Ihnen geht es um den Geschmack. Sie wissen, dass sie nur mit der Vielfalt Köstlichkeiten schaffen können. Einige europäische Spitzenköche haben sich zu „Eurotoques“ zusammengeschlossen. Gemeinsam mit Erhaltungsinitiativen möchten sie den Anbau von traditionellen Gemüsesorten und -arten unterstützen.

Es lohnt sich, ein Auge auf alte Obst- und Gemüsesorten zu haben. Schon durch den Kauf von Melde und anderen alten Delikatessen fördern wir auch den Erhalt.

Unsere Kinder möchten keine geplünderte Welt erben.

Wir tun uns allen einen Gefallen, wenn wir bei den alten Kulturpflanzen das Ruder herumreißen: Alte Kultursorten bereichern unsere Küche, schmecken und sind gesund.

In diesem Sinne

**Ihre Sabine Fricke  
und Jean Pütz**

#### Gefährdete Schätze

Was heute an Nutzpflanzen in den Industrieländern angebaut wird, ist nur noch ein Bruchteil der Sorten, die noch vor hundert Jahren auf unsere Tische gelangten. 90 Prozent aller Sorten gingen während der vergangenen hundert Jahre verloren. Schuld daran war vor allem die zunehmende Industrialisierung der Landwirtschaft. Nur einheitliche Lebensmittel, die maschinell geerntet und verarbeitet werden können und sich dazu noch sehr gut lagern und transportieren lassen, haben sich in dem Verdrängungswettbewerb behauptet.

Verschunden sind dagegen gerade die Sorten, die sich besonders gut für den Anbau im Hausgarten eignen. Bei solchen Sorten wird Wert darauf gelegt, dass sie über einen möglichst langen Zeitraum Ertrag bringen. So kann man täg-

lich die passende Menge für die Küche ernten.

Mit dem Verlust alter Sorten gehen auch Eigenschaften verloren, die die Evolution über Jahrtausende hinweg langsam geschaffen hat: Widerstandsfähigkeit gegen Trockenheit, Frost oder Krankheiten, wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamine oder andere gesunderhaltende Wirkstoffe, die erst nach und nach entdeckt und erforscht werden und nicht zuletzt natürlich auch ihr ganz eigener unnachahmlicher Geschmack.

Wie hoch die Arten- und Sortenvielfalt inzwischen eingeschätzt wird, zeigt eine Initiative der Vereinten Nationen. Der „Internationale Tag der biologischen Vielfalt“ wird weltweit jedes Jahr am 22. Mai begangen. Informationen gibt es

#### Impressum

Text: Vladimir Rydl, Götz Meißner und Marco Krainer

Redaktionelle Betreuung:  
Sabine Fricke

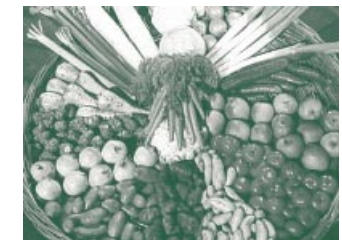
Satz: Daniela Heine und Vladimir Rydl

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung: Gläser

Erscheinungsdatum:  
15.05.2003

#### Das langsame Sterben alter Sorten



Die Vielfalt ist in Gefahr.



Auch eine Kartoffel, die violette „Vitelotte“ aus Frankreich.

auf der Homepage des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit: [www.bmu.de/naturschutz/fset1024.php](http://www.bmu.de/naturschutz/fset1024.php)

Verloren ist hier durchaus wörtlich zu nehmen, denn damit Samen gehandelt werden dürfen, müssen sie beim Bundessortenamt bzw. dem europäischen Sortenamt angemeldet sein. Nur dann erfüllen sie garantierte bestimmte Vorgaben, wie Keimfähigkeit, Ertrag, Einheitslichkeit usw.. Diese Eigenschaften werden regelmäßig überprüft und die jeweiligen Sorten unter kontrollierten Bedingungen angebaut. Das kostet natürlich Geld und daher lohnt sich eine solche Zulassung nur, wenn auch eine große Nachfrage besteht.

Traditionelle Sorten für den Hausgarten haben hier eine positive, aber bei dieser Gesetzeslage fatale Eigenschaft. Man kann aus ihnen den Samen für die nächste Generation selbst gewinnen. So konnten sich die Sorten auch über viele Generationen entwickeln und wurden von den Eltern an die Kinder weitergegeben.

Dies ist aber etwas, was professionellen Züchtern missfällt, denn diese leben ja vom Verkauf der Samen. So strichen die Züchter in der Vergangenheit gerade die Sorten aus ihrem Programm, die sich selbst vermehren ließen. Heute finden sich in den Regalen häufig sogenannte F<sub>1</sub>-Hybriden. Das sind Samen von Pflanzen, die zwar im ersten Jahr sehr großen Ertrag bringen. Gewinnt man von ihnen jedoch nach der Saison seinen Samen selbst, bringt die folgende Generation nur noch wesentlich schwächere Pflänzchen hervor – ideal für Züchter, müssen so doch für jede Ernte neue Samen oder vorgezogene Pflanzen gekauft werden.

## Jeder Sorte einen „Paten“

Dem Sterben seltener Sorten steuern nur einige wenige Erhaltungsinitiativen entgegen. Sie bauten ein Netz von „Paten“ auf, engagierten Menschen, die seltene Sorten in ihren privaten Hausgärten anpflanzen und vermehren. Die von den Paten gezüchteten Sa-

Mitunter hat das Sortensterben auch schlicht bürokratische Gründe. 1980 sollten die Sortenlisten der europäischen Staaten zu einem Gemeinschaftskatalog zusammengeführt werden. Natürlich tauchten dabei auch Sorten auf, die es aufgrund verschiedener regionaler Namen doppelt gab. 1500 Sorten wurden deshalb aus den Listen getilgt.

Später stellten Forscher von der englischen Henry Doubleday Research Association fest, dass eigentlich nur 500 Sorten tatsächlich Duplikate gewesen sind und zu Recht gestrichen wurden. 1000 Sorten waren einzigartig und verschwanden völlig unnötig aus den Listen.

Diese wurden, um die Bürokraten zu entlasten, von den Organisationen der Züchter zusammengestellt. Unter den gestrichenen Sorten fanden sich nach Angaben der englischen Forscher besonders viele, die sich aus selbst geernteten Samen nachziehen ließen. Dazu noch viele traditionelle Sorten, die bis dahin von jedermann vermehrt und gehandelt werden durften, da sie nicht von professionellen Züchtern angemeldet und geschützt worden waren.

Der Verlust an Sorten war bei einzelnen Arten enorm; bei Einleggurken war das Missverhältnis besonders groß: 21 Sorten standen in Verdacht doppelt zu sein und wurden gestrichen. Nur eine Sorte war tatsächlich ein Duplikat. Bei den Tomaten verschwanden 153, bei den Zwiebeln 96 und beim Lauch 48 Sorten.

Unter Sortenschützern gilt daher der 30. Juni 1980 als der Schwarze Freitag der Sortenvielfalt. Denn das Saatgut dieser Sorten darf seit diesem Stichtag offiziell nicht mehr verkauft werden, sie waren deshalb unausweichlich zum Aussterben verdammt.

men werden gegen Erstattung der Unkosten an Interessenten weitergegeben. Bei sehr seltenen Sorten hofft und erwartet man, dass möglichst viele Samen an die Initiativen zurückfließen und dadurch die Zahl der Gärten immer weiter steigt, in der die Sorte angebaut wird. Wenn

die schlimmste Gefahr aber erst einmal gebannt ist, müssen nur noch so viel Samen gewonnen werden, dass im nächsten Jahr wieder gepflanzt werden kann. Die Ernte kommt dann wieder primär der eigenen Küche zugute.

Auf diese Weise konnten allein in Deutschland mehr als 2500 seltene Sorten vor dem Aussterben bewahrt werden. Jeder, der Lust hat, kann diese Initiativen unterstützen. Gemüse wie Kerbelrübe, Haferwurzel, Pastinak, Nachtkerze, Mangold, Topinambur, Gartenmelde, Lattich oder Ampfer aber auch Obst, wie Äpfel, Birnen oder Quitten können Hilfe gut gebrauchen.

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) sucht aktuell z.B. händeringend nach Paten für Erbsen und Bohnen. Diese verändern sich durch die menschliche Kultur besonders schnell und so haben sich in den vergangenen Generationen unzählige regionale Sorten ausgebildet, perfekt angepasst an Klima, Boden und Regenmenge.

Neben dem überregionalen VEN gibt es noch einige regionale Initiativen, die sich auf die Erhaltung der

Nicht jeder, der an einer traditionellen Gemüsesorte interessiert ist, möchte gleich in einer Erhaltungsinitiative mitarbeiten. Zwar geben die Initiativen Samen von Sorten, die schon auf breiterer Basis angebaut werden, in kleinen Mengen ab. Eine größere Nachfrage lässt sich so jedoch nicht befriedigen. Es gibt aber einige kleine Betriebe, bei denen man Samen alter Sorten beziehen kann.

Bei einigen der Sorten ist dies völlig unproblematisch. Sie wurden ebenfalls in Frankreich angebaut. Und da dort immer schon Wert auf eine vielseitige Küche gelegt wurde, sind die Samen dort noch erhältlich und werden einfach importiert.

Bei anderen Sorten ist es etwas komplizierter. Nach dem Beitritt

Sorten einer bestimmten Region spezialisiert haben.

Wenn Sie Hobbygärtner sind oder werden und aktiv mithelfen wollen, finden Sie die Adressen im Anhang. Unerfahrenere Gärtner können sich innerhalb der Initiativen bei Problemen beraten lassen, die ihnen über die ersten Schwierigkeiten hinweg helfen.

## Samen langfristig aufbewahren

Gerade in kleinen Gärten kommt es mitunter vor, dass man nicht jedes Jahr die selben Sorten anbauen möchte. Um aber nach zwei oder drei Jahren wieder auf das kostbare Saatgut einer alten Sorte zugreifen zu können, muss es konserviert werden.

Dazu trocknet man die gut ausgereiften Samen gründlich etwa im Gewächshaus oder einer gut belüfteten, warmen Stelle. Dann die Samen in ein Schraubglas füllen, ein Beutelchen mit Trockenmittel (Silica Gel) dazugeben und luftdicht verschließen. Nach einer Woche das Trockenmittel entnehmen, wieder luftdicht verschließen und die Samen in der Tiefkühltruhe bei minus 18 Grad lagern. So bleiben sie über mehrere Jahre keimfähig.



Die Samen der Sortenpaten werden an neue Interessenten verschickt.

der europäischen Staaten zur „Internationalen Konvention zur Biologischen Vielfalt“ wurden europäische Vereinbarungen auch zur Erhaltung von Nutzpflanzensorten getroffen. Deren Umsetzung in Deutsches Recht steht allerdings noch aus. Danach sollen sogenannte „Amateursorten“ zur nicht gewerblichen Nutzung verkauft werden dürfen.

Bis die deutsche Regelung in Kraft tritt, werden die davon betroffenen Sorten von manchen Firmen gegen eine Spende abgegeben. Diese kommt dann wiederum einem Verein zur Erhaltung der Sorten zugute. Etwas kompliziert, aber für den Empfänger macht das letztlich keinen Unterschied. Er erhält eine Sorte, die anders nicht zu bekommen ist.

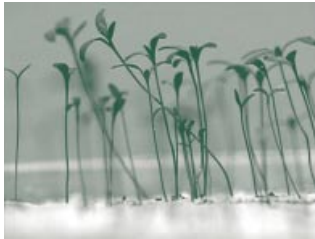
## Seltene Sorten auch für normale Gärtner

## Vergessene Kostbarkeiten

Es gibt viele Gemüse, die meist nur selbst angebaut werden können. Hier nur zwei Beispiele:

### Gartenmelde

Die Melde ist eines unserer ältesten Salatgemüse und wurde schon von Hildegard von Bingen beschrieben. Sie lässt sich wie Spinat oder



Jungpflanzen einer Gartenmelde-Sorte

## Salate für jedermann

Nicht nur Gartenbesitzer können sich an selbst gezogenem Gemüse erfreuen. Wenn kleine Einschränkungen im Ertrag akzeptiert werden, kann man sich den Spaß machen und Salat oder andere Gemüse wie Tomaten u.ä. auf dem Balkon halten.

Bei Salat kann dies schon im Balkonkasten gelingen. Zwischen Geranien oder anderen Arten eingepflanzt und ausreichend gedüngt, gibt er durchaus passable Erträge. Die blühenden Pflanzen schützen den Salat sogar vor zuviel Wind, der ansonsten bei Nutzpflanzen den Ertrag stark mindern kann. Bei Salaten sind noch recht viele Sorten mit

Salat verwenden. Melde ist bei Klima, Boden und Lichtangebot sehr unempfindlich, die Aussaat erfolgt März bis Juli. Geerntet werden die jungen, zarten Blätter der bis zu 2 m großen Pflanze, die über einen langen Zeitraum nachwachsen.

### Spargelsalat

Die jungen Blätter des Spargelsalates bilden eine Rosette, die als Salat zubereitet werden kann; die älteren Blätter bilden kräftige Stängel, die bei einer Länge von 30-50 cm geerntet werden. Sie lassen sich dann ähnlich wie Spargel zubereiten - geschält, um die bitteren Milchkanäle zu entfernen. Im März und April säen, später nur an kühlen Tagen. Nicht zu spät säen, da rund 100 Tage bis zur Ernte vergehen.

alten Ursprüngen im Handel, so z.B. der Lollo Rosso und der römische Salat aus Italien.

Gut geeignet sind auch Pflücksalate, bei denen die geernteten Blätter über einen langen Zeitraum immer wieder nachwachsen.

Ein Geheimtipp von Christian Havenith, dem Organisator des Gemüsesortenprojektes „Rheinland (+) Pfalz“ allerdings ohne kulinarischen Nebeneffekt:

Aus einer gepflanzten Süßkartoffel entsteht während des Sommers eine Trichterwinde, eine Rankpflanze mit wunderschönen blauen Blüten. Ideal für sonnige Balkone!

sen, Vitamin C und Provitamin A.



Mangold ist vielseitig in der Zubereitung

## Rezept

- 16 große, ganze Mangoldblätter
- 500 g Tofu
- 1 große Zwiebel
- 200 g frische, gemischte Pilze wie Austernpilze, Shii-take, Pfifferlinge, usw.
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Vollkornbrösel
- Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas Majoran
- Olivenöl
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 l Tomatensauce

Mangold waschen, die Strünke abschneiden und beiseite legen. Den Tofu mit einem Reibeisen fein raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Mangoldstrünke und Pilze fein hacken und in einer Pfanne mit dem Knoblauch anschwitzen. Danach zum Tofu in die Schüssel

geben und mit Eiern, Vollkornbrösel, Salz, Pfeffer und den Kräutern zu einer Füllung verarbeiten. Die Mangoldblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Nun die Blätter mit der Tofufüllung einrollen oder umschlagen und in eine ausgefettete, große Form geben. Wer keine so große Form besitzt, kann auch ein tieferes Backblech verwenden. Bei ca. 175°C etwa 20 min. ins Rohr geben. In der Zwischenzeit die Tomatensauce in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 min., also der Hälfte der Backzeit, die Tomatensauce in der Form zwischen dem gefüllten Mangold verteilen und die Spitzen mit etwas geriebenem Hartkäse bestreuen und fertig backen.

Dieses Gericht passt hervorragend zu warmem Weißbrot und frischen Salaten.

## Mangold aus dem Ofen mit Tofu-Pilzfüllung (4 Personen)



## Rezept

- 3/4 kg Schweinefilet
- 1 kg Mangold (ca. 2 mittlere Stücke)
- 2 Zwiebeln
- 1 Schuss Weißwein
- 200 g Gorgonzola
- 1 kleiner Schuss Sahne
- Salz, Pfeffer

Mangold waschen und mit den Strünken in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in etwas Fett anschwitzen. Geschnittenen Mangold hinzugeben und mitgeschwitzen. Danach mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Nun den Gorgonzola in kleine Stück-

ke schneiden und mit dem Schuss Sahne zum Mangoldgemüse geben. Das Ganze wird nun kurz cremig einreduziert und mit etwas Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit Salz sehr sparsam umgehen, da Gorgonzola von Haus aus sehr würzig ist. In der Zwischenzeit die Schweinemedallions in einer Pfanne einige Minuten rosa braten und zum Schluss ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mangoldgemüse auf einem Teller anrichten und die gebratenen Medallions darauf geben.

Zu diesem Gericht passen Kartoffel-Beilagen wie Butterkartoffeln oder Rösti.

## Rosa gebratene Schweinemedallions auf Mangold-Gorgonzolagemüse (4 Personen)



## Mangold – Vielseitiger Genuss mit Tradition

Mangold ist in gut sortierten Gemüsegeschäften inzwischen wieder erhältlich. Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird bei uns seit dem 13. Jahrhundert angebaut.

Er hat einen kräftigen Geschmack, der zwischen Spinat bei den Blättern und Kohlrabi bei den Strünken angesiedelt ist. Aussaat erfolgt im April, die Ernte der äußeren Blätter und Strünke vom Frühsommer bis in den Winter. Mangold ist sehr gesund, reich an Kalium, Calcium, Ei-

Reis-Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Mangold mit den Strünken, sowie die Karotten in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Sesamöl anschwitzen. In der Zwischenzeit aus den Eiern in einer kleinen Pfanne sehr trockene Rühreier herstellen und beiseite stellen. Nun die heißen, abgeseihten Reis-Bandnudeln mit etwas fein gehacktem Ingwer zum Mangold und den Karotten in die Pfanne geben und ordentlich mitbraten. Mit Sojasauce ablö-

## Gebratene Reis-Bandnudeln mit Mangold (4 Personen)



schen und kurz weiterbraten. Mit etwas Pfeffer würzen, dann die trockenen Rühreier hinzugeben und noch einmal gut durch-

schwenken. Wer gerne scharf isst, kann diesem asiatischen Nudelgericht noch mit etwas Sambal Oelek eine feurige Note verleihen.

## Topinambur, die eingebürgerte Indianerkartoffel

Die Topinambur (*Helianthus tuberosus*) stammt aus Nordamerika und wurde dort von den Indianern kultiviert.

In Frankreich ist sie seit dem 16. Jahrhundert heimisch. Dort wird Topinambur heute noch im größeren Maßstab angebaut. Bei uns ist sie kaum noch verbreitet, obwohl sie schon seit dem Dreißigjährigen Krieg angepflanzt wurde. In gut sortierten Gemüsegeschäften sind die Knollen im Winter inzwischen wieder regelmäßig erhältlich.

Die bis zu 3 Meter hohen Pflanzen können in großen Gärten dank der dekorativen Blätter und hübschen Blüten als Sichtschutz dienen, der im Winter die Küche aufs angenehmste bereichert. Die Wurzel-

knollen schmecken angenehm nussartig. Da die Hälfte der rund 16% Kohlehydrate in Form von Inulin vorliegen, das vom menschlichen Körper nicht verwertet werden kann, ist Topinambur hervorragend für Diabetiker geeignet. Ernte ist im Spätherbst bis in den

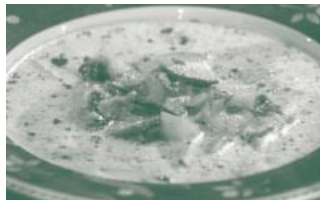


Hübsche Blüte, leckere Wurzeln: Topinambur.

Winter, solange kein Frost einsetzt. Eng verwandt ist die Helianthi (*Helianthus strumosus*). Sie wird ebenfalls bis zu 2,50 m hoch. Der Geschmack der Wurzelknollen ist etwas milder als bei Topinambur. Beide Arten von März bis April pflanzen, Knollen 15 cm tief und nach allen Seiten mit 45 cm Abstand.

Im Garten verlangen die sich ausbreitenden Wurzeln beider Arten allerdings nach einer 40-60 cm tiefen Wurzelsperre in Form eines stabilen, eingegrabenen Kunststoffstreifens. Dadurch lassen sich beide Arten auf einen bestimmten Bereich begrenzen. Eine Ausbreitung durch Samen erfolgt normalerweise nicht.

## Topinambur-Sauerrahm-Suppe



### Rezept

- 300 g Topinambur
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz, Pfeffer
- Majoran
- 1 Becher saure Sahne, wahlweise Creme fraiche

Topinambur gründlich abbürsten, waschen und in feine Scheiben

schneiden. Zwiebel fein hacken und in etwas Fett anschwitzen. Topinambur-Scheiben hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Majoran, etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. eine Viertelstunde köcheln lassen. Zum Schluss Topf vom Feuer nehmen und den Sauerrahm mit einem Schneebesen in Suppe einrühren. Nach dem Anrichten evtl. die Suppe mit ein paar gehackten und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

## Gefüllte Paprika auf Topinambur-Tomatenragout

### Rezept

- 4 große Paprika
- 500 g Hackfleisch
- 120 g Reis
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch
- 250 g Topinambur
- 500 g Tomaten
- 1/4 l Gemüsebrühe
- Basilikum, frisch
- 1 Knoblauchzehe

Reis kochen. Die Paprikaschoten „köpfen“ und entkernen. Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen und zusammen mit dem gekochten Reis zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch zu einer würzigen Masse verarbeiten. Nun die Paprika mit der Reis-Hackfleischmasse füllen und mit dem Paprikakopf schließen. In eine ausgefettete Form geben und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 175°C 45 min. backen. In der Zwischenzeit die Topinambur

bürsten und waschen und in dünne kleine Scheiben schneiden. Tomaten je nach Geschmack evtl. enthäuten und entkernen und in grobe Würfel schneiden, sowie den Knoblauch fein würfeln. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz angehen lassen. Die Topinamburscheiben hinzugeben und mit anschwitzen. Nach einigen Minuten die Tomatenwürfel und die Gemüsebrühe hin-

zugeben und zu einem cremigen Ragout einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frischen, nur zerrissenen Basilikum verfeinern.

Das Topinambur-Tomatenragout auf einem Teller anrichten und die heiße, ofenfrische gefüllte Paprika draufsetzen. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



### Rezept

- 300 g Topinambur
- 4 große Äpfel
- 4 EL Haselnüsse, grob gehackt
- Saft einer Zitrone
- Saft von 2-3 Orangen
- 2 EL Zucker
- 2 Becher Naturjoghurt

Die Topinambur gut bürsten und waschen. Äpfel gut waschen und mit den Topinambur in feine Scheiben schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben und die gehackten

Haselnüsse, Zucker, Zitronen- und Orangensaft sowie Naturjoghurt zufügen und gut durchmischen. Empfehlenswert als Zwischenmahlzeit an heißen Sommertagen.



## Fruchtiger Topinambur-Apfelsalat (4 Personen)

Für die eigene Küche ist Hopfenspargel ideal, wenn er z.B. im eigenen Garten geerntet wird und dadurch preiswert zu haben ist. Er bereichert gerade im Frühjahr den Speiseplan, wenn es sonst fast nur noch Treibhausware gibt. Gut ist er als Sonnenschutz für die Begrünung von Terrassen oder einer Pergola geeignet. Im Winter, vom Grün befreit, erscheint diese

dann nicht gar zu dunkel. Gut haltener Hopfen kann bis zu 35 cm pro Tag wachsen!

Jungpflanzen sind in Gartencentern erhältlich, aber auch über den Versand (siehe Anhang), sie werden bis zu 50 Jahre alt. Die Pflanzen können im Kübel oder Container gehalten werden. Sehr große Wurzelstöcke mit vielen „Spargelspros-



## Hopfen selbst gepflanzt

sen“ bilden sich aber besonders gut in lockerem tiefgründigem Boden. Hopfen feucht halten, Stau-nässe aber vermeiden. Düngen je nach Pflanzenmasse. Vor der Winterruhe den Wurzelstock mit

Erde bedecken. Darin entstehen dann die „Hopfenspargel“. In der Hallertau nördlich von München gibt es einige Restaurants, die nach Hopfensprossen zu kulinarischen Höhepunkten verhelfen.

## Hopfensprossenstrudel mit Brunnenkressepüree und Kerbelsauce

(Für 4 Personen)

### Rezept

#### Hopfensprossenstrudel

##### Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 85 ml Öl
- Prise Salz

Zutaten verkneten. Teig 1 Stunde ruhen lassen.

##### Füllung:

- 600 g Hopfensprossen
- 100 ml Sahne
- 50 g Brunnenkresse
- 2 Eier
- kleiner Bund Schnittlauch
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Zitrone
- Weißwein

**Zubereitung:**  
Hopfensprossen kurz in Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und mit 2cl Weißwein ablöschen. Weich dünsten. 100ml Sahne, 1 Ei und fein geschnittenen Schnittlauch verrühren, dazugeben.

Strudelteig hauchdünn ausrollen. Mit 50 g Brunnenkresse und Hopfensprossenmasse belegen. Ei trennen, Eiweiß verwerfen. Strudelränder mit Eigelb bestreichen und vorsichtig den Strudel einrollen. Bei 180 – 200 Grad 20 Min. backen. Mehrmals mit Butter bestreichen.



### Rezept

#### Brunnenkressepüree

- 200 g Brunnenkresse
- 50 ml geklärte, braune Butter
- 50 ml Sahne
- Salz
- Muskat

Brunnenkresse in Salzwasser blanchieren, abtropfen. Fein pürieren, mit 50 ml geklärter, brauner Butter warm rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Geschlagene Sahne unterziehen.

### Rezept

#### Kerbelsauce

- 1 Schalotte
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kerbelstiele
- 10g gehackte Kerbelblätter
- 50ml Sahne
- Weißwein
- franz. Wermut (Noilly Prat bzw. Martini)
- 20 g kalte Butter
- Salz und Pfeffer

Schalotte würfeln, in etwas Butter anschwitzen. Mit 2 cl Weißwein und 2 cl Wermut ablöschen, reduzieren lassen. 250 ml Gemüsebrühe und 50 g Kerbelstiele dazugeben und zur Hälfte reduzieren lassen. Durch Sieb passieren. 50 ml Sahne dazugeben, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce vom Feuer nehmen, mit kalter Butter montieren (nicht mehr kochen lassen!). Kerbelblätter einrühren.

Hopfenspargel, eine nahezu vergessene Delikatesse.

## Pastinak, schon die Neandertaler haben ihn gegessen

Pastinak zählt bei uns zu den ältesten Feldfrüchten überhaupt. Vermutlich sammelten schon unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, wilde Vorgänger diese köstlichen Rübenart. Bei den Römern war er eines der häufigsten Wurzelgemüse. Erst in neuerer Zeit wurde er durch Karotten und Kartoffeln verdrängt. In England, Frankreich und den USA ist er auch heute noch verbreitet. Die Blätter kann man ähnlich wie

Petersilie zum Würzen verwenden. Hautkontakt mit den Blättern sollten empfindliche Menschen aber meiden, Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen reizt mitunter die Haut. Handschuhe schaffen Abhilfe.

Dank seines süß-würzigen Aromas lässt sich Pastinak roh wie Sellerie als Salat zubereiten; gekocht passen die Rüben gut zu Suppen oder Saucen.



Pastinak, eine Alternative zu Karotten.

### Rezept

- 300 g Pastinaken, wenn möglich mit Grün
- 1 mehliges Kartoffel
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Muskatnuss gemahlen
- Salz, evtl. etwas Pfeffer
- 1 Schuss Apfelessig

Zwiebeln und Pastinaken in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe

aufgießen, Kartoffel mit einem Reibeisen hinzuraspeln und mit gemahlener Muskatnuss würzen. Das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach wird die Suppe mit einem Stabmixer püriert. Durch das Pürieren der Pastinaken bekommt die Suppe eine schöne, sämige Konsistenz. Zum Schluss noch mit Salz, evtl. etwas Pfeffer und einem Schuss Apfelessig abschmecken.

Am Teller wird die Suppe noch mit etwas Creme fraiche garniert und mit dem gehackten Pastinaken-Kraut bestreut!

## Pastinaken-Cremesuppe (4 Personen)

### Rezept

- 500 g Pastinaken
- 200 g Mangold
- 2 Kartoffeln
- 2 Eier
- 4 gehäufte EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss gemahlen
- Olivenöl

Pastinaken sowie Kartoffeln schälen und fein raspeln. Mangold mit

den Strünken fein schneiden und zu den geraspelten Pastinaken geben. Eier und Mehl hinzugeben und das Ganze zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Puffer herausbraten. Dazu reicht man am besten einen kalten Joghurt- oder Sauerrahm-Kräuter-Dip sowie knackige Blattsalate.

## Pastinaken-Mangold-Puffer



### Rezept

- 500 g Pastinaken
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 4 TL Meerrettich aus dem Glas
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- Fett zum Anbraten

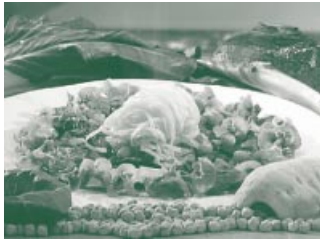
Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Fett erhitzen, Pastinaken darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 5-10 min. weichdünsten. Danach mit einem Stabmixer gut pürieren. Pastinaken binden sehr gut – die Sauce bekommt daher eine sehr cremige Konsistenz. Zum

## Schnelle Pastinaken-Meerrettich-Sauce zu gekochtem Rindfleisch (für 4 Portionen)

Schluss wird noch der Meerrettich und der Senf untergerührt und mit Salz und etwas Pfeffer abgeschmeckt.

Diese Sauce ist dank des Meerrettichs und des Pastinaken-Aromas eine ideale Ergänzung zu gekochtem Rindfleisch und Röstkartoffeln.

## Pastinakenchips mit Mangold und Kichererbsen (für 4 Personen)



### Rezept

- 600 g Mangold
- 100 g Kichererbsen
- 1 Pastinak ca. 150 g
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- grüner Kardamom,
- Friteuse oder Fettbad

### Mangold

Mangoldblätter und Stiele trennen. Mangoldstiele in 1 cm große Scheiben schneiden. Blätter und Stiele blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenkrepp trocknen. Blätter in Fett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kichererbsen

Kichererbsen ca. 8 Stunden einweichen. Mit Zwiebel, Lorbeerblatt, grünem Kardamom und Salz 45 – 60 Minuten auf kleiner Flamme gar kochen.

Die gegarten Kichererbsen mit den Mangoldstielen leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Pastinakenchips

Pastinak mit Sparschäler in Streifen schälen. Pastinakenspäne im Fettbad goldbraun ausbacken, auf ein Küchenkrepp geben und mit Salz würzen. Mit Mangold und Kichererbsen anrichten.

Allein bei den roten Vertretern gibt es schon verschiedenste Formen, Schattierungen und dem entsprechend Geschmacksrichtungen: Vom Klassiker über die sehr aromatische, feine „Maiglöckchen Tomate“ bis zur „Russischen Schwarzen“ mit ihrem saftig-fruchtigen Fleisch.

und Farben. Hat man die Suche einmal begonnen, trifft man auf Delikatessen wie den milden, feinen „Weissen Pfirsich“ oder die hervorragend zum Füllen geeignete „Getigerte Paprikatome“. Man könnte meinen, es gibt fast nichts, was es nicht gibt.

Doch das ist erst der Anfang, denn die Natur spielt mit allen Formen

*Jedes Pflänzchen kann eine völlig andere Tomatenfrucht hervorbringen*



Um in den Genuss der „eigenen“ Sorte zu kommen, muss man diese allerdings selber anbauen. Im Handel sind die Früchte der alten Sorten nämlich leider selten zu bekommen. Die Mühe lohnt sich aber und gelingt selbst in einem Kübel auf dem Balkon meist gut. Einige grundlegende Regeln muss man allerdings beachten: Z.B. die Pflanzen an einen sonnigen Platz stellen, sie wirklich regelmäßig gießen, gelegentlich düngen und sie vor Regen schützen. Auch sollte man sich beim Kauf erkundigen, ob man eine Stab- oder eine Buschtomate erworben hat. Stabtomaten muss man nämlich regelmässig von zu vielen unerwünschten Seitentrieben in den Blattachsen

befreien – „ausgeizen“ nennt der Fachmann dies. Die Pflänzchen sind vielerorts, z.B. auf dem Öko-Markt schon erhältlich. Und genau jetzt, im Mai beginnt die richtige Zeit für die Ausspflanzung.

Mindestens genauso vielseitig wie die Tomatensorten sind die Köstlichkeiten, die sich daraus herstellen lassen. Zum Beispiel eine Tomaten-Konfitüre, die mit ihrem sehr fruchtigen Geschmack eher an Pflaume oder Kiwi erinnert, eben je nachdem, welche Sorten verwendet wurden. Am besten arbeiten Sie dabei mit Pektin, z.B. Apfelpektin NVM, damit das Ganze nicht so süß wird, da man so die übliche Zuckermenge halbieren kann.

## Tomatenvielfalt selber ziehen

## Tomaten – unbekannte Farben und Formen



Wildformen der Tomate kamen bereits im 15. Jahrhundert gemeinsam mit der Kartoffel aus der Gegend um Panama nach Europa. Sie galten jedoch zunächst als gefährlich und übelriechend. Später dichtete man ihnen liebestoll machende Kräfte an und sie wurden als „Paradiesäpfel“ in Schlossgärten zur Zierde angebaut. Erst Ende des 19. Jahrhunderts setzten sie sich allmählich in der europäischen Küche durch. Seither haben sie einen beispiellosen Siegeszug angetreten.

Warum dieser auch heute noch anhält, ist einfach zu verstehen, denn Tomaten sind geradezu ideal für eine kulinarische Entdeckungsreise geeignet. Moderne Züchtungen orientieren sich zwar hauptsächlich an einheitlichem Aussehen, Lager- und Transportfähigkeit – weshalb sie auch als Wassersäcke in Verruf geraten sind, doch eigentlich bietet gerade die Tomate eine unschlagbare Geschmacksvielfalt. Man spricht von 4000-10000 Sorten weltweit! Da sollte wirklich ein jeder seine ganz persönliche Liebessorte finden können.



Russische Schwarze



Weisser Pfirsich



Getigerte Paprikatome

### Rezept

- 1 kg Tomaten
- 350 g Zucker
- 1 geriebene Zitronenschale
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 2 Stangen Zimt
- 10 Gewürznelken
- 30 g Ingwer, frisch geraspelt
- 4-5 geh. TL Apfelpektin NVM
- 2 geh. Messl. Calciumcitrat

Tomaten waschen und vierteln. Dabei die Stielansätze entfernen. Jedes Viertel in vier Stücke schneiden und mit Gewürzen, der Zitronenschale, Zitronensaft, Ingwer und Zucker in einem Kochtopf vermengen und ca. 20 min. durchziehen lassen.

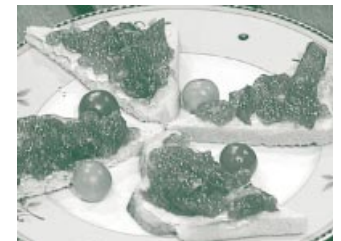
4 EL Zucker übrig lassen, mit Apfelpektin und Calciumcitrat gut vermischen, damit es später nicht klumpt. Zuckermischung dann zum

Tomatengemisch geben, unterrühren, schnell erhitzen und 5 min. kochen. Von Zeit zu Zeit umrühren und dann vom Herd nehmen. Konfitüre in Gläser füllen und diese verschließen, solange sie noch heiß ist. Abkühlen lassen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Passt ausgezeichnet wie jede andere Konfitüre zum Frühstück aufs Gebäck und zu Rosinenbrot oder kann sogar als Chutney zu Fleischgerichten gereicht werden! Tipp: Da sich diese Tomatenkonfitüre geöffnet nur 1-2 Wochen im Kühlschrank hält, am besten in kleine Gläser füllen!

Eine weitere Köstlichkeit, welche dabei auch noch sehr einfach herzustellen ist, ist der Insalata Caprese – bei uns auch als Tomaten-Mozarella-Salat bekannt.

## Marcos Tomatenkonfitüre mit Ingwer



## Insalata Caprese

### Rezept

- 500 g Tomaten
- 200 g Mozzarella
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

Tomaten und Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden und abwechselnd auf Teller anrichten. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträu-

eln, mit zerrissenen Basilikumblättern würzen und dekorieren. Salz und Pfeffer nach Belieben.



## Apfelsorten – Vielfalt wie im Garten Eden



Über 2700 anerkannte Apfelsorten gibt es in Deutschland

Als Kulturpflanze begleitet uns der Apfel schon sehr lange. Von der Vertreibung aus dem Paradies – an den sein lateinischer Name „Malus“, Unheil, Übel, Schaden erinnert – bis Wilhelm Tell ranken sich Tausende Geschichten um ihn. Seine Ur-Urahnen fanden sich in Zentralasien bereits vor circa 60 Millionen Jahren. Und schon 10.000 v. Chr. wuchsen im Gebiet

des heutigen Kasachstans kleine Äpfel von etwa 6 cm Größe. Der Name der früheren Hauptstadt Almaty, oder, wie wir sie nennen, Alma-Ata erinnert noch daran, denn er bedeutet „Stadt des Apfels“. Von den Persern über die Griechen und die Römer, welche bereits das Veredeln die vegetative Vermehrung, kannten, fand dann der Apfel auch seinen Weg zu uns.

## Auch im Obstbau sterben Sorten



Gewürzluiken

Allerdings hat sich im Obstbau in den letzten Jahrzehnten ein extremer Wandel vollzogen: Vom Anbau auf den typisch knorrigen, charaktervollen Bäumen, den sogenannten Hochstämmen – auf traditionellen Obstwiesen oder am Wegesrand – hin zur ertragsorientierten Plantagenwirtschaft mit kleinsten Bäumen am Spalier. Gefördert werden v.a. Tafelobstsorten, die einheitlich große Früchte bringen, leicht zu ernten sind und allen gleich gut schmecken sollen. Da bleiben individuelle Unterschiede der einzelnen Sorten auf der Strecke.

Doch auch die Politik hat ihren Teil zu der Verarmung beigetragen. So förderten Bund und Brüssel in den 70iger Jahren die Rohdung von alten Hochstämmen mit einer Prämie. Allein im Bundesland Hessen fielen diesen Maßnahmen 2,5 Millionen Obstbäume zum Opfer. Nur eine Millionen blieb übrig. Und diese wurden oft schlecht oder gar nicht mehr gepflegt, was für einen Obstbaum meist das Todesurteil bedeutet.



Brettacher

### Erhaltungsiniciativen steuern gegen

Inzwischen gibt es allerdings wieder große Anstrengungen, die alten Obstwiesen zu erhalten. Vor allen Dingen die Naturschutzverbände und der Verein Deutscher Pomologen, aber auch regionale Initiativen und Vermarktungsgesellschaften, die sich dem Erhalt und der Förderung heimischer Produkte verschrieben haben, sind hier sehr aktiv. Abgesehen davon, dass Obstwiesen und Hochstammobstbäume ein schützenswerter Teil unserer gewachsenen Kulturlandschaft sind, stellen sie ein regelrechtes Mikro-Umweltschutzgebiet für viele Tieren dar. Eine Unzahl von Insekten, Kleinstnagern und Vögeln finden hier Nahrung und Unterschlupf. Das Symboltier dieses funktionierenden Ökosystems ist übrigens der ebenfalls bedrohte Steinkauz.

Die Bäume auf Obstwiesen, am Wegesrand oder im Hausgarten waren von jeher stets von unter-

schiedlichster Sorte – je nach Region und Geschmack des Besitzers. Ob einem nun der kleine und angenehm süß-säuerliche „Gewürzluiken“ oder der große und erfrischend-saftige „Brettacher“ lieber ist – man hatte und hat heutzutage erfreulicherweise wieder die Qual der Wahl. Da gibt es Sorten, die am besten direkt nach dem Pflücken im Herbst verzehrt oder weiterverarbeitet werden, wie der „Apfel von Croncels“. Aber auch solche, die erst nach Lagerung ihre optimale Genussreife entwickeln, wie der „Braune Matapfel“, der am besten zwischen Dezember und Mai schmeckt. Nicht jede Sorte eignet sich für alle Verwendungsmög-

lichkeiten, z.B. für's Backen oder die Herstellung von Most. Und nicht zuletzt sind die Sorten geschmacklich mindestens so unterschiedlich wie die Geschmäcke der Menschen. Allerdings sollte man sich, bevor man einen Baum kauft, gut von einer spezialisierten Baumschule beraten lassen. Nicht jeder Apfel passt in jeden Garten und jedes Klima.

Aber auch durch den Kauf von – teils regional vermarktetem – speziell gekennzeichnetem Saft aus Streuobstproduktion, kann man einen Beitrag zum Erhalt der Obstwiesen leisten. Oder engagieren Sie sich doch in einem Streuobstprojekt in ihrer Nähe.



Apfel von Croncels

So unterschiedlich wie ihr Äusseres sind der „Gewürzluiken“, der „Brettacher“ und der „Apfel von Croncels“ auch in Geschmack, Lagerfähigkeit und Verwertbarkeit.

Allgemein bekannt ist ja, dass der mäßige Genuss von Rotwein das Herzinfarkttrisiko senken kann. Das liegt u.a. an den in ihm enthaltenen Flavonoiden. Weniger bekannt ist, dass diese sich in fast allen Obst- und Gemüsearten finden – Äpfel zählen zu den Spitzenreitern: Enthält ein Liter Rotwein bis zu 280 mg dieser Stoffe, so sind es in einem Liter Apfelsaft schon bis zu 600 mg und in einem Liter Apfelmost sogar bis zu 3500 mg! Da die

höchste Konzentration der Flavonoiden direkt unter der Schale liegt, sollte man Obst möglichst mit Schale verzehren. Schwierig kann dies allerdings für Menschen werden, die an einer Birkenpollen-Allergie leiden. Denn die sind oft auch gegen Äpfel allergisch. Kreuzallergenität nennt man das. Und auch die allergieauslösenden Eiweiße sitzen zum großen Teil unter der Schale. Die gute Nachricht: Diese Eiweiße sind hitzeempfind-

## Gesundheit durch Apfelgenuss

lich – beim Backen und Kochen werden sie zerstört – die meisten der nützlichen Flavonoide jedoch nicht.

Daher ist auch dieses delikate und etwas ungewöhnliche Gericht empfehlenswert: Spaghetti mal auf eine ganz andere Art: Süß – mit Äpfeln, Sahne & Zimt.

### Rezept

- 400 g Spaghetti
- 2 große Äpfel
- 6 EL Zucker
- 200 ml Sahne
- je 1 Schuss Weinbrand und Sherry
- Saft einer 1/4 Zitrone
- Zimt
- Evtl. Puderzucker zum Bestreuen

Spaghetti werden wie üblich in reichlich Wasser „al dente“ gekocht. Währenddessen Äpfel gut waschen, ungeschält vierteln und in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Apfelscheiben hinzufügen und gut durchschwenken. Das ganze mit Weinbrand und Sherry ablöschen und evtl. flambieren. Danach Sahne hinzugeben und mit Zitronensaft

## Spaghetti mal anders: Süß – mit Äpfeln, Sahne & Zimt

(Als Hauptgericht für 4 Personen)

und Zimt verfeinern. Es ist auch möglich, dieses Rezept für 4 Personen als Dessert zu verwenden – dann einfach die Mengen halbieren.

### Rezept

- Für den Teig:**
- 150 g Butter
  - 125 g brauner Zucker
  - 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
  - 3 Eier
  - 150 g Haferflocken
  - 50 g Dinkelmehl, wahlweise Weizenvollkornmehl
  - 1 gehäufter TL Backpulver

- Geriebene Schale einer Naturzitrone
- 1 Prise Salz

- Für die Füllung:**
- 750 g Apfel
  - Saft einer Zitrone
  - 60 g gehobelte Mandeln oder Haselnüsse
  - 60 g Brauner Zucker
  - 30 g Butter

## Wetthis Apfeltorte

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Butter schaumig rühren, Zucker und Eier nach und nach dazugeben und zu einer schaumigen Masse verrühren. Haferflocken, Dinkelmehl, Bourbon-Vanillezucker, Backpulver, Salz und Zitronenschale darunter heben. Den Großteil des Teiges in eine gefettete Springform füllen.



Äpfel mit dem Zitronensaft dünsten und auf den Rührteig geben. Mandeln und den braunen Zucker auf

die Apfelfüllung streuen und Butterflöckchen darauf setzen. Mit einem kleinen Löffel kleine Häufchen

des restlichen Teiges auf der Füllung verteilen. Im vorgeheizten Backrohr bei 175°C ca. 45 min. backen.

## Puten-Curry mit Äpfeln (4 Personen)

### Rezept

- 450 g Putenfleisch
- 1 Becher Champignons
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 2 große Äpfel, gewürfelt
- 4-5 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt

Putenfleisch in Streifen und Champignons in feine Scheiben schnei-

den. Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anschwitzen. Das Putenfleisch sowie die Champignons hinzugeben und mit anbraten.

Nun mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen, die Apfelwürfel sowie den Curry hinzugeben und einköcheln lassen.

Zum Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Als Beilage serviert man am besten indischen Mandel-Rosinen-Reis.

## Quitten – fast vergessene Köstlichkeiten



Die je nach Sorte apfel- oder birnenförmigen Früchte der Quitte sind den Jüngeren heute leider kaum noch bekannt. Dabei könnte man fast sagen, dass sie die Urform unseres Obstes sind. Reif leuchten sie wie Zitronen und verströmen weithin ihren wunderbaren Duft. Häufig genutzt werden sie für die „Veredelung“ von Obstbäumen: Diese wachsen ja nicht auf ihren eigenen Wurzeln sondern eben auf einer fremden „Unterlage“ – also einem anderen Baum, z.B. eben der sehr robusten Quitte. Die Quitte überzeugt durch ihre Inhaltsstoffe: Neben Vitaminen, Mi-

neralstoffen und Kieselsäure finden sich außergewöhnlich viele Pektine, welche aufgenommene Giftstoffe im Darm absorbieren, wodurch diese dann für den Körper unschädlich ausgeschieden werden.

Mit der Quitte lassen sich ganz vortreffliche Rezepte, v.a. Süßspeisen zubereiten. Schon die Portugiesen wussten dies und nannten sie „marmelo“ – Honigapfel. Ihr Quittenmuss ist die Urform unserer heutigen „Marmelade“. Lassen Sie sich dieses Geschmackserlebnis nicht entgehen.

## Quittenkonfitüre

### Rezept

- 3 kg Quitten
- 2,5 l Wasser
- 500 g Zucker
- Saft von 2 Orangen

#### Quittenfond

- 1 kg Schalen und Kerngehäuse
- 1 l Wasser

Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und waschen. Dann schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Für den Fond werden Quittenschalen und Kerngehäuse in einem Kochtopf mit der gleichen Menge Wasser (z.B. 1 kg – 1 l) bedeckt und einige Stunden geköchelt. Danach abseihen, den Fond aufbewahren, sowie die Fruchtabfälle leicht ausdrücken.

Die Quittenstücke werden nun mit den 2,5 l kalten Wasser aufgesetzt und langsam weichgekocht. Nun werden die Quitten durch eine Flotte Lotte oder Passevite mit feiner Lochung gedreht. Das Quittenpüree, Zucker, Orangensaft und 200 ml vom Quittenfond unter ständigem Rühren aufkochen und kochen, bis die Masse zähflüssig wird. Zum Schluss in heiße, vorgewärmte Gläser füllen, diese nach dem Schließen auf den Kopf stellen.

## Rezept

- 1 kg Quitten
- 1 l Wasser
- 1 Vanilleschote
- 400 g Zucker
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 200 ml Weißwein

Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben, waschen und schälen. Früchte vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und mit

## Rezept

- 1 l Quittenfond  
(siehe Quitten-Marmelade)
- 800 g Gelierzucker
- Schale einer unbehandelten Zitrone

Quitten und Wasser aufkochen, bis sie halb durch sind. Nun die Quitten mit einem Lochschöpfer aus dem Fond nehmen und in vorgewärmte Gläser füllen. Quittenfond, Zucker, Apfelsaft, Vanilleschote und Weißwein unter Rühren aufkochen.

Gläser mit Quittenstücken bis zum Rand mit dem Fond füllen. Die Gläser sofort verschließen und auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Wer mag, kann statt einer Vanilleschote auch eine Zimtstange verwenden.

## Quittenkompott

Quittenfond, Gelierzucker und Zitronenschale zum Kochen bringen und ca. 10 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Quittengelee passieren und noch heiß in vorgewärmte Twist-Off-Gläser füllen! Zur Desinfektion des Deckels geschlossene Gläser auf den Kopf stellen.

## Quittengelee

## Informations- und Bezugsquellen

### Informationsquellen

Allgemeine Informationsquellen

Naturschutzbund Deutschland NABU  
Herbert-Rabius-Str. 26, 53225 Bonn  
Tel.: 0228 4036-0, www.nabu.de

Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland  
Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin  
Tel.: 030/ 275864-0, www.bund.net

Slow Food Deutschland e.V.  
Geiststr. 81, 48151 Münster, www.slowfood.de

### Informationen zu Obst und Gemüse

„Obst à la Saison“  
Verbraucherzentrale NRW  
Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 3809-0, www.vz-nrw.de

„Farbatlas Alte Obstsorten“  
sowie „Äpfel und Birnen“  
Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, www.ulmer.de

„Die Verwertung von Obst und Gemüse aus dem Garten“  
sowie „Altbewährte Apfel- und Birnensorten“  
Obst- und Gartenbauverlag München  
www.gartenratgeber.de

Zeitschrift „Kraut und Rüben“  
Deutscher Landwirtschaftsverlag München  
www.krautundrueden.de

„Hafenwurzeln und Feuerbohnen“  
Brigitte Bartha-Pichler / Markus Zuber  
AT-Verlag Aarau, Schweiz  
ISBN 3-85502-765-X

### Bezugsquellen alte Obstsorten

Pomologen Verein e.V.  
www.pomologen-verein.de/  
Initiative zum Erhalt seltener Sorten.

Manufaktur  
Hiberniastr. 5, 45731 Waltrop  
www.manufaktur.de

### Erhaltungsinitiativen Gemüse

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN),  
Sandbachstraße 3, 38162 Schandehlah,  
www.nutzpflanzenvielfalt.de

Bundesweite Info für Sortenpaten, Samen seltener  
Sorten in kleinen Mengen. Regionale Schaugärten  
im Aufbau.

Gemüsesortenprojekt „Rheinland (+ Pfalz“,  
Christian Havenith,  
Auf dem Stengel 21, 53489 Sinzig,  
E-Mail: cuhav@aol.com, Anfragen bitte schriftlich,  
Ansprechpartner für Sortenpaten.

VERN, Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von  
Nutzpflanzen in Brandenburg e.V.,  
Burgstr. 20, D-16278 Greiffenberg,  
Tel. 033334-70232, Fax 033334-85102  
E-Mail: vern\_ev@01019freenet.de, www.vern.de,  
Regionale Organisation für Sortenpaten,  
Saatgut in kleinen Mengen.

Österreich: Arche Noah www.arche-noah.at,  
Schaugarten in Schiltern.  
Schweiz: Pro Specia Rara www.psrara.org,  
Schaugarten in Schloss Wildegg

### Saatgutvertrieb „alter“ Sorten

Dreschflegel GbR  
Postfach 1213, 37202 Witzzenhausen,  
(Hausadresse: In der Aue 31, 37213 Witzzenhausen),  
Tel.: 05542-502744, Fax: 05542-502758,  
dreschflegel@biologische-saaten.de,  
www.dreschflegel-saatgut.de

Bio-Saatgut,  
Ulla Grall, Eulengasse 3, 55288 Armsheim,  
Telefon: 0 67 34 / 96 03 79, Fax: 0 67 34 / 96 00 14,  
ulla.grall@bio-saatgut.de, www.bio-saatgut.de,  
Im Angebot viele französische Sorten.

Samen Schröder,  
Alt - Vorst 16A, 41564 Kaarst, Tel.: 02131/66 68 27,  
Im Angebot viele französische Sorten.  
www.samen-schroeder.de

Bioland Bauernhof Karsten Ellenberg,  
Ebstorfer Str. 1, 29576 Barum bei Bad Bevensen /  
Lüneburger Heide, Tel. 05806 / 304,  
Viele alte Kartoffelsorten. www.kartoffelvielfalt.de

Enderle Erdbeerland,  
Triftstraße 111, 76448 Durmersheim,  
Tel. 0 72 45 / 41 37, Vertrieb einiger alter  
Erdbeersorten. http://www.enderle-erdbeerland.de

### Hopfensprossen

Konrad Bogenrieder,  
84048 Mainburg, Ebrandshausen 26 1/2,  
Tel.: 08751/9919, www.hopfensprossen.de  
Vertrieb von Hopfensprossen

Gärtnerei Eickelmann, 85290 Geisenfeld,  
Krankenhausstraße 11, Tel.: 08452/8851,  
www.eickelmann.de  
Vertrieb von Hopfenpflanzen

## Internet Links

Allgemein  
Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V.  
www.agv.de

Bundesministerium für Verbraucherschutz,  
Ernährung und Landwirtschaft  
www.verbraucherministerium.de

Deutschlands Obstsorten  
http://deutschlands-obstsorten.de/

Eurotoques, Vereinigung von internationalen  
Spitzenköchen  
www.eurotoques.de

Ernährung  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
www.dge.de

Kampagne „5 am Tag“  
www.5amtag.de

Zentralstelle für Agrardokumentation und –  
information (ZADI)  
www.zadi.de

## Anbieter - Geschäfte

Alle uns zur Zeit bekanntesten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen. **Wir haben keinen Einfluss darauf, welche Produkte in den Geschäften angeboten werden!**

**Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen,**  
Normal: Filialgeschäfte

03046, Cottbus, Flamingo-Apotheke (Spinnrad-Partner), Bahnhofstr.63, 0351/780730;  
04109, Leipzig, Naturparadies (Spinnrad-Partner), Nikolaistr. 6-10, 0341/9324870;  
**08301, Schlema, Reformhaus am Kurbad, Rich.-Friedrich Boulevard 18c, 03771/215635;**  
09122, Chemnitz, Teefachgeschäft,  
Wladimir-Sagorski-Str. 22;  
09599, Freiberg/Sachsen, Apotheke im Kaufland, Häuersteig 8;  
10178, Berlin-Mitte, Natur Art (Spinnrad-Partner), Karl-Liebknecht-Straße 13, 030/2428862;  
13357, Berlin-Wedding, Kräuter Meyer (Spinnrad-Partner), Gesundbrunnencenter / Badstraße 4, 030/49308974;  
**13507, Berlin, Aroma und Natur, Am Borsigturm 2, 030/43402270;**  
15517, Fürstenwalde, Vital Center (Spinnrad-Partner), Eisenbahnstraße 136, 03361/693444;  
16309, Schwedt, Oasepur Ringstrasse 1;  
20045, Hamburg-Jenfeld, Berliner Bär Apotheke (Spinnrad-Partner), EKZ Berliner Platz/Dahlemer Ring 15, 040/6723132;  
20095, Hamburg, Vitapharm- Apotheke (Spinnrad-Partner), Bergstr.7, 040/6723132;  
20146, Hamburg, Shandiin, Grindelallee 116 , 040/41338460;  
21073, Hamburg-Harburg, Arcade-Apotheke (Spinnrad-Partner), Lüneburger Straße 45, 040/30092121;  
**22083, Hamburg, Shandiin, Hamburger Str. 37, 040/22738862;**  
22159, Hamburg, Center-Apotheke (Spinnrad-Partner), Berner Heerweg 173-175, 040/6430041;  
**22848, Norderstedt, Certus GmbH (ehemals Spinnrad) , Gutenbergring 65-67 (nur Versand), 040/53424280;**  
**22880, Wedel, McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950;**  
23562, Lübeck-St. Jürgen,

Reformhaus St. Jürgen (Spinnrad-Partner), Ratzeburger Allee 27a, 0451/5041250;  
23566, Lübeck-Buntekuh, Reformhaus im Citypark (Spinnrad-Partner), Herrenholz 14, 0451/5041250;  
24534, Neumünster, Stadt- Apotheke (Spinnrad-Partner), Großflecken 20, 04321/49490;  
**26789, Leer, Aroma und Natur Zarembovicz, Mühlenstr. 30 , 0491/9921127;**  
27578, Bremerhaven-Speckenbüttel, Spinnrad Partner Buse (Spinnrad-Partner),  
Langener Landstr. 271, 0471/805219;  
**27804, Berne, ALC -Cosmetic, Kranichstr. 2, 04406/6144;**  
28199, Bremen-Neustadt, Delme Tee Contor (Spinnrad-Partner), Pappelstraße 99-101, 0421/501431;  
28203, Bremen-Steintor, Fach-Drogerie-Blank, Vor dem Steintor 43, 0421/72260;  
28215, Bremen, Naturkosmetik (Spinnrad-Partner), Hemmstr. 182, 0421/3509850;  
**29308, Winsen, Pustebäume, Schulstr. 10, 05143/2791;**  
30159, Hannover, KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 8, 0511/326236;  
30159, Hannover, S.B.S. Naturkosmetik (Spinnrad-Partner), Georgstraße 7, 0511/7000815;  
30823, Garbsen, Teehaus Schwarzer Drache (Spinnrad-Partner), Havelser Straße 1, EKZ Mitte, 0511/4582567;  
31134, Hildesheim, Andreas Apotheke (Spinnrad-Partner), Almstr.3, 05121/91760;  
31582, Nienburg, KosmetikBazar, Leinstr. 22, 05021/12825;  
31785, Hameln, KosmetikBazar, Thiewall 4, 05151/22576;  
31789, Hameln, Reformhaus Bertram (Spinnrad-Partner), Kleine Strasse 25, 05151/958808;  
32049, Herford, Hansa-Apotheke (Spinnrad-Partner), Hansastr.26, 05221/998250;  
32257, Bünde, KosmetikBazar, Bahnhofstr. 31, 05223/5133;  
32312, Lübbecke, Colimex/Stern Apotheke, Lange Str. 1;  
32756, Detmold, KosmetikBazar, Paulinenstr. 9, 05231/39614;  
32756, Detmold, Tee & Krämerladen (Spinnrad-Partner), Krumme Straße 56, 05231/31804;  
33102, Paderborn, Colimex/St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18;  
**33165, Bielefeld, Cosmetic-Baukasten, Arndtstr. 51, 0521/331008;**  
33602, Bielefeld, Teegarten (Spinnrad-Partner), Marktpassage Bahnhofstraße 27a, 0521/139015;  
33615, Bielefeld, KosmetikBazar, Mercatorstr. 13-15, 0521/131008;  
34414, Warburg, KosmetikBazar, Hauptstr. 46, 05641/60467;  
34454, Arolsen, Akazien Apotheke (Spinnrad-Partner), Bahnhofstraße 16, 05691/2074;  
34497, Korbach, Jobjoba Gesundes Leben, Bahnhofstr. 1;  
35037, Warburg, KosmetikBazar, Augustinergrasse, 06421/161363;  
**35066, Frankenberg, Jobjoba, Auf der Nemphe 2, 06451/4621;**  
35390, Gießen, KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1, 06421/76979;  
**36043, Fulda, Kosmetik Kreativ, Künzeller Str. 89, 0661/76924;**  
**36304, Alsfeld, Aroma-Zentrum, Schwabenröder Str. 61, 06631/6225;**  
36381, Schlüchtern, Loitichius-Apotheke ( Spinnrad-Partner), Loitichuisstr.46, 0662/4058;  
37073, Göttingen, KosmetikBazar, Papendiek 31, 0551/5084800;  
**37671, Hötter, KosmetikBazar, Am Markt 2a, 05271/380095;**  
38300, Wolfenbüttel, Colimex, Lange Herzogstr. 13;  
38440, Wolfsburg, Garias Drogerie (Spinnrad-Partner), Kaufhofpassage 8, 05361/655500;

40217, Düsseldorf, Calendula, Friedrichstraße 3;  
40227, Düsseldorf-Oberbilk, Schwanen-Apotheke (Spinnrad-Partner), Kölner Straße 258, 0211/787837;  
40591, Düsseldorf-Wersten, Apotheke Dr. Herrmann (Spinnrad-Partner), Kölner Landstraße 205, 0211/7580840;  
40597, Düsseldorf-Benrat, Spinnrad Partner Steiolf, Hauptstr. 9, 0211/7180811;  
**44460, Neufß, Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212;**  
42105, Wuppertal, Colimex, EKZ Rathaus-Galerie;  
42853, Remscheid, Colimex, EKZ Allee-Straße;  
45127, Essen-City, Spinnrad & more (Spinnrad-Partner), City-Center/Porscheplatz;  
45130, Essen, KosmetikBazar, Alfredstr. 43;  
45276, Essen-Steele, Abaddon (Spinnrad-Partner), Bochumer Str. 2-4, 0201/5368760;  
**45657, Recklinghausen, Duftkännchen, Reitzensteinstr. 50, 02361/16216;**  
**45721, Haltern, Aroma und Natur, Merschstr. 6, 02364/92935;**  
45879, Gelsenkirchen, Rosen-Apotheke (Spinnrad-Partner), Robert-Koch-Straße 2, 0209/22104;  
45881, Gelsenkirchen-Schalke, The Trading Enterprise (Spinnrad-Partner),  
Wilhelminenstraße 165-167, 0209/947840;  
46045, Oberhausen, Cosmeda, Marktstr. 109, 0208/2052153;  
46236, Bottrop, Pinguin Apotheke (Spinnrad-Partner), Osterfeldstraße 15, 02041/28892;  
46397, Bocholt, Reformhaus Feldmann (Spinnrad-Partner), Königstraße 6, 02871/226175;  
46509, Xanten, Lavita Drogerie, Poststr. 24;  
46535, Dinslaken, Cosmeda, Neustr. 51, 02064/15178;  
**46539, Dinslaken, Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;**  
47051, Duisburg, Calendula, Averdunkcenter;  
**47495, Rheinberg, Römerapotheke, Römerstr. 16, 02843/6116;**  
47506, Neukirchen-Vluyn, Cosmeda, Pascalstr. 8, 02845/28080;  
**48143, Münster, Cosmetic, Salzstr. 46 b, 0251/44662;**  
48143, Münster, KosmetikBazar, Ludgeristr. 68, 0251/518505;  
**48231, Warendorf, Spinnrad Franchisenehmer Lehmküh, Ostwall 37, 02581/787789;**  
48431, Rheine, KosmetikBazar, Marktstr. 14, 05971/15421;  
**49477, Ibbenbüren, Kräutherxe, Bahnhofstraße 21, 05451/896767;**  
50171, Kerpen, Colimex, KHC/Philipp-Schneider-Str.2-6;  
50226, Frechen, Colimex, Hauptstr.99-103;  
50259, Pulheim, Reformhaus Stommel (Spinnrad-Partner), Josef-Gladbach-Platz 8, 02238/2023;  
**50321, Brühl, Natura, Mühlenstr. 37/Car-Schurz-Str., 02232/47550;**  
50354, Hürth, Colimex, EKZ Hürth-Arkaden;  
50667, Köln, Colimex, In „Emotions“, Brüderstr.; 50858, Köln, Colimex, Rhein-Center Aachener Str. 1253;  
**50996, Köln, Colimex, Ringsstr. 46, 0221/352072;**  
**51143, Köln, Margots Bioecke, Ladenzelle Busbahnhof, 02203/55242;**  
51373, Leverkusen, Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 4;  
51465, Berg.-Gladbach, Colimex, Oviessle / R.Zandersstr.;;  
51643, Gummersbach, Colimex/Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;  
**52349, Düren, Spinnrad Franchisenehmer Herrig, Josef Schregel Str. 48, 02421/10082;**  
52428, Jülich, LaVita, Marktstr. 13;  
53111, Bonn, Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz);  
53721, Siegburg, Colimex, Am Brauhof 4;  
53721, Siegburg, KosmetikBazar, Holzgasse 47, 02241/590942;  
53757, Sankt Augustin, Süd-Apotheke (Spinnrad-Partner), Südstraße 33, 02241/202023;  
53797, Lohmar , Colimex/Broich & Weber,

Breiterstegmühle 1;  
**53840, Troisdorf, BioShop , Kölner Str. 36a, 02241/978091;**  
54516, Wittlich, Minotaurus (Spinnrad-Partner), Himmeroder Straße 9-11, 06571/96273;  
55116, Mainz-City, Schiller-Apotheke (Spinnrad-Partner), Emmeranstraße 3, 06131/225147;  
56068, Koblenz, Schloss-Apotheke (Spinnrad-Partner), Schlossstraße 17, 0261/18430;  
56170, Bendorf, Center Apotheke (Spinnrad-Partner), Hauptstraße 125, 02622/903377;  
**57067, Siegen, Jobjoba Naturprodukte, Postfach 21 03 40, 0271/790201;**  
**58706, Menden, LaVita, Hauptstr. 47, 02373/170359;**  
59555, Lippstadt, KosmetikBazar, Blumenstr. 1, 02941/78466;  
59555, Lippstadt, Röss'l-Apotheke (Spinnrad-Partner), Lange Straße 56, 02941/4207;  
**59755, Arnsberg, H. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000;**  
60320, Frankfurt, Kosmetik Kreativ, Fresenius Str. 15;  
**63584, Gründau, Helga's Hobby Shop, Gartenstr. 19, 06058-2135;**  
63739, Aschaffenburg, Colimex/Cleopatra, Steingasse 37;  
63924, Kleinheubach, KosmetikBazar, Dientzenhofer Str. 14, 09371/68861;  
65183, Wiesbaden, KosmetikBazar, Marktstr. 14, 0611/379370;  
66386, St. Ingbert, Die Tee-Liebe (Spinnrad-Partner), Kuchenbergstr. 29, 06821/57880;  
67065, Ludwigshafen-Gartenstadt, Kreuz-Apotheke (Spinnrad), Maudacherstr. 201, 0621-552125;  
67067, Ludwigshafen-Maudach, Barbara-Apotheke (Spinnrad-Partner), Silger Str.7, 0621/551440;  
67433, Neustadt, Stern Apotheke, Hauptstrasse 82;  
**67549, Worms, Puderdose, Zornstr. 2, 06241/594044;**  
67655, Kaiserslautern, Potpourrie (Spinnrad-Partner), Pirmasenser Straße 8, 0631/4149045;  
70173 Stuttgart, Carneol Naturkosmetik, Lautenschlager Str.3, Tel:0711/2842494  
70806, Kormwestheim, Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26;  
71032, Böblingen, Omikron, Brunnenstr. 33;

71063, Sindelfingen, Papillon, Planiestr. 33, 07031/800774;  
**71263, Weil der Stadt, Potpurri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992;**  
**72320, Kirchheim/Teck, Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726;**  
**73430, Aalen, C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;**  
**74832, Neckarwestheim, Omikron, Ländelstr. 32, 07133/17081;**  
75172, Pforzheim, Carneol Naturkosmetik,  
Kaiserstr.217-219, Tel: 0721/1832760  
**76133, Karlsruhe, Janson , Kaiserpassage 16, 0721/26410;**  
76863, Herxheim, Alte Apotheke von 1837 (Spinnrad-Apotheke), Obere Hauptstr.1, 07276/8578;  
**80331, München, Duft & Schönheit, Sendlingerstr. 46, 089/2608259;**  
**80469, München, Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**  
**80799, München, Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**81241, München, rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693;**  
**82008, München, Unterhaching, Creativ Cosmetik, Bahnhofsweg 3, 089/6115916;**  
**82140, Olching, Gallina Shop, Maximilianstr. 15, 08142/18674;**  
82256, Fürstenfeldbruck, rein und fein, Münchner Str. 25;  
**82362, Weilheim, Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
83022, Rosenheim, Spinnrad-Partner Kempf (Spinnrad-Partner), Kufsteiner Straße 7, Stadcenter;  
**83278, Traunstein, Spinnrad Franchisenehmer Kempf, Maxstr. 33, 0861/69506;**  
**84028, Landsht, Lavita, Grasgasse 318, 0871/24424;**  
84559, Waldkraiburg, Hobby Kosmetik, Hochfellnstr. 2;  
85354, Freising, Brennessel, Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Hobby Kosmetik Filus, Bahnhofstr. 6, 0821/155346;**  
**88489, Wain, Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 03531/1465;**  
**90402, Nürnberg, Pura Natura,**

Johannesgasse 53-55, 0911/209522;  
91710, Gunzenhausen, Natur u. Hobbyladen, Sritztstr. 4, 09831/8574;  
91710, Gunzenhausen, Wasch und Pflegeecke, Lindenstr. 2b, 09831/7429;  
92237, Sulzbach-Rosenberg, St. Anna Apotheke (Spinnrad-Partner), Rosenberger Straße 31, 09661/4065;  
**93133, Burglengenfeld, Porta Naturalis, R.Schumannstr. 10, 09471/6835;**  
94032, Passau, Colimex/Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Ursula's Ökoshop, Im Einkaufspark -Auwiesenweg, 09921/4303;**  
**94315, Straubing, Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448;**  
**94655, Tettau, Nature, Ch. Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615;**  
**97440, Werneck, Kornblume, Zehntstr. 14, 09722/9480169;**  
**97447, Gerolzhofen, Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/1415;**  
97456, Dittelbrunn, Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25;  
97464, Oberwerrn, KosmetikBazar, Bergstr. 7, 09726/3319;  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Hobby-Kosmetik, Am Rück 1;

A-4600, Wels, Art of Beauty,  
Dr. Salzmannstr. 8-10, 00437242/57226;  
A-5020 , Salzburg, Creativ-Cosmetik,  
Ganshofstr. 8, 0662/848802;

CH-3552, Bärau, Drogerie im Dreiangel,  
Bäraustr. 45, 004134/4021565;  
CH-6000, Luzern, Würzbach Drogerie,  
Würzbacherstr. 17, 004141/3701266;  
CH-6005, Luzern, Maximilian-Rohstoffe,  
Stutzrain 1, 004141/3601682;  
CH-8863, Buttikon, Dorf-Läden,  
Kantonstr. 49, 004155/4441854;  
Ch-8863, Buttikon, Interwega Handels GmbH,  
Postfach 125, 004155/4441854;

L-6945, Niederanven/Luxemburg, Kosmetik-Bazar,  
32 A Rue L'Aach, 00352/348597;  
L-6945, Niederanven/Luxemburg, Kosmetik-Bazar,  
32 A Rue L'Aach, 00352/348597;

**Bildquellen:** Umschlag rechts mitte: Imhoff Realisation. Alle übrigen Fotos: WDR

Programmorschau 2003			
	Nr. 339	Nr. 340	Nr. 327 - Wdh.
	Aloe vera & Co – Lebenselixiere aus dem Mittelalter	Gut durchatmen	Sauber und gesund – sanfte Hygiene für jeden Tag (vom 26.03.02)
<b>WDR</b>	Di. 27.05. - 21:00	Di. 24.06. - 21:00	Di. 22.07. - 21:00
<b>Wdh.</b>	Sa. 31.05. - 14:00	Sa. 28.06. - 14:00	Sa. 26.07. - 14:00
<b>HR</b>	Sa. 31.05. - 12:15	Sa. 28.06. - 12:15	–
<b>BR</b>	So. 15.06. - 13:30	So. 06.07. - 13:15	So. 02.08. - 12:00
<b>ORB</b>	So. 22.06. - 14:00	So. 20.07. - 14:00	–
<b>3-Sat</b>	Fr. 06.06. - 11:45	Fr. 04.07. - 11:45	–
<b>SFB</b>	So. 01.06. - 12:15	So. 29.06. - 12:15	–
<b>NDR</b>	–	–	Mo. 11.08. - 13:00
<i>Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor.</i>			