

WDR  
No. 20

# HOBBYTHEK

Eine Sendung für Hobbyfreunde, Tüftler, Bastler und Leute, die Spaß daran haben, sich selbst zu beschäftigen.

Nach einer Idee von Wolfgang Back und Jean Pütz

Diesmal: "Aus Opa's Trickkiste" - von Kräutern und Gewürzen

Liebe Zuschauer,  
wie Sie aus einigen unserer vorjährigen Bastel-Anleitungen entnehmen konnten, hatten wir für unsere April-Hobbytheke eigentlich ein anderes Thema geplant; wir hatten das Thema "Kakteen - Wunder mit Stacheln" vorgesehen. Es soll nicht unter den Tisch fallen - wir kommen in einer späteren Sendung darauf zurück. Grund dafür, daß wir von Kakteen auf Kräuter übergegangen sind, war ein spontaner Einfall. Ein Einfall, der aber bei allen, die wir fragten, auf solch' große Zustimmung stieß, daß wir uns sehr schnell zu dieser Themenänderung entschlossen. Wir freuen uns, daß dies offenbar bei Ihnen - wie wir an Ihren Zuschriften entnehmen - ebenfalls sehr gut angekommen ist. Kritik wurde an der langen Frist geübt, bis die Bastel-Anleitungen üblicherweise in Ihre Hand gelangen. Das gilt besonders für unsere vorletzte Kölner Hobbytheke, die dem Thema "Aquarium" gewidmet war. Manche haben mehr als 6 - 8 Wochen warten müssen. Sorry können wir nur sagen, aber das Verschicken von über 50.000 Anleitungen, das Briefeöffnen, das Falten, das Einkuvertieren etc., durchgeführt von einem Stab von 10 Studenten, dauert leider seine Zeit. Trotz dieses erheblichen Aufwandes wollen wir an dem kostenlosen Service festhalten. Wir meinen, daß dies in unserem Hobbytheke-Konzept eine wichtige Rolle spielt; halten wir doch so einen unmittelbaren Kontakt mit Ihnen als Zuschauer. An dieser Stelle auch ein Dank an unsere Studenten, die diese doch ausgesprochen eintönige Arbeit mit sehr viel Ausdauer durchführen. Zusätzliche Mühe machen auch die Sonderwünsche, z. B. wenn Sie von uns Anleitungen aus vorherigen Hobbytheke-Sendungen haben wollen. Da dies in letzter Zeit immer häufiger vorkommt, haben wir uns entschlossen, ein Hobbytheke-Buch zu schreiben, wo Sie alles, mit vielen zusätzlichen Erklärungen, finden werden, was in den vergangenen Sendungen angesprochen wurde. Wir denken, daß es ab September/Oktober im Buchhandel zu erhalten ist. Für die jeweils laufende Sendung bleibt natürlich - wie immer - die kostenlose Bezugsmöglichkeit über unsere Redaktion.

So - lange Rede, kurzer Sinn - nun zum eigentlichen Thema.

Wir haben unsere Sendung nicht umsonst mit einer Szene auf dem Marktplatz in Aachen begonnen. Sie war gedacht als Geschmackstest für unsere Kräutersuppe: "SUPPA HOBBYTHEKA EXQUISITA BOMBASTICA". Die Aachener sind da ein besonders würdiges Publikum und haben - gerade was Kräuter anbelangt - eine lange Tradition, die im wahrsten Sinne des Wortes bereits auf die alten Germanen zurückzuführen ist.

Als man noch nichts über Vitamine und Spurenelemente wußte und auch noch nicht die Bekömmlichkeit und den Nährwert von Speisen wissenschaftlich untersuchen konnte, gab es bereits erstaunliche Kenntnisse über Wirkungen von Kräutern und Gewürzen. Dies führte uns in der Sendung ein wenig in die Geschichte. Aachen ist die Stadt Karls des Großen, viele Dokumente im Städtischen Museum und manche historischen Bauten erinnern an ihn, hier ist er auch begraben - im Dom der Stadt. Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Jahreszahl seiner Krönung, weil sie besonders einfach zu behalten ist: es war das Jahr 800 n. Chr. Nun, Karl der Große war nicht nur der geschickteste Herrscher der damaligen Zeit, ein Feldherr und manchmal auch rücksichtsloser Potentat, er bemühte sich gleichermaßen um Gesundheit und Gauen seiner Untertanen. Per Dekret verfügte er, daß in allen Pfalzen seines Reiches Kräutergärten eingerichtet werden mußten - möglicherweise als Mustergärten. Dabei ging er sogar soweit ins Detail, daß er vorschrieb, welche Kräuterarten angebaut werden sollten. In Aachen liegt das Faksimile, es ist die sogenannte "CAPITULARE DE VILLIS", heute noch im Museum.



Hier einige Kräuterarten, die darin aufgeführt sind. Manch sind exotischer und subtropischer Herkunft: Pflanzen wie Zitronenmelisse, Beifuß, Kresse, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian, Meerrettich und die "ALLIUM CEPA" die gewöhnliche Küchenzwiebel. Viele der in der "CAPITULARE DE VILLIS" genannten Gewächse sind heute als Kräuter, Gewürze und Heilmittel fast vergessen. Karl der Große hat aber einen wesentlichen Beitrag zur Verbreitung der Nutzpflanzen geleistet, vielleicht, weil er ein besonderer Feinschmecker war. Jedoch das Gerücht, daß er die Bratkartoffel erfunden haben soll, dürfte gelogen sein. Die Kartoffel wurde erst unter Friedrich dem Großen im 18. Jahrhundert - aus Amerika kommend - eingeführt.

Karl der Große hat sich, der Überlieferung nach, auch über die Qualitätsmerkmale von Suppen ausgelassen: "AUS EINER SUPPE MÜSSEN MEHR AUGEN RAUSSCHAUEN (FETTAUGEN - ANMERKUNG DER REDAKTION) ALS AUGEN REINGUCKEN!"

Über fette oder magere Suppen gab's danach eine wesentliche und wichtige Diskussion innerhalb unserer Redaktion. Wolfgang (vollschlank) meinte, Suppe, die schmecken soll, muß auch ihre Portion Fett haben. Jean (schlank) neigte mehr zu These Karl's des Großen. Ergebnis: ein Kompromiß; eben unsere Spezial-Kräutersuppe á la Hobbythek. Bei der Zusammenstellung wurden wir fachtechnisch und tatkräftig unterstützt durch den Chefkoch vom Ratskeller am Aachener Markt. Hier das Rezept: Sollte es Ihnen noch zu fettig vorkommen, dann können Sie auch etwas weniger Sahne und Fett nehmen. Die Suppe ist bei den Aachener Bürgern und Mitarbeitern im Kölner Studio sehr gut angekommen. Probieren Sie's doch mal selbst.

#### REZEPT DER SUPPA HOBBYTHEKA EXQUISITA BOMBASTICA

(Mengenangaben für ca. 4 - 6 Personen)



- 3/4 l Rinderbouillon
- 1/4 - 1/2 l Sahne
- 1/8 Pfund Fett (Butter/Margarine)
- ca. 1 Pfund Röstgemüse (halbierte, in der Schale ange-röstete Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch)
- ca. 2 gehäufte Esslöffel Mehl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Wacholderbeeren
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine gespickte Zwiebel (mit Lorbeerblatt und Nelke)

An Kräutern je einen gehäuften Teelöffel:  
Selleriekraut, Estragon, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Kerbel, Brunnen- oder Gartenkresse, Salbei, Thymian, Majoran, Pimpinelle, Dill, 1 Prise Muskat.

#### Zubereitung:

Sie bereiten eine Bouillon von Rinder- oder Kalbsknochen mit Gemüsen (Röstzwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie als Grundstock). Dann wird nochmals Röstgemüse unter Zugabe einer Knoblauchzehe und 4 Wacholderbeeren für die Schmitze genommen und in der Butter-Margarine-Mischung angelassen.

Das angeschwitzte Gemüse wird dann mit der kalten oder halbwarmen Bouillon angefüllt unter Zugabe von einer kleinen gespickten Zwiebel. Nach dem die Suppe unter mehrmaligem Rühren zum Kochen gebracht wurde, lassen Sie diese ca. 1 Stunde langsam kochen, um dann zu passieren (durchsieben), um sämtliche dickeren Bestandteile zu entfernen. Nun werden alle genannten, feingehackten Kräuter in die Suppe gegeben und läßt diese ca. 20 Minuten ziehen; sollten Sie getrocknete Kräuter verwenden, ist es ratsam, diese vorher 1/2 Stunde in Wasser kochen zu lassen, um den Sud dann in die Suppe zu geben. Nun geben Sie die Sahne und den Zitronensaft dazu und würzen mit Salz und Pfeffer. Kurz vor dem Anrichten geben Sie die feingehackte Petersilie dazu. Und dann: "Guten Appetit!"



Am besten schmeckt die Suppe natürlich mit frischen Kräutern, und derjenige unter Ihnen, der einen eigenen Garten besitzt und ein Feinschmecker ist, hat bestimmt schon alle Vorbereitungen für eine wohlsortierte Kräuterecke getroffen; vielleicht nehmen Sie dies hier als kleine Anregung, ihr Sortiment etwas zu erweitern.

Sollten Sie kein stolzer Gartenbesitzer sein, dann müssen Sie auf frische Kräuter nicht unbedingt verzichten. Sicher - hier im Westen Deutschlands - und wie mir gesagt wurde - auch in Norddeutschland - ist es sehr schwer, selbst auf dem Wochenmarkt, an frische Kräuter heranzukommen. Aber das soll Sie nicht verzagen lassen. Wenn Sie zu Hause über einen Balkon oder eine größere Fensterbank verfügen, dann haben Sie schon gewonnen. Pflanzen Sie die Kräuter ganz einfach in Blumenkästen oder Töpfen an. Dabei können Sie auch in ein und denselben Kasten mehrere Kräuterarten zusammensetzen. Hier ein Vorschlag für eine besonders reichhaltige Auswahl. Den Samen bekommen Sie in jeder Samenhandlung, Gärtnerei oder Garten-Center. Häufig gibt es auch bereits fertige Jungpflanzen, das geht dann schneller. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich regelmäßig frische Kräuter über den Versandhandel schicken zu lassen.

Vorschlag I: BEKANNTE KRÄUTER STETS FRISCH GEERNTET:



Petersilie, Schnittlauch, Dill und Bohnenkraut sollte hier auf keinen Fall fehlen. Thymian, Estragon, Rosmarin und Boretsch ist unseres Erachtens ebenfalls fast unentbehrlich. Diese Kräuter sind Ihnen sicher vertraut und Sie kennen ihren Geschmack. Aber wissen Sie auch ihre Wirkung einzuschätzen?

Petersilie wirkt harntreibend und blutreinigend, Schnittlauch appetitanregend und verdauungsfördernd, ebenso wie

Dill, der aber zusätzlich noch beruhigend und blähungstreibend ist,

Bohnenkraut wirkt auf Magen und Darm beruhigend und entspannend. Bohnenkraut-Tee hat man übrigens früher zur Behandlung von Brechreiz und Durchfall-Erkrankungen verwendet,

Thymian ist ein vielseitiges Würz- und Heilmittel. Es wirkt harntreibend, schleimlösend, krampf- und schmerzstillend und vor allem antibakteriell,

Estragon ist verdauungsfördernd und appetitanregend,

Rosmarin wirkt positiv auf den Magen und fördert vor allem die Durchblutung,

Boretsch soll, wie wir mehreren Büchern entnommen haben, auf das Herzsystem stärkend wirken.

Vorschlag II: WENIGER BEKANNTE KRÄUTER: OFT EINE DELIKATESSE MIT PFIFF:



*Majoran*

Majoran ist ein Gewürz, das getrocknet noch durchaus bekannt, frisch allerdings selten anzutreffen ist. Das stark duftende Kraut ist im Aroma dem Thymian verwandt. Es kann zur Geschmacksabrundung in vielen Speisen verwendet werden. Wegen des kräftigen Aromas sparsam würzen - möglichst kurz vor'm Anrichten. Es empfiehlt sich zu Hülsenfrüchten, Kartoffel-Klößen, Pilzgerichten, Kalbfleisch und Geflügel. Besonders schmackhaft ist es in Omeletts ebenso wie

Kerbel, ein wichtiger Bestandteil der *FINES HERBES* - der Französischen Küche -. Besonders schmackhaft ist die Kerbelsuppe. Kerbel verfeinert Soßen und Suppen. Oft paßt dazu auch

Estragon. Man kann ihn zu Käse und Tomaten reichen und er gehört mit in die Kräuter-Butter.

Salbei ist wegen seiner Heilkraft seit eh und je berühmt. Es wirkt u. a. stark entzündungshemmend, vor allem bei Entzündungen des Magens, des Darms und der Harnwege. Salbei-Tee ist ein ausgezeichnetes Gurgelwasser bei Mund-Schleimhaut-Erkrankungen, Rachen- und Kehlkopfkatarr sowie Mandelentzündung. Salbei ist auch ein hervorragendes Gewürz, das man wegen des strengen Geschmacks aber nur in kleinen Dosen verwenden sollte. Es gehört zu Braten und Fisch, vor allem in die Aalsuppe. Auch für Diät- und Rohkost ist es ausgezeichnet. Auf Salbei, wie auch auf die meisten Kräuter, paßt der Spruch des Parazelsus (1493 - 1541), dem Begründer der neuzeitlichen Heil- und Arzneimittelkunde besonders zutreffend: "*UNSERE NAHRUNGSMITTEL MÜSSEN HEILMITTEL UND UNSERE HEILMITTEL NAHRUNGSMITTEL SEIN*".

Fast völlig unbekannt sind Ihnen möglicherweise die Kräuter Lavendel und Portulak, sowie Tripmadam und Pimpinelle - lustige Namen, finden Sie nicht auch?

Lavendel kennen Sie als Parfum, als Lavendelblüten oder Lavendelöl. Die frischen Blätter lassen sich auch als Würzmittel verwenden, zu Fisch und vor allem in Fischsuppen. Kräuterbutter mit Lavendelkraut gewürzt, erhält eine ganz besondere Note. Lavendelkraut und Öl wird vor allem vom berühmten Pfarrer Kneipp (1821 - 1897) empfohlen gegen Appetitlosigkeit, Blähungen, Kopfschmerzen und allgemeine Übelkeit. Lavendel soll beruhigend auf's Gemüt wirken und außerdem keimtötend.

Portulak ist eine einjährige Pflanze mit niederliegendem Stengel und dickfleischigen Blattrosetten. Man kann Portulak als Zusatz zu Salaten verwenden. In der fernöstlichen Küche wird er sogar als Gemüse gekocht. In Frankreich richtet man ihn zu einem sehr aromatischen Salat an. Er ist für Rohkost und Diät geeignet - die Blätter schmecken vorzüglich in Essig eingelegt.

Tripmadame nimmt man, in kleinen Mengen, zu Salaten, Suppen und Soßen. Es rundet - wie man so schön sagt - den Geschmack ab.

Pimpinelle ist eine Würzpflanze, die in Deutschland erst im letzten Jahrhundert in Vergessenheit geraten ist. Früher spielte sie als Würzpflanze eine wichtige Rolle in Kräutersuppen und in der Kräuterbutter. Auch beim Essig kann sie einen eigenen würzigen Geschmack geben; dazu einfach einige Zweige in Weinessig einlegen. Pimpinelle gehört heute noch in Frankreich und besonders in Italien, zu den unentbehrlichen Würzmitteln der guten Küche.

Basilikum - EIN GEWÜRZ MIT ATMOSPHÄRE

Das letzte Kräutlein, welches wir Ihnen hier vorstellen wollen, ist in Italien vollends unentbehrlich. Auch in der deutschen Küche sollte es eigentlich nicht fehlen. Es ist praktisch ein Universalgewürz zu Suppen, Gemüse, weißen Bohnen, Tomatengerichten, Fleisch - besonders in Kräuterbutter zum saftigen Steak - aber auch zu Geflügel und zu Rohkost und Diätahrung. Basilikum wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd. Man kann damit Magen-Darm-Trakt, Darmentzündung, Blähungen und Stuhlverstopfung behandeln.

Der Grund, warum wir dieses an sich wichtige Würzkräut Basilikum an letzter Stelle aufgeführt haben ist ein Angebot, das uns vom Direktor des Fremdenverkehrsvereins der Stadt Savona an der Ligurischen Riviera für die Hobbythek-Zuschauer gemacht wurde. Die Provinz Ligurien liegt etwa zwischen Genua und Monaco. In der Ligurischen Küche ist Basilikum das Hauptgewürz. Zunächst einmal ein kleines Rezept aus dieser Gegend, eine pikante Soße für alle Teigwaren - natürlich besonders zu Spaghettis - geeignet.



Pesto-Soße

(Für 4 - 6 Personen)

Man nehme:

1 gute Handvoll frische Basilikumblätter, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Schafskäse, 4 - 5 Esslöffel geriebener Parmesankäse, 50 gr. Pinienkerne (grobhacken), 5 - 6 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz.

Zubereitung:

Die Basilikumblätter fein hacken und mit dem zerdrückten Knoblauch, dem Käse, dem Salz und den grobhackten Pinienkernen vermischen. Unter Rühren das Olivenöl drübergießen, bis die Masse gebunden ist. Man kann das ganze auch im Mixer zubereiten. Die Pesto-Soße reicht man - wie erwähnt - zu Teigwaren, zu Klößen, Knödeln oder in Suppen.

Da es in unserer Gegend ausgesprochen schwierig ist, frisches Basilikum zu bekommen, bietet der Fremdenverkehrsverein von Savona kostenlos Basilikum-Samen an, der in einen kleinen Zellstoff-Teppich eingelassen ist. Diesen Teppich braucht man nur in einen Blumentopf mit Gartenerde zu legen, etwa 3 - 4 cm mit Erde überdecken und gießen. Das Basilikum wächst rasch heran. Wenn Sie sich dafür interessieren, dann schreiben Sie an die

ENTE PROVINCIALE IL TOURISMO  
SAVONA / ITALIEN  
Stichwort: Hobbythek: "Kräuter und Gewürze"

*Basilikum*



Literaturhinweis:

Sollten Sie sich mehr für Kräutergewürze interessieren, dann empfehlen wir Ihnen das "Lexikon der Gewürze" - Kräuter und Würzmittel von Tom Stobart, Hörnemann-Verlag, Bonn, DM 33,--  
Liegt Ihr Interesse mehr auf der medizinischen Wirkung der Kräuter, dann empfiehlt sich das Buch "Gesundheit durch Heilkräuter" von Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag, Linz / Österreich, DM 66,--

Kräuter und Gesundheit

Wie schon angedeutet, dienen Kräuter zu allen Zeiten der Heilung und Vorbeugung von Krankheiten aller Art. Heute sind sie bis auf eine Minderheit durch eine Unzahl von synthetischen Medikamenten verdrängt worden. Das alte, in Jahrhunderten erworbene Volkswissen, droht in Vergessenheit zu geraten. Manche Wissenschaftler bedauern das und beginnen, alte Volkshellmittel systematisch auf ihre Wirksamkeit zu untersuchen. Oft kommt dabei zum Vorschein, daß an den alten Volkswisheiten durchaus was dran ist. Opa's Trickkiste von anno dazumal hat noch nicht ausgeleert. Das gilt vor allem für den Bereich der Gesundheits-Tees. Durch das Aufbrühen werden dabei die Wirksubstanzen aus den Kräutern herausgeholt. Hier zwei Rezepte, die wir ausgekratzt haben, und die von einem Apotheker, der bis vor kurzem noch in der Arzneimittelforschung tätig war, als hervorragend eingestuft wurden. Sie können sich die Tee's in der Apotheke oder Drogerie mischen lassen oder selbst zusammenstellen.

BRUST- UND HUSTENTEE

Zutaten:

5 g Primelwurzel

Wirkung:

schleimlösend, auswurffördernd

- 10 g zerstoßenen Fenchel
- 10 g zerstoßenen Anis
- 10 g Malvenblüten
- 20 g Eibischwurzel
- 20 g Huflattichblätter

entkrampfend  
 durchblutungsfördernd  
 Schleimdrogen  
 und  
 bilden Schutzschicht



*Huflattich*

Anwendung: 3 x täglich eine Tasse

Zubereitung:

2 Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten in bedecktem Gefäß ziehen lassen, durchsieben, nach Belieben mit Zucker (Kandis) süßen.

EIN TEE FÜR ENTSCHLACKUNG - BLUTREINIGUNG  
FRÜHJAHRSPUTZ VON INNEN

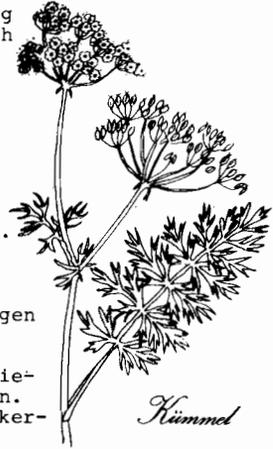
Früher, als die Winterkost noch weitgehend vitaminarm war, und als es noch nicht die fertigen Vitaminpräparate gab, da war die Frühjahrskur zur Blutreinigung selbstverständlich. Warum sollte das heute nicht auch noch sinnvoll sein. Probieren Sie's mal, der Tee schmeckt noch nicht einmal übel. Man nimmt ihn zum Abendessen oder Frühstück, ca. 1 - 2 Tassen täglich.

Zutaten:

- 5 g zerstoßenen Anis
- 5 g Kümmel
- 10 g Hauhechelwurzel
- 10 g Birkenblätter
- 10 g Pfefferminzblätter
- 10 g Sennesblätter
- 20 g Sennes-Schoten
- 20 g Brombeerblätter
- 20 g Kamillenblüten

Wirkung:

entkrampfend  
 urintreibend  
 verbessert Magensaft-Prod.  
 abführend durch Dickdarm-  
 Anregung  
 entzündungshemmend auf Magen



*Kümmel*

Aufbereitung:

2 Teelöffel auf 1 Tasse Tee. Mit heißem Wasser übergießen, 10 - 15 Minuten in bedecktem Gefäß ziehen lassen. Dann durchsieben. Nach Bedarf süßen (Zucker oder Zuckerersatz).

WIE WÄR'S MIT EINEM KRÄUTERBAD NACH GROBMUTTERS ART?



*Kamille*

Ich hoffe, liebe Zuschauer, unsere Badenixe in der Sendung hat Ihnen den richtigen Geschmack auf ein solches Bad gemacht. Es müssen nicht immer synthetische Badezusätze und teure Bade-Elexiere sein. Ein kleiner Ausflug in die Natur gerade jetzt im Frühling, ist nicht zu verachten. Und wenn man dann auch noch was Sinnvolles mitbringen kann, macht's dann noch mehr Spaß.

VORSCHLAG I:

Ein Frühlingsbad, daß uns ein 80-jähriger ehemaliger Drogist empfohlen hat, der aus der Oberlausitz stammt. In dieser Gegend war das ein vielverbreitetes Hausmittel. Man muß zunächst junge Brombeer-, Himbeer- und Birkenblätter sammeln - besonders der Maiwuchs ist gut. Evtl. auch Fichtentriebe. Aber Vorsicht auf die Natur, nicht rücksichtslos junge Fichten plündern. Außerdem sollte man noch eine Handvoll Kamille zufügen. Dann nimmt man einen etwa 2 l großen Topf, füllt etwa zu gleichen Teilen die grünen Blätter hinein, fügt die Kamille hinzu und gießt kochendes Wasser

drauf, bis die Blätter vollständig bedeckt sind. Läßt das ganze ca. 20 - 30 Minuten ziehen und gießt es dann durch ein Küchensieb. Man erhält einen frischduftenden Sud, der sich hervorragend als Badewasser-Zusatz eignet. Er wirkt belebend, durchblutungsfördernd und ist gut für die Haut. Im Sommer kann man auch Heidelbeer- und Preiselbeerblätter verwenden. Hier ist aber das Sammeln wegen der kleinen Blätter etwas mühselig. Nehmen Sie's vielleicht als Trimm-Dich-Übung.

Am wirksamsten sind frische grüne Blätter. Man kann sie in der Tiefkühltruhe aufbewahren, man kann sie aber auch trocknen. Dabei werden oft Fehler gemacht, deshalb hier unser Tip, wie man's richtig macht. Das gilt im übrigen für alle Kräuter, die man getrocknet konservieren will.

### Kräuter - richtig getrocknet

Als erste Regel ist zu beachten, daß man Kräuter nicht einfach im Korb oder in der Tüte trocknen lassen darf. Man muß die grünen Pflanzen oder Pflanzenteile möglichst lose (nur eine Schicht) an einem trockenen Ort auslegen auf sauberem Packpapier (Zeitungspapier ist wegen der Druckerschwärze nicht angebracht). Am besten, man legt die Kräuter zum Trocknen auf den Speicher, oder auf den Schrank im Schlafzimmer. Es geht auch im Heizungskeller, aber nicht direkt auf der Heizung oder gar auf Heizkörpern, dort werden die Kräuter zu warm und die Wirkstoffe - besonders die ätherischen Öle - verflüchtigen sich. Nach etwa 3 - 5 Tagen die Blätter oder Kräuter einmal wenden, damit sie auch unten austrocknen, nach weiteren 3 Tagen etwa dürften die Pflanzenteile völlig trocken sein. Aufbewahren sollte man sie in einem Leinensack.

### VORSCHLAG II: EIN BAD MIT HEUBLUMEN

Heublumen erhält man beim Bauer bereits fertig getrocknet. In der Scheune riecht die Heublumensubstanz durch das gelagerte Heu auf den Boden, und es bildet dort oft eine mehrere Zentimeter dicke Schicht, die für den Bauer an sich wertlos ist. Wenn Sie mit ihm ein wenig kokettieren, dann ist er bestimmt bereit, Ihnen Heublumen für wenig Geld zu überlassen. Für Sie kann es zu einem köstlich duftenden Bad werden. Die Vorbereitungs-Prozedur ist übrigens ähnlich wie vorhin: Heublumen mit etwa 1 l kochendem Wasser übergießen, 15 - 20 Minuten ziehen lassen, abgießen, und hinein in's Bad. Früher wurden solche Heublumenbäder auch medizinisch verordnet; zum Beispiel bei eiternden Wunden, Frauenleiden, allgemeinen Unterleibsbeschwerden, Rheumatismus, Hautausschlägen, Nervenentzündungen usw. Mit Heublumen lassen sich auch Kompressen (Umschläge und Auflagen) machen.

### Essig mit Phantasie

Nicht nur durch heiße Aufgüsse lassen sich die wirksamen Substanzen, die ätherischen Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe usw. aus den Kräutern herausholen. Auch Säure und Alkohol schaffen das. Auf diese Art und Weise kann man sich z. B. selbst Kräuteressig herstellen, wie man ihn im Geschäft nicht bekommen kann. Am besten, man probiert die verschiedenen Kräuter-Kombinationen selbst aus. Als Anregung hier zwei Rezepte, die uns besonders aromatisch vor-kamen.

### KRÄUTERESSIG A LA HOBBYTHEK

Man nehme:

- 1 Zweig Thymian (frisch oder getrocknet)
- 1 Prise Lavendelblüten (evtl. auch frisches Lavendelkraut)
- 1 Teelöffel Bohnenkraut
- 1 Zweig Estragon (oder 1/2 Teelöffel getrockneten)
- 1 Teelöffel Sellerie (getrocknet) oder 2 frische Blätter
- 1/2 Teelöffel Fenchel
- 1 Lorbeerblatt

Das Ganze übergießt man dann mit 1/2 - 3/4 Liter normalem Weinessig ( 5% Säuregehalt) und stellt es einige Tage zum Reifen an einen sonnigen Fensterplatz. Sie werden sehen, der Salat schmeckt Ihnen nochmal so gut.

### PFEFFER-ESSIG FÜR LIEBHABER SCHARFER SACHEN

Man nehme:

- 1 Eßlöffel Zitruschale, 25 Wacholderbeeren,
- 2 ganze Chilli-Pfeffer rot, 1 Zweig Thymian oder Wermutkraut

Ebenfalls mit Weinessig übergießen und zubereiten wie oben.



Wermut

### Schnäpse á la Hobbythek aus dem kühlen Norden

Sie werden sich natürlich gefragt haben, was juckt die Hobbythekmacher denn jetzt? Wollen aus den ordentlichen Deutschen ein Volk von Säufern machen. Nun klar, daß uns nichts ferner liegt als das. Aber wir geben zu, daß wir allem Schönen und Guten nicht abgeneigt sind, daß wir keine Kostverächter sind. Alkohol - in Maßen genossen - und natürlich nicht im Verkehr am Steuer, kann verbindend, auflockernd, entkrampfend und entspannend wirken. Wir meinen, wenn Alkohol, dann mit Kultur. Und die vorgeschlagenen Schnäpse, die uns unser Freund Keld Bjørn von der Insel Fanø in Dänemark empfohlen hat, strahlen das gewisse Etwas aus, sie sind vor allem sehr bekömmlich, was wir - bei der ersten Probe - wo wir aus etwa 100 Rezepten das richtige für Sie liebe Hobbythekfreunde, herausuchen mußten, an uns selbst getestet haben; obwohl abends mit vernebeltem Geist ins Bett, am nächsten Morgen wurden wir ohne Reue wach. Selbst ein Bismarkhering konnte uns zum Frühstück nicht reizen - von Kater keine Spur. Wissenschaftlich haben wir das Ausbleiben der sonst so üblen Folgen noch nicht untersucht; wir vermuten, daß es daran liegt, weil alle diese aufgesetzten Schnäpse ohne Zuckerzusätze und daß die Wirksubstanzen der Kräuter und Gewürze ausgesprochen magenfreundlich sind. Es sind sogenannte "Bitter-Schnäpse", was nicht unbedingt heißt, daß sie bitter schmecken, sondern daß sie, im Gegensatz zu Likören, nicht gesüßt sind, d. h. keine größere Menge unvergorenen Zucker beinhalten. Diese Schnäpse sind eine Spezialität unserer Dänischen Nachbarn, besonders der Bewohner der Insel Fanø, die darin eine alte Tradition besitzen. Die Schnäpse beinhalten nicht nur die Erfahrungen berühmter Handelsleute, Seefahrer, Segelschiffbauer und Walfischfänger; sie strahlen auch die Frische, Würze von Meer, Sonne und Wind aus - so heißt es jedenfalls in einem Werbespruch der Fremdenverkehrszentrale der Insel. Das Schöne daran ist außerdem, daß man den Schnäpsen eine eigene, individuelle Note geben kann; jedem Gastgeber sein eigener Schnaps. Die Rezepte, die wir Ihnen im folgenden vorstellen, sollen also nur eine Anregung darstellen; so als Einstieg in eigene Kompositionen. Und so einfach wird's gemacht:

Auf die Kräuter wird 38 %-iger Korn (oft auch als Doppelkorn bezeichnet) geschüttet. Es geht auch mit 40 %-igem Wodka, aber möglichst keinen Schnaps mit Eigengeschmack verwenden. Je nach Kräutertyp wird das ganze dann 5 Tage bis 3 Wochen ziehen gelassen. Dann filtrieren (z. B. durch einen Kaffee-Filter schütten) und in eine dekorative, appetitanregend Flasche füllen. Sie erhalten dann ein Konzentrat, das sehr scharf ist, denn der Alkohol hat die wirksamen Substanzen aus den Kräutern herausgeholt, der 38 - 40 %-ige Alkohol ist dafür gerade richtig; weniger Prozente lösen nicht genug; höherprozentiger Alkohol kann die Substanzen "verbrennen", d. h. an Aroma verlieren. Zum Genießen muß dieses Konzentrat verdünnt werden. Wenn man's richtig macht, dann wirkt das richtig gemütlich; am besten, Sie "zelebrieren" das als perfekter Gastgeber. Geben Sie das Konzentrat tropfenweise in ein Glas mit klarem Korn (der muß nicht mehr unbedingt 38 %-ig sein). Probieren Sie den Geschmack selbst; wenigstens auf etwa 1 : 5 verdünnen. Kräuterschnaps muß man schmecken können, daher ist es falsch, ihn eisgekühlt zu trinken. 15 - 18 ° C sind am besten. Trinken Sie ihn in kleinen Schlücken (wie Cognac). Der Kräuterschnaps verbessert seinen Geschmack, wenn er gelagert wird; viele Kräuter entwickeln ihr richtiges Aroma erst nach 1 - 2 Jahren. Am besten, Sie lagern von jedem Schnaps eine Flasche fertig verdünnt in Ihrem Keller und vergessen ihn, im Prinzip ist er bis zu 100 Jahren haltbar - sofern Sie oder Ihre Nachfahren soviel Geduld aufbringen - . Die einzelnen Zutaten werden Sie ohne Schwierigkeiten in Apotheken und vor allem Drogerien erhalten, wie wir aus einer Beschwerde des Drogisten-Verbandes an den WDR erfahren haben. In der Sendung hatten wir bedauerlicherweise die Drogisten vergessen. Und nun zu den eigentlichen Rezepten:



#### BESTEFARS: DER SCHNAPS AUS GRÖRVATERS PULLE

Ein kräftiger und magenfreundlicher Kräuterbitter nach altem Rezept.  
Man nehme:

- 20 g trockenen zerkleinerten Ingwer
- 3 ganze getrocknete Bitter-Orangen (unreife Pommeranzen)
- 10 g Süßholz (Lakritzwurzel)

Herstellung wie oben beschrieben. 14 Tage ziehen lassen und abschütten. Sollten Sie großen Schnapsbedarf haben, dann können Sie danach auf dieselben Kräuter nochmals 2 - 3 mal aufgießen.

SØNDERHO: DER SCHNAPS, DER MÄNNER STARK MACHT!

Dieser Schnaps soll angeblich die Körperstärke und Manneskraft der alten Fischer auf Fanø gestärkt haben. Vorsicht: Auch das sogenannte schwache Geschlecht kann stark werden. - Ob's stimmt? Probieren Sie's aus. Vielleicht teilen Sie, liebe Leser uns Ihre Erfahrungen einmal mit. Unseres Erachtens schmeckt der Schnaps vorzüglich. Man nehme:

- 15 g Orangenschalen
  - 1/2 Teelöffel grüne Minze
  - 1/2 Teelöffel Kalmuswurzel
  - 1/2 Teelöffel Süßholz (Lakritzwurzel)
  - 1/2 Teelöffel Fenchel
  - 5 ganze Nelken
- (alle Zutaten werden getrocknet verwendet)  
Herstellung wie beschrieben. 14 Tage ziehen lassen.



*Pfefferminze*

HOBBYTHEKBRANDY: DER SCHNAPS FÜR TREUE HOBBYTHEKER

Ein milder, freundlicher und besonders aromatischer Schnaps. Eine Spezial-Komposition von Keld Bjørn für die Hobbythek-Zuschauer. Man nehme:

- 15 g Mandeln (süß und geschält)
- 1 Stange Vanille
- 3 ganze Kardamon
- 6 Nelken
- 1 Muskatnuß
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 15 Pimentkörner

Ansetzen wie gehabt. 5 - 6 Tage ziehen lassen, filtrieren, verdünnen (reicht für bis zu 10 Flaschen fertigen Hobbythekbrandy).

FRÜHLINGSERWACHEN: EIN LÖWENZAHN-BITTER



*Löwenzahn*

Jagen Sie sich den Winter mit einem frischen Löwenzahnschnaps aus den Knochen. Von 20 - 30 gerade aufgeblühten gelben Löwenzahnblumen werden die Blütenblätter vorsichtig abgezogen (die grünen Kranzblätter dürfen nicht mitverwendet werden, da sie Bitterstoffe enthalten). Die herausgelösten Blütenblätter mit ca. 1/2 Liter Schnaps (38 %) ansetzen und 2 - 3 Tage ziehen lassen. Abgießen, filtrieren und nach Geschmack verdünnen. Schmeckt frisch, leicht säuerlich.

Sollten Sie mehr über Schnäpse wissen wollen, hier ein Buchtip: neben einem theoretischen Teil, einer Schnapsologie, werden viele praktische Anregungen - in lustiger Form dargebracht - vermittelt.

"Das Schnapsbuch - Anleitung, Gebrautes gar köstlich zu veredeln" von Jutta Kürtz, erschienen im Verlag W. Hölker, Martinstr. 2, 4400 Münster, Tel.: 0251 / 58 3 31, DM 28,--

Ganz interessant ist auch das Angebot, auf das wir während der Vorbereitungen stießen. Es gibt nämlich auch ein Kräuter-Abonnement. In 10 Lieferungen zu insgesamt DM 40,-- (inclusive 10 x DM 1,60 Porto) erhält man wöchentlich ein Sortiment frischer Küchen-Kräuter (Zusammensetzung je nach Saison) bei Firma H. Bornträger, Postfach 80, 6521 Offstein, Tel.: 06243/ 7060.

Nach der Sendung wurden wir darauf hingewiesen, daß es auch Drogerien gibt, die ein reichhaltiges Kräuter-Sortiment führen. Probieren Sie es deshalb vielleicht auch dort und vergleichen Sie die Preise.

Liebe Hobbythek-Zuschauer,

Ihre Anforderung einer Bastel-Anleitung werten wir als besonderes Interesse an dieser Sendereihe. Gestatten Sie uns deshalb, daß wir uns mit einigen Fragen an Sie wenden.

Trotz der vielen Zuschriften von Ihnen, tappen wir nämlich immer noch weitgehend im Dunkeln, ob die Sendung - so wie sie ist - noch richtig bei Ihnen ankommt.

Das Fernsehen ist ja so eine Art Einbahnstraße und wir möchten das mit dieser Aktion ein wenig durchbrechen. Die Form des Fragebogens wählen wir wegen der besseren Auswertbarkeit.

Schneiden Sie bitte die Fragebogenseite A / B in der Mitte der Bastel-Anleitung aus und senden sie an:

WDR - Fernsehen  
"Hobbythek"  
Zuschauer-Aktion  
Postfach

5000 Köln - 100

Im voraus besten Dank.

Ihr Hobbythek-Team

WDR	NDR	HR	Südkette	Vorgesehene Themen:	prod. Anstalt:
10. 5. - 21.00	8. 5. - 21.00	13. 5. - 20.15	10. 5. -21.20	"Von Steinen und Edelsteinen (Mineralogie)"	wdr
7. 6. - 21.00	5. 6. - 21.00	10. 6. - 20.15	7. 6. -21.20	"Sammeln am Strand"	NDR
13. 9. - 21.00	18. 9. - 21.00			"Fit mit Hobbythek" (Hobby-Sport)	wdr
11.10. - 21.00	16.10. - 21.00			"Spaß mit Tieren"	wdr
8.11. - 21.00	13.11. - 21.00			"Textil-Kunst"	NDR
13.12. - 21.00	11.12. - 21.00			"Brot, einmal nicht vom Bäcker"	wdr

Text: Jean Pütz

Grafische Gestaltung: Gerhard Praßer

Umbruch: Brigitte Reis

1. Die Hobbythek "Kräuter und Gewürze" war meine erste Hobbythek	ja	
	nein	
2. Ich habe bereits mehrere Hobbythek-Folgen gesehen. Schätzungsweise		
3. Ich betrachte mich als Stamm-Zuschauer der Hobbythek	ja	
	nein	
4. Ist die Hobbythek für alle Familien-Mitglieder interessant?	ja	
	nein	
5. Für wen am empfehlenswertesten?		
Kinder		
Jugendliche		
Eltern		
Großeltern		
6. Bisher hat die Hobbythek sich folgenden Themen gewidmet. Vom WDR produziert: Spiel, Hifi, Musik, Blumen, Flugmodelle, Fotografie, Kochen, Zaubern, Experimente, Pilze, Auto, Reisen, Töpferkunst, Aquarium. Vom NDR produziert: Grill-Party, Kunststoffe, Textilien, Kinder-Geburtstag. Am besten gefallen hat mir das Thema:		
Geben Sie nun der Hobbythek-Reihe Schulzensuren. Von 1 = sehr gut bis 6 = ungenügend		
7. Ich gebe den vom WDR produzierten Hobbythek-Folgen (Moderatoren: Wolfgang Back und Jean Pütz) folgende Note:	1	2 3 4 5 6
8. Ich gebe den vom NDR produzierten Hobbythek-Folgen (Moderatoren: Katrin Brigl und Peter Brückner) folgende Note:	1	2 3 4 5 6
9. Wie benoten Sie die Tatsache, daß die Sendereihe wechselweise vom WDR (Köln) und NDR (Hamburg) produziert wird?	1	2 3 4 5 6
10. Ab September will der Bayerische Rundfunk im Hobbythek-Reigen mitmachen; soll auch dieser Sender wechselweise mit einer eigenen Sendung beteiligt werden? Ich halte das für	1	2 3 4 5 6
11. Wie beurteilen Sie die Bastel-Anleitungen (bitte berücksichtigen Sie nicht bei Ihrer Beurteilung die leider unvermeidbar langen Zustellfristen).	1	2 3 4 5 6

