

WDR

[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE



Hobbytip Nr. 257

Backen delikater Brote leicht gemacht
von und mit Christine Niklas und Jean Pütz

Inhaltsverzeichnis:

- [Vorwort](#)
- [Vorab etwas zum Thema Gesundheit](#)
- [Getreide und andere Backzutaten](#)
- [Brotrezepte](#)
- [Brotherstellung mit der Maschine](#)
- [Brötchen](#)
- [Bezugsquellenverzeichnis](#)
- [Impressum](#)



Vorwort

Liebe Leser,

Wie langjährige Hobbythek-Zuschauer möglicherweise wissen, ist uns das Brotbacken nicht fern. Bereits zu Beginn der der Hobbythekreihe im Jahre 1975 haben wir eine äußerst erfolgreiche Hobbythek mit diesem Thema ausgestrahlt, das Selbstbacken von Roggen- und Roggenmischbrot haben wir seinerzeit als erste in Deutschland eingeführt, und so mancher backt heute noch Brote nach diesen Rezepten.

Allerdings hat sich die Zeit gewandelt. Ohne dies negativ bewerten zu wollen, müssen wir feststellen, daß die Menschen bequemer geworden sind und daher viel seltener als in den 70er Jahren selbst backen. Das gilt nicht nur für Brote oder Brötchen, sondern auch für Kuchen und Torten. Die Industrie hat sich - wie wir wissen - darauf eingestellt und bietet mittlerweile eine große Zahl von Fertigbackmischungen an. Da braucht man nur noch Wasser oder Milch hinzuzufügen, etwas zu rühren und dann in den Backofen zu schieben.

Weil das alles so einfach gehen soll, mußten Zusatzstoffe in die Mischung eingebracht werden, die eine verantwortungsvolle Hausfrau niemals verwenden würde. Gerade bei solch wichtigen Nahrungsmitteln, wie es Backerzeugnisse sind, sollte immer noch - ähnlich wie beim Bier - das Reinheitsgebot als Qualitätsmerkmal gelten. Leider schauen viel zu wenig Hausfrauen auf das Kleingedruckte, vielleicht würden sie dann die Finger davon lassen. Zum Beispiel gehärtetes Pflanzenfett. Das ist nur deshalb drin, damit die Mischung mindestens ein Jahr in den Regalen stehen kann und das Fett nicht ranzig wird, aber gesund ist das nicht. Die Zutatenliste reicht von modifizierter Stärke, also einer Stärke, die chemisch behandelt wurde, entweder durch Enzyme oder durch physikalische Methoden, bis hin zum Phosphat. Es gibt viele Menschen, die Phosphat nicht vertragen, insbesondere Kinder, die u.a. dadurch überaktiv werden können.

Bei den Fertigbrotmischungen sind die Inhaltsstoffe nicht ganz so von Chemie geprägt, obwohl wir es zum Beispiel für völlig unnötig halten, Enzyme zuzugeben, dann lohnt das Selbstbacken nicht, solche Brote können Sie auch in jedem Supermarkt kaufen. Sehr ärgerlich fanden wir auch Bauernbrotmischungen, die noch nicht mal Vollkornmehle enthalten. Möglicherweise liegt das daran, daß

ballaststoffreiche Mehle sich nicht so gut verbacken lassen. Dies alles geht aber sicher auf Kosten der Gesundheit.

Daß eine gesunde Ernährung keineswegs mit Genußverzicht verbunden sein muß, und daß es auch nicht viel Arbeit macht, sich zum Beispiel seine Backwaren zum Frühstück oder zum abendlichen Mahl selbst zuzubereiten, das möchten wir Ihnen diesmal mit unseren Rezepten zeigen.

Erleichtert wird dieses Backen zu Hause vor allen Dingen durch neuere technische Entwicklungen, zum Beispiel durch Brotbackmaschinen, die mittlerweile durchaus erschwinglich sind. Aber auch durch unsere Rezepte, die wir ganz speziell für Sie entwickelt haben, wird die Arbeit auf ein Minimum reduziert. Wenn Sie selbst backen, haben Sie zunächst einmal die Gewißheit, daß Sie garantierte und besonders hohe Ballaststoffgehalte erhalten, mindestens 10, und zwar vom fertig gebackenen Brot, nicht vom Mehl.

Gleichzeitig schmeckt das so phantastisch, daß ich wieder zu einem richtigen Brotfan geworden bin, obwohl wir fast ausschließlich Weizen- und Roggen-Vollkornmehl verwendet haben, in das allerdings noch zusätzliche Ballaststoffe eingebacken wurden, gerade sie geben dem Brot eine besonders kernige Note.

Ich denke, damit gelingt es uns garantiert, auch Sie auch zu einer gesünderen Lebensweise zu verführen.

Aber es kommt noch eine weitere Zeitersparnis hinzu. Wir hoffen, daß es auf unsere Anregung hin demnächst in allen Läden, die von der Hobbythek empfohlene Rohstoffe führen, auch Fertigbackmischungen nach original Hobbythekrezepten im Sortiment geben wird.

Als besondere Überraschung haben wir für alle Vollkorngegner ein Weißbrot mit 10 Ballaststoffgehalt kreiert. Das gibt es sonst nirgendwo. Deshalb freuen wir uns über diese gelungenen neuen Rezepte. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Backen und einen guten Appetit.





[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Vorab etwas zum Thema Gesundheit

Die reichliche Aufnahme von Getreideprodukten wie Brot und Müsli (empfohlene Menge mindestens 250g pro Tag) gehört zu den Eckpfeilern der gesunden Ernährung. Warum das so ist, belegen wir in diesem Kapitel:

Im Brot sind Substanzen enthalten, die für die Funktionstüchtigkeit unseres Darms sorgen. Dabei geht es nicht nur um die Energiezufuhr, also um Kalorien, sondern es geht auch um viele - nennen wir sie einmal - Vitalstoffe, und dazu gehören insbesondere die Ballaststoffe. Sie sind außerordentlich bedeutsam für unsere körpereigene Abwehr. Eine große Zahl unserer Immunzellen befindet sich interessanterweise im Darm, und diese wiederum trainieren die noch wichtigeren Immunzellen in unserem Blut, und zwar durch ständigen Kontakt mit den Mikroben in der Darmflora und den mit der Nahrung aufgenommenen Erregern. Die Ballaststoffe stellen im übrigen eine wichtige Nahrung für die gesamte Darmflora dar und bewirken eine Stärkung der Darmschleimhaut, halten Verdauungsenzyme von ihr fern und erzeugen einen voluminösen Stuhl, durch den schädliche Erreger und ihre Stoffwechselprodukte schneller wieder ausgeschieden werden. Außerdem wirken sie dem Übergewicht entgegen.

Vereinfacht läßt sich sagen: Ist der Darm gesund, so hält das den gesamten Körper gesund. Gerade in letzter Zeit haben wir von der Hobbythek uns sehr eingehend mit der unglaublich wichtigen Bedeutung der Ballaststoffe beschäftigt. Die Wissenschaft liefert mittlerweile solche sicheren Ergebnisse, daß wir darüber ein neues Buch geschrieben haben.

Der Titel: Darm und Po. Eine der wichtigen Erkenntnisse daraus: wenn unser tägliches Brot nicht wieder zum echten Grundnahrungsmittel wird, kann das zum Teil ein tödlicher Fehler sein.

Ballaststoffe als Mangelware

Leider hat sich im Zuge der modernen Ernährung der Anteil der Ballaststoffe in unserer Nahrung immer mehr reduziert. Noch vor 100 Jahren nahmen die Menschen pro Tag etwa 100g auf, heute sind es häufig nur 15 g, aber dann muß man schon ein wenig darauf achten, denn mittlerweile hat sich ja die sogenannte Auszugsnahrung radikal durchgesetzt: Mühsam wird alles geschält, ausgemahlen, konzentriert, durchfettet - zum Beispiel durch Zusatz von Butter oder Sahne, gesüßt und vor allem wird erheblich zuviel Fleisch aufgenommen.

Wir haben da einmal nachgerechnet, was ein Erwachsener an Ballaststoffen und Mineralstoffen aufnimmt, wenn er sich heutzutage gedankenlos ernährt.

Am meisten bekommt er noch beim Frühstück, 2 Weißbrotbrötchen bringen etwa 3g Ballaststoffe. Und damit hat es sich, Butter, Käse oder Wurst enthalten überhaupt keine Ballaststoffe, auch Tee oder Kaffee und Milch tragen nichts zur Ballaststoffbilanz bei, ebenso wie das Frühstücksei.

Beim Mittagessen, das vorwiegend auf Fleisch, Pommes Frites und leichtem Gemüse aufbaut, kommen ca.5g hinzu, beim Nachmittagskaffee oder -tee vielleicht noch ein Stück Kuchen mit allenfalls 1 bis 1,5g Ballaststoffen, und wenn unser gedankenloser Esser jetzt auch noch am Abend möglicherweise 3 oder 4 Weißbrot- oder Mischbrotschnitten verzehrt, dann bringt das eventuell noch einmal 3 bis 4 g. Gesamtbilanz also pro Tag etwa 12-13g, und das obwohl Mediziner und Ernährungswissenschaftler uns stets anmahnen, daß der **Erwachsene pro Tag mindestens 30 bis 40g Ballaststoffe** aufnehmen muß, davon sollen ca. 25g unlöslich und 15g löslich sein. Jugendliche brauchen etwa 20 bis 30g Ballaststoffe und Kinder unter 10 Jahren bis zu 15g.

Wenn diese Werte eingehalten würden, dann könnte die Darmkrebsrate um mindestens die Hälfte sinken, wenn nicht sogar um mehr. Das wird unter anderem auch dadurch bewiesen, daß Völker, deren Ernährungskultur wesentlich ballaststoffreichere Kost mit weniger Fleisch aufweist, Darmkrebs überhaupt nicht kennen.

Nun ist es aber nicht so einfach, sich so ballaststoffreich zu ernähren, wenn man nicht ausschließlich vollwertig oder vegetarisch ißt. Dazu die folgenden Beispiele einiger Ballaststoffgehalte handelsüblicher Getreideerzeugnisse:

Weißbrot hat nur 2-3% Gesamtballaststoffe, Brötchen kommen auf maximal 3%, ebenso wie weißes



Toastbrot. Wir könnten es uns leicht machen und einfach sagen, kaufen Sie vor allen Dingen Vollkornbrot, aber auch da muß man genau hinschauen:

100g Weizenvollkornbrot bringen es auf ca. 7g, Weizenmischbrot nur auf 4,1g, Roggenvollkornbrot auf 7,2g und Roggenmischbrot auf 4,9g Ballaststoffe.

Spaghetti, Maccaroni usw. haben auch nur 3% Ballaststoffe. Dabei sind diese Teigwaren im getrockneten Zustand gewogen und gemessen worden, auf dem Teller, wenn sie durch das Kochen Wasser aufgenommen haben, ist es auf das Gewicht bezogen viel weniger, ca. 1,2%.

Außerordentlich niedrig ist auch der Ballaststoffanteil von herkömmlichen Cornflakes mit nur 4%. Auch hier muß bedacht werden, daß diese kaum Feuchtigkeit enthalten. Da wird so mancher, der glaubt, mit Cornflakes ein gesundes Frühstück zu sich zu nehmen, verblüfft sein. Selbst wenn er 100 g Cornflakes - also eine Riesemenge - essen würde, nähme er bei 4% nur 4g Ballaststoffe auf. Da ist es besser auf Haferflocken mit ca. 6,7%, Weizenflocken mit 10 und Roggenflocken mit 13% auszuweichen.

Noch höher ist der Ballaststoffanteil unserer **Hafercrispies** der Hobbythek, mit immerhin 30%.

Aber auch Müsli und Porridge usw. sind nicht jedermanns Sache, deshalb ist es wichtig, auf genußvolle Weise genügend Ballaststoffe aufzunehmen, ohne auf das gewohnte Frühstück verzichten zu müssen.

Brote, nach Hobbythekrezepten gebacken, enthalten überwiegend 10 bis 13% Ballaststoffe. Dazu haben wir eine ganze Menge leckere Rezepte entwickelt. Was das für eine Bedeutung hat, sehen Sie schon daran, daß man allein mit 2 bis 3 Scheiben morgens auf Anhieb 12 bis 20g wertvolle Ballaststoffe zu sich nehmen kann, ohne sich irgendetwas verkneifen zu müssen.

Eine besonders ballaststoffreiche Ernährung ist für alle diejenigen zu empfehlen, die Probleme mit der Verdauung haben, ob mit Bauchschmerzen, Verstopfung, mit Hämorrhoiden usw. Ballaststoffe machen, und das ist wohl ein ganz wichtiger Aspekt, mit etwas Geduld Abführmittel überflüssig.

Aber auch für alle anderen haben diese zusätzlichen Ballaststoffe einen hohen gesundheitlichen Wert, denn sie beeinflussen den Cholesterinspiegel günstig, damit wirken sie vorbeugend gegen Arterienverkalkung und Herz-Kreislauferkrankungen, und vor allen Dingen vermindern sie das Darmkrebsrisiko ganz erheblich; und nicht ganz zu vernachlässigen, das Übergewicht geht zurück.

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

© WDR, 11.10.96



[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Getreide und andere Backzutaten

Hauptbestandteil für ballaststoffangereichertes Brot sind natürlich Vollkornmehle, einerseits aus Weizen, aber vor allem aus Roggen, der den höchsten Ballaststoffgehalt hat.

Da gibt es aber einen Haken, Roggen hat nur wenig Klebereiweiß, statt dessen aber Quellstoffe, die ähnlich krumenbildend wirken. Leider enthält der Roggen aber auch von Natur aus Enzyme, die diese Quellstoffe beim Backen abbauen. Die Konsequenz, wenn man Roggenmehl genauso verbacken würde wie Weizen, dann entstehen Löcher. Das liegt daran, daß die feinen Bläschen, die das Brot locker machen, mangels Quellstoffen und Klebereiweiß platzen, und der Teig zumindest im Innern des Brotes in sich zusammenfällt.

Wenn solche Störstellen im Brot sind, liegt das nur daran, daß der Bäcker oder Sie von einer bestimmten Substanz, und zwar dem Sauerteig, zu wenig hineingemischt haben. Diese Enzyme, die das Eiweiß abbauen, können nämlich durch Säuren, insbesondere Milchsäure, die im Sauerteig drin sind, neutralisiert werden, deshalb braucht man in jedem Fall beim Roggenbrot saure Bestandteile.

Bereits vor 20 Jahren hat die Hobbythek, wie schon erwähnt, in einer Sendung eine Methode vorgestellt, mit der Sie zu Hause Ihren eigenen Natursauerteig in 3 Stufen herstellen können, es war das sogenannte Detmolder Sauer. Das funktioniert auch heute noch bestens, aber man braucht dafür etwas Geduld, zum Beispiel dauert es immerhin drei Tage, bis man den ersten Sauerteig hat. Dieses funktioniert am besten im Sommer oder bei sehr warmen Raumtemperaturen.

Der Sauerteig

Bevor es an die eigentlichen Rezepte geht, möchten wir Sie in die höhere Kunst des Brotbackens einführen. Diese beginnt mit dem selbstgezogenen Sauerteig. Der Sauerteig ist, da täuscht sein Name, kein eigenständig backbarer Teig, sondern, ähnlich wie die Hefe, ein wichtiger Bestandteil des Roggenbrotes. In diesem Teig arbeitet eine ganze Armee von Mikro-organismen für die Brotqualität. Der Sauerteig ist eine Mischung aus Mehl und Wasser, in der sich spontan Milchsäure- und Essigsäurebakterien vermehren, und den Teig ansäuern. Diese natürliche Säure gibt dem Brot einerseits seinen herzhaften Geschmack, andererseits kann Roggenmehl ohne Zusatz von Säure überhaupt nicht verbacken werden, wie vorher bereits erwähnt wurde. Weizenmehl hat von Natur aus, wie wir das vom Kuchen her kennen, hervorragende Backeigenschaften. Das Entscheidende ist der Anteil an Klebereiweiß, das in allen anderen Getreidesorten in viel geringerer Menge enthalten ist.

Der allererste Sauerteigansatz dauert 3 Tage. Später kann er immer wieder leicht vermehrt werden. Der überschüssige Sauerteig läßt sich portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen und verwenden, so daß er stets zum Backen verfügbar ist.

Die drei Stufen des Sauerteigansatzes

1. Stufe

Verrühren Sie ca. 130g warmes Wasser (40°C) und 100g Roggenvollkornmehl. Decken Sie die Schüssel mit einem Teller oder Deckel ab, damit die Oberfläche nicht trocken wird. - Das Roggenvollkornmehl braucht wegen der enthaltenen Schleimstoffe besonders viel Wasser. Bei Weizenvollkornmehl oder normalem Roggenmehl Type 815 oder Type 1150 genügen 100g Wasser. -

Stellen Sie den Ansatz nun für 24 Stunden an einen warmen Platz.

Im Sommer genügt es, die Schüssel in der Küche stehen zu lassen.

Im Winter ist ein Plätzchen auf der Heizung vorteilhaft, aber Vorsicht, der Ansatz darf nicht heißer als 35°C werden. Steht der Sauerteig relativ warm, wachsen mehr Milchsäurebakterien darin, sind die Temperaturen kühler, vermehren sich die Essigbakterien stärker. Beide sind im Mehl enthalten.

Sowohl mit Milchsäurebakterien als auch mit Essigbakterien erhalten Sie einen guten Sauerteig. Geschmacklich ist jedoch ein Überschuß an Milchsäurebakterien zu bevorzugen.



2. Stufe

Nach 24 Stunden riecht der Teig schon ganz leicht sauer.

Geben Sie nochmals 100g Roggenvollkornmehl und ca. 130g warmes Wasser (40°C) hinzu, und verrühren Sie dies mit dem bereits vorhanden Ansatz aus der 1. Stufe. Die Bakterien bekommen wieder frische Nahrung.

Lassen Sie den Ansatz wieder 24 Stunden abgedeckt stehen. Bei relativ warmen Temperaturen kann diese zweite Stufe auf 12-20 Stunden Wartezeit verkürzt werden, falls der Teig schon Blasen wirft.

3. Stufe

Der Teig riecht jetzt schon sehr säuerlich. Mehl und Wasser werden nochmals verdoppelt, geben Sie also zu dem bestehenden Ansatz nochmals

200g Roggenvollkornmehl und ca. 260g warmes Wasser (40°C) hinzu, und verrühren Sie dies wiederum mit dem bestehenden Ansatz.

Lassen Sie die Mischung 24 weitere Stunden abgedeckt stehen.

Auch diese letzte Stufe kann auf 12-20 Stunden verkürzt werden, wenn der Teig schon sehr sauer riecht und viele Blasen enthält. Die Blasen sind ein Zeichen für das entstehende Kohlendioxid und die Aktivität der Bakterien, die die Stärke in Milchsäure oder Essigsäure umwandeln.

Die Sauerteigvermehrung

Von dem fertigen Sauerteig können Sie z.B. 200g sofort zum Backen verwenden und den verbleibenden Rest sofort wieder verdoppeln. Dieser Vorgang dauert jetzt nur noch 12-24 Stunden. Je nach Temperatur kann diese Zeit auch unterschritten werden.

Sauerteig - Trockenpulver

Sauerteig ist wie Hefe im Handel als Trockenpulver erhältlich. Dieses Trockenpulver hat eine ähnliche Qualität wie der selbstgezogene Sauerteig, ist aber auf Dauer relativ teuer. Wenn im Rezept 200g frischer Sauerteig benötigt werden, verwenden Sie 100g des Sauerteigpulvers und geben ca. 100-130g Wasser mehr hinzu.

Ein besonders guter Trick ist es, mit Buttermilch Roggenbrot zu backen. Dabei nutzen wir die Tatsache, daß sowohl im Sauerteig als auch in Sauermilchprodukten, zum Beispiel in der Buttermilch, Milchsäure enthalten ist, sie verhindert den enzymatischen Abbau der Roggenschleimstoffe, die die Backbläschen bilden, und deshalb schildern wir als absolute Delikatesse ein Buttermilchbrot mit definierten hohen Ballaststoffgehalten.

Verschiedene Mehlqualitäten

Wenn Sie Weizen- oder Roggenvollkornmehl kaufen, so kann das durchaus sehr unterschiedliche Backeigenschaften haben. Das liegt teilweise auch an den Ernteergebnissen oder an den jeweiligen Mischungen. Manche Mehle sind besonders trocken und brauchen deshalb mehr Feuchtigkeit.

Erbsenfaser HT

Um den Ballaststoffanteil im Brot zu steigern, kommt noch ein völlig neutral schmeckendes Ballaststoffkonzentrat hinzu, es wird interessanterweise aus Erbsenschalen gewonnen und heißt daher bei uns Erbsenfaser HT. Es enthält 90 Ballaststoffe, und zwar nicht nur unlösliche, sondern vor allen Dingen auch lösliche Bestandteile, die der Darm ebenso braucht.

Weizenkleber HT

Eine wichtige Rolle spielt das Klebereiweiß, wir nennen es "Weizenkleber HT", weil es im hohen Anteil im Weizen, insbesondere im hochwertigen Hartweizen, von Natur aus vorkommt, zum Beispiel im teuersten aller Weizen, dem Manitobaweizen.





In unseren Rezepten sorgt der Weizenkleber dafür, daß die Krume fast genauso luftig wird wie beim reinen Weizenauszugsmehl Typ 405. Weizenkleber ist ein natürlicher Bestandteil des Weizenmehles, der bei der Gewinnung von Weizenstärke übrigbleibt. Weizenkleber, der auch Gluten genannt wird, besteht zum größten Teil aus pflanzlichem Eiweiß. Es ist eine Kombination der Aminosäuren Glutamin und Prolin. Menschen, die an Zöliakie leiden, dürfen kein Gluten essen. Für alle anderen ist es aber ein ganz normaler Nahrungsbestandteil. Gluten ist in fast allen Getreidesorten enthalten, mit Abstand am meisten aber im Weizen

Unter der Zugabe von Weizenkleber HT können Sie Vollkornbrote backen, die schön hoch aufgehen und elastische Nudeln ganz ohne Ei herstellen. Aufgrund seiner vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und der Tatsache, daß er die Mehlqualität verbessert, verwenden wir Weizenkleber in vielen Rezepten.

Reinlecithin P

Reinlecithin P trägt erheblich zur lockeren Krume von Backwaren bei, und gleichzeitig hat es einen hohen Ernährungswert. Es handelt sich um pflanzliches Reinlecithinpulver.

Lecithine sind spezielle Fette, die auch als Phospholipide bezeichnet werden. Sie sind in allen menschlichen Zellen enthalten. Lecithine bilden das Grundgerüst der Zellmembranen, die die Körperzellen nach außen hin abschirmen. Sie können Fettstoffwechselstörungen günstig beeinflussen. Lecithin generell ist nicht nur Nahrung für das Gehirn, sondern Menschen, die Probleme mit einem zu hohen Cholesterinwert haben, wird es - allerdings in größeren Mengen von ca. 15g pro Tag - empfohlen, um den Cholesterinstoffwechsel zu verbessern.

Diese Aufgaben erfüllt Lecithin u.a. deshalb, weil es eine Emulgatorwirkung hat, das heißt, daß es Fett und Wasser miteinander verbinden kann.

Alle Backwerke wie Brot und Brötchen gelingen mit Lecithin wesentlich besser, besonders wenn Sie mit Vollkornmehl backen.

Wer unser Hobbythekbuch "Allerlei Getreide" noch besitzt, der kann zum Thema "Weizenkleber" und "Lecithin" alles genauestens nachlesen. Darin gibt es auch eine Menge Rezepte, u.a. für Brötchen und Nudeln, die Sie ebenso unmittelbar verwerten können.

Diese Themen werden aber auch in dem brandneuen Hobbythekbuch "Darm und Po" behandelt



Brotbackmischungen HT

Samen, Kerne, Nüsse und Trockenfrüchte

Sie haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Leider sind sie aber auch sehr kalorienhaltig. Sie lassen sich aber im täglichen Speiseplan in kleinen Mengen hervorragend einbauen.

Flohsamen

Flohsamen: Psyllii semen

Flohsamen bestehen aus den reifen Samen von *Plantago psyllium* L. und

Plantago indica L.

Seiner winzigen länglichen Form verdankt der Samen von *Plantago* wahrscheinlich diesen denkwürdigen Namen. Die Gattung *Plantago* und speziell ihre Samen sind auch unter der Bezeichnung *Psyllium* bekannt worden. *Plantago psyllium* L. wird in Südfrankreich kultiviert.

Plantago indica L. wächst in Mittel- und Südeuropa. Beide Sorten werden aus Frankreich und Spanien importiert und sind sich ähnlich. Diese Sorten dienen hauptsächlich als Heilmittel, während in Indien *Psyllium* schon seit Jahrhunderten als Lebensmittel verwendet wird, diese Pflanze trägt den botanischen Namen *Plantago Ovata* Forsskal. Die äußere Hülle des Flohsamens enthält Schleimstoffe, die wegen ihrer Quellfähigkeit und ihres Wasserbindevermögens als Ballaststoffe dienen. Deshalb machen sie bei Durchfall den flüssigen Stuhl etwas dicker, bei Verstopfung bewirken sie eine

Verkürzung der Darmpassagezeit. Auch ihre cholesterinsenkende Eigenschaft ist erwiesen. In unseren Broten haben wir dunklen Flohsamen (Psyllii semen aus Frankreich) eingebacken, weil er einfach besser schmeckt als der helle indische. Zu beiden Sorten gibt es Monographien, die des indischen ist noch ausführlicher, weil der Samen noch mehr Quellstoffe besitzt.

Die Monographie des indischen Flohsamens (Plantaginis ovatae semen) beschreibt als Anwendungsgebiete: häufig wiederkehrende Verstopfung, Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z.B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen und in der Schwangerschaft; unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursachen sowie bei Reizdarm.

Als Gegenanzeigen werden genannt: Krankhafte Verengungen im Magen-Darm-Trakt, drohender oder bestehender Darmverschluß, schwer einstellbarer Diabetes mellitus. Als Nebenwirkungen können in Einzelfällen Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Als Wechselwirkung wird die möglicherweise verzögerte Aufnahmefähigkeit von gleichzeitig eingenommenen Medikamenten beschrieben. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Insulindosis erforderlich sein. Als Tagesdosis wird eine Menge zwischen 12-40g des indischen Flohsamens, entweder ganz oder grob zerkleinert, empfohlen. Sehr wichtig ist die gleichzeitige Aufnahme einer reichlichen Flüssigkeitsmenge, z.B. 150ml Wasser auf 5g Droge. Das heißt, bei der Einnahme von 40g müßte man 1,2 Liter trinken.

Halten Sie am besten stets einen Abstand von einer halben Stunde vor oder nach den Mahlzeiten oder der Aufnahme von Medikamenten ein.

Sie können Flohsamen in alle selbstgebackenen Brote und Brötchen hineinkneten.

3-Samen-Mischung

Eine ballaststoffreiche Mischung, die zu gleichen Teilen aus Sesam-, Lein- und Flohsamen besteht. Sie kann in jedes Brot nach der 1. Teigruhezeit untergeknetet werden. Diese Mischung schmeckt ausgesprochen gut und kurbelt den Darm an.

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE



[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Brotrezepte

Für alle Rezepte gilt:

-Es ist immer die benötigte Hefemenge als Frischhefe angegeben. Wenn Sie Trockenhefe verwenden, rechnen Sie es einfach nach den Angaben auf dem Päckchen um.

-Wollen Sie das Brot mit hellem Weizenmehl Type 405 backen, geben Sie weniger Wasser zu. Es sind natürlich auch Mischungen aus hellem Weizenmehl und Vollkornmehl möglich.

-Mit der Zugabe von Reinlecitin P, gelingt jedes Brot, und speziell Vollkornbrot besser. Es wird etwas lockerer und hält auch die Feuchtigkeit gut. Das Brot bleibt ca. 4 - 5 Tage lang angenehm frisch. Wenn es richtig aufbewahrt wird, auch länger.

-Weizenkleber ist pflanzliches Eiweiß aus dem Weizen, das die Backeigenschaften jedes Mehles verbessert. Verringert man die im Rezept angegebene Menge, so wird das Brot etwas kleiner und geht nicht ganz so hoch auf.

Ballaststoffreiches Buttermilchbrot

*150g Weizenvollkornmehl

*150g Roggenvollkornmehl

*30g Erbsenfaser HT

*40g Weizenkleber HT

*2 Meßl.(2,5g) Reinlecitin P

*1 Eßl. Rübengraut

*10g Salz (2 Teel.)

*20g frische Hefe oder 1 Pack. Trockenhefe

*400 ml Buttermilch

*100g 3-Samen-Mischung oder Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse

*evtl.50g Cashew-Kerne

Dieses Brot enthält Roggenmehl und anstatt des Sauerteiges Buttermilch.

Es läßt sich so von Hand backen, seine Herstellung unterscheidet sich jedoch von der anderer Brote, es benötigt keine übliche Teigführung und kein zweites Kneten. Trotzdem geht die Krume schön locker auf und schmeckt köstlich. Ballaststoffgehalt des ausgekühlten Brotes ca. 10

Backen des Buttermilchbrotes von Hand

Geben Sie die mehligsten Bestandteile, das heißt Weizen- und Roggenvollkornmehl, Erbsenfaser, Weizenkleber und Reinlecitin, bzw., wenn es das mal fertig gibt, unsere ballaststoffreiche Buttermilchbrotmischung in eine Schüssel und fügen zwei Teelöffel Salz hinzu und vermischen das gut mit einem Schneebesen oder noch einfacher mit den Knethaken einer Handrührmaschine.

Nebenher erwärmen Sie die Buttermilch leicht in einer Kasserole, um darin das Rübengraut



aufzulösen. Vorsicht, wenn die Buttermilch zu heiß wird, gerinnt sie. Am besten, Sie geben in die lauwarme Buttermilch auch noch die Hefe hinein, der bekommt die Süße des Rübenskrauts besonders gut. Dann schütten Sie es einfach auf die Mehlmischung und rühren das kräftig mit dem Handrührer durch. Der Teig ist relativ weich, daher braucht er auch nicht mit der Hand geknetet zu werden.

Zum Schluß kommt dann noch die Samenmischung hinein und gegebenenfalls die Nüsse, die Cashewkerne können Sie etwas mit den Fingern zerkleinern. Alles gleichmäßig unterrühren, und fertig ist der Teig. Er braucht jetzt nur noch in eine möglichst beschichtete Kastenform gegeben zu werden, die etwa 1 Liter faßt und 20 mal 12cm groß ist, gebracht zu werden, für eine größere Form brauchen Sie entsprechend mehr Teig.

Diese Form decken Sie mit einer Plastiktüte ab und lassen den Teig bei Zimmertemperatur etwa eine halbe Stunde gehen. Wenn es kalt ist, braucht der Teig etwas länger dazu. Kurz bevor Sie ihn in den Ofen geben, heizen Sie diesen auf etwa 150°C auf, bei manchen Umluftöfen ist es die Stufe 3, die liegt zwischen 145 und 170°C, das klappt genauso. Dann müssen Sie etwas Geduld haben, dieses Brot braucht, im Gegensatz zu anderen, knapp 2 Stunden zum Ausbacken.

Sobald der Backvorgang vollendet ist, empfiehlt es sich, das Brot alsbald aus der Form herauszuholen und es auf einem Kuchengitter ausdünsten zu lassen. Ist es innen kalt, dann ist es verzehrbereit. Das wird für Sie ein absolut neues Erlebnis sein, Sie werden alle anderen Brote stehen lassen, alle unsere Freunde sind total begeistert und wollen nur noch Brot selbst backen.

Roggen-Mischbrot mit Sauerteig

*200g Weizenvollkornmehl

*100g Roggenvollkornmehl

* 50g Erbsenfaser HT

*75g (2-3 geh. EBl.)Weizenkleber HT

*2 Meßl.(2,5g) Reinlecitin P

*5g (1 Teel.)Zucker

*5g (1 Teel.)Margarine oder Butter

*10g Salz (2 Teel.)

*200g frischer Roggensauerteig

*20g frische Hefe

*ca. 260-280 ml Wasser

*evtl 100g Körner, Kerne oder Samen zugeben

Ballaststoffgehalt des ausgekühlten Brotes ca. 12,8

Bei diesem Rezept dürfen Sie nicht auf den Weizenkleber verzichten, sie können ihn auf ca. 50g verringern, dann geht das Brot weniger auf..

Wenn Sie keinen frischen Sauerteig haben, verwenden Sie 100g Trockensauerteig und geben 100-130g Wasser mehr zu.

Die 100g Körner, Kerne oder Samen kneten Sie nach der 1. Teigruhezeit unter.

Die Zubereitung des Roggenmischbrotes mit Sauerteig beschreiben wir ganz genau im Folgenden. Auf die gleiche Weise können Sie fast alle anderen Brote herstellen.

Das Brotbacken von Hand





I. Die Herstellung des Teiges

a) Alle Zutaten, bis auf die Hefe, müssen Sie zunächst trocken vermischen.

Die Hefe, wird in der gesamten Wassermenge aufgelöst, ebenso der Sauerteig

b) Dann kneten Sie den Teig 2-3 Min. mit der Küchenmaschine. Falls Ihre Küchenmaschine keinen Intervallschalter besitzt, müssen Sie nach 1-1,5 Minuten eine kurze Pause als Überhitzungsschutz einlegen. Sie können zum Kneten auch ein einfaches elektrisches Handrührgerät mit Knethaken verwenden.

c) Es folgt die erste Teigruhezeit. Lassen Sie den Teig in der Schüssel abgedeckt 30-40 Min. bei einer Temperatur von ca. 20-25°C stehen.

d) Danach müssen Sie den Teig auf jeden Fall nochmals von Hand kneten.

Falls gewünscht, können Sie jetzt auch Körner oder weitere Zutaten wie Rosinen oder Nüsse zugeben. Die geformte Kugel geben Sie nun in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform oder auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech. Die Teigoberfläche bestreichen Sie mit Wasser. Wenn Sie möchten, können Sie Körner oder ähnliches zur Dekoration darüberstreuen.

Wichtig ist, daß Sie den Teig gut abdecken, damit er nicht austrocknet.

e) In der zweiten Teigruhezeit muß der Teig nun nochmals 50 Minuten ruhen.

II. Das Backen

Falls Sie mit einem Heißluftofen backen, stellen Sie ihn auf die höchste Stufe. Den normalen Backofen heizen Sie auf 250°C vor. Vor dem Einschieben des Brotes gießen Sie in die Fettpfanne des heißen Backofens eine große Tasse heißes Wasser (ca. 0,2 l). Dann schieben Sie das Brot sofort ein. Dieser Vorgang ist sehr wichtig für eine knusprige Kruste. Dann schalten Sie die Backofenhitze auf etwa 240°C herunter. Das Backen dauert 30-35 Min. (240-250°C). Das fertige Brot nehmen Sie dann sofort heraus und lassen es auf einem Gitter abkühlen. Roggenbrot braucht immer etwas längere Zeit zum Abkühlen. Alle nach unseren Rezepten gebackenen Brote haben den Vorteil, relativ lange wirklich frisch zu schmecken und nicht auszutrocknen. Das liegt unter anderem an der Zugabe von Reinleicithin P.



Weißes Brot mit Ballaststoffen

*350g Weizenmehl Type 405

*70g Erbsenfaser HT

*30g Weizenkleber HT

*2 Meßl.(2,5g) Reinleicithin P

*5g Zucker (1 Teel.)

*5g Margarine oder Butter

*10g Salz (2 Teel.)

*20g frische Hefe

*ca. 370-380 ml Wasser

Ballaststoffgehalt des ausgekühlten Brotes ca. 10

Es ist für alle gedacht, die kein Vollkornbrot mögen, sich aber trotzdem ballaststoffreich ernähren wollen. Herstellung wie vorher beschrieben.

Das Brot läßt sich entweder von Hand oder mit der Maschine backen.





[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Brotherstellung mit der Maschine

Die Backautomaten

Aber wir versprochen Ihnen ja, das Brotbacken noch leichter zu machen. Aus diesem Grund haben wir eine ganze Reihe von Brotbackautomaten getestet, die in letzter Zeit ja immer intensiver auf dem Markt kommen.

Was ist davon zu halten, bringt es tatsächlich, wie es die Werbung vorgibt, eine Renaissance des Brotbackens zu Hause?

Sie wissen, wir gehen an solche Fragen immer sehr kritisch heran, und nicht immer bringen Maschinen einen Vorteil, aber diesmal müssen wir sagen, grundsätzlich bieten sie eine erhebliche Erleichterung, das gilt für fast alle Modelle, die wir getestet haben.

Wir haben mit allen Maschinen etwa gleich gute Brote gebacken, meinen aber, daß dieser Le Caf-Automat, er wird intern als BGB 403 gekennzeichnet, wegen des günstigen Preises von ca. 180,- bis 190,- DM besonders empfehlenswert ist, auch deshalb, weil er ein akzeptables Fassungsvermögen für bis zu 750g schwere Brote hat, was für eine 2 bis 4 köpfige Familie ausreicht, denn selbst tägliches Backen bringt überhaupt keine zusätzliche Arbeit mit sich.

Die Backform, übrigens alle sind sie teflonbeschichtet, läßt sich ganz einfach aus dem Automaten herausholen und reinigen. Vergessen Sie dabei auf keinen Fall, unten den Rühr- bzw. Knethaken einzusetzen, das kommt häufiger vor als man denkt.

Dann füllen Sie die Backzutaten hinein, und zwar zunächst die Flüssigkeit, also entweder Wasser oder die Buttermilch mit dem aufgelösten Rübenkraut. Die Hefe kommt dabei nicht hinein, denn jeder Backautomat hat eine entscheidende Möglichkeit, man kann ihn nämlich auch so zeitlich programmieren, daß er erst 10 Stunden später mit dem Backen anfängt.

Wenn dann die Hefe schon aktiviert ist, dann wird das Brot nichts. Die mehligten Bestandteile mischen Sie zunächst trocken untereinander, und zwar das Mehl, die Erbsenfaser, den Weizenkleber und das Lecithin. Je nach Rezept geben Sie auch noch Trockensauer, Zucker und Magarine hinzu. Diese Mischung geben Sie auf die Flüssigkeit, machen in der Mitte eine kleine Kuhle und geben da hinein die Trockenhefe und außen herum das Salz, es sollte möglichst nicht mit der Hefe in Berührung kommen. Dann stellen Sie die gefüllte Form in den Automaten - sie rastet fest ein, schließen Sie den Deckel und wählen das Backprogramm. Wir haben es für Buttermilch- und Roggenmischbrot auf "Vollkorn" eingestellt, bei manchen Broten - wie dem Weißbrot mit Ballaststoffen - genügt auch die Normalstufe. Außerdem können Sie noch wählen, ob die Kruste hell oder dunkel werden soll, dafür gibt es auch einen Schalter. Anschließend drücken Sie die Starttaste, schon beginnen die Heinzelmännchen für Sie das Brot zuzubereiten. Zunächst wird der Teig geknetet. Es folgt dann eine Ruhezeit, und danach ertönt ein akustisches Signal, damit wir auch noch die körnigen Bestandteile, also die Körnermischung und die Nüsse, mit hinzugeben können.

Danach kann man den Automat sich selbst überlassen, nach gut 2 Stunden kommt dann ein herrliches Brot heraus, wie Phönix aus der Asche.

Es gibt noch ein kleines Problem beim Herausnehmen, es kann sein, daß der Knethaken im Brot stecken bleibt, den muß man dann vorsichtig mit einem Schraubenzieher oder mit einer Zange herausziehen, und zwar möglichst so, daß das Brot an dieser Stelle nicht allzu sehr beschädigt wird. Das ist vielleicht der kleine Schönheitsfehler an diesen Brotbackautomaten, aber man gewöhnt sich recht bald daran, und der Geschmack des frischen Brotes - vor allen Dingen auch der während des Backens entstehende Duft, wird jeden dafür entschädigen.

Aus dem Brotteig können Sie übrigens auch köstliche Brötchen backen, wenn Sie dem gesamten Rezept zusätzlich 30g Weizenkleber und 10g frischen Hefe mehr dazu. Den Teig können Sie auch in der Backmaschine kneten und gehen lassen. Nehmen Sie ihn vor dem Backen heraus, formen 10 bis 12 Brötchen, lassen sie abgedeckt auf dem Backblech nochmal 30-40 Min. gehen und schieben dieses in den Backofen bei 240°C. Nach 30 Minuten sind sie fertig

Weil wir wissen, daß manchmal das Abwiegen der Rezeptmengen als etwas zu umständlich und



zeitaufwendig empfunden wird, haben wir uns einen zusätzlichen Knüller ausgedacht. Es wird Vollkorn-Brotbackmischungen der Hobbythek geben, die genau unseren Rezepten entsprechen. Deswegen können Sie unsere Brotbackmischungen auch sehr leicht nach eigenem Geschmack variieren.

Wir werden vorschlagen, daß Ihnen diese Backmischungen, die sich auch zum Brötchenbacken eignen (vgl. Seite **XX**), fertig angeboten werden. Mit einer Brotbackmaschine und einer Vollkorn-Backmischung der Hobbythek, backen Sie in weniger als 5 Minuten Vorbereitungszeit ein frisches Brot. Sie geben nur die Backmischung mit der entsprechenden Menge Flüssigkeit, Hefe und eventuell weiteren Zutaten in die Maschine, der Rest erledigt sich von alleine, sogar mit Zeitschaltautomatik.

Das Phantastische am selbstgebackenen Brot ist, daß es sich auch noch sehr lange frisch hält, wenn Sie es im Brotkasten aufbewahren, dann schmeckt es auch nach 5 bis 6 Tagen noch ausgezeichnet.

Das ist überhaupt das Besondere an unseren Brotrezepten, die wir für Sie entwickelt haben. Leider können wir Ihnen hier nicht alle Rezepte vorstellen.

Zum Schluß noch ein paar Hinweise zum Brötchenbacken

Brotbackautomaten

Wir haben alle Brotbackautomaten getestet, die zur Zeit angeboten werden. Das Fassungsvermögen liegt zwischen 750-1000g, die Preise balaulen sich auf 190,- bis 449,- DM:

Goldstar HB-021 E Fassungsvermögen bis zu 750g, Preis 333,-DM.

Le Caf BGB 403, Fassungsvermögen bis zu 750g, Preis: 189,- DM

Le Caf BGB 405, Fassungsvermögen bis zu 1000g, Preis 299,-DM

LLoyds Brotbackautomat 628/484, Fassungsvermögen bis zu 1000g,

Preis 299,-DM.

Panasonic Brotbackautomat SD-200, Fassungsvermögen bis zu 800g,

Preis 449,-DM

Fast alle Geräte wurden während des Betriebes von außen relativ heiß, worauf auch in den Gebrauchsanleitungen hingewiesen wird, Le Caf B 405 scheint besser isoliert zu sein. Einfach zu bedienen sind die Maschinen, bei denen das Einsetzen der Backform durch einfaches Einrasten erfolgt, während bei anderen die Backform bis zum Einrasten gedreht werden muß, was etwas unhandlicher ist.

Die Backprogramme:

Fast alle Brotbackmaschinen enthalten u.a. die Programme Schnell, Normal, Vollkorn und Teig. Bei Panasonic gibt es außer "Normal" ein Programm "Vollwert" und ein Programm "Mehrkorn".

Fast alle Maschinen haben zusätzlich ein Programm nur für das Backen. Das ist u.a. auch dann wichtig, wenn ein Programmablauf, z.B. durch Abschalten des Stromes, unterbrochen wird. War der Backprozeß bereits begonnen, so kann man mit dem Neustart des Programms "Backen" das Brot in jedem Fall noch vollenden. Fehlt dieses Programm, muß man das Brot wegwerfen. Die meisten Maschinen haben für solche Fälle einen Speicher. Wenn innerhalb von 10 Minuten der Strom wieder eingeschaltet wird, setzt die Maschine ihr Programm fort. Mit allen Maschinen haben wir fast gleich gute Brote gebacken.





[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Brötchen

Brötchen können Sie fast aus den Brotteigen zubereiten, Sie brauchen nur etwas mehr Hefe, und manchmal mehr Weizenkleber.

Die Brötchen gehen noch besser auf, wenn Sie zu jedem Rezept eine Messerspitze Vitamin C (Ascorbinsäure) ins Mehl geben.

Weißer Brötchen mit Ballaststoffen

- *300g Weizenmehl Type 405
- *70g Erbsenfaser HT
- *30g Weizenkleber HT
- *2 Meßl.(2,5g) Reinleicithin P
- *5g Zucker (1 Teel.)
- *5g Margarine (1 guter Teel.)
- *10g Salz (2 Teel.)
- *30g frische Hefe
- *ca. 370-380 ml Wasser

Buttermilchbrötchen

- * 170g Weizenvollkornmehl
- * 150g Roggenvollkornmehl
- * 30g Erbsenfaser
- 60g Weizenkleber HT
- * 2 Meßl. (2,5g) Reinleicithin P
- * 1 Eßl. Rübenkraut
- * 10g (2 Teel.) Salz
- * 20g Hefe
- * 400ml Buttermilch
- *100g 3-Samen-Mischung

Der Teig wird geknetet wie beim Brot beschrieben.

1. Ruhezeit: In der Schüssel abgedeckt je nach Raumtemperatur ca. 40-50 Min. gehen lassen.



Dann den Samen unterkneten und ca. 10-12 Brötchen rollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und abgedeckt nochmal 30 Min. gehen lassen.

Den Backofen auf ca. 240°C vorheizen, zunächst 1 Tasse heißes Wasser in die Fettpfanne gießen und sofort die Brötchen einschieben.

Backen bei etwa 230-240°C, 25-30 Minuten.

Wenn Sie einen Backautomaten haben, können Sie den Brötchenteig darin zubereiten. Nach dem Signalton werden die Samen oder Kerne untergeknetet. Nehmen Sie dann den Teig aus der Maschine, rollen die Brötchen und setzen sie auf ein Backblech. Gebacken werden sie wie oben beschrieben im Backofen.

24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstr. 34,

24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage/EG,

24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3,

25524, Itzeho, Fa. Spinnrad, Holstein-Center/Feldschmiedekamp 6,

26121, Oldenburg, Fa. Kosmetik-Bazar, Grüne Str. 16,

26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Gaststr. 26,

26506, Norden, Fa. Colimex, Osterstr. 160,

27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgerm.Smidt-Str. 53,

27580, Bremerhaven, Fa. Kosmetik-Bazar, Langestr. 25,

27711, Osterholz-Scharembeck, Fa. KosmetikBazar, Logerstr. 4,

27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point/Karstadt,

27804, Berne, Fa. ALC, Kranichstr. 2, Tel.: 04406/6144

28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstr. 67,

28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar, Ostertorsteinweg 25-26,

28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 90,

30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6,

30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Steintorstr. 9,

30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstr. 7,

30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, EKZ Garbsen/Havelser-Berenbostelerstr.,

30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Nord-West-EKZ,

30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City-Center,

30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ/Marktplatz 2,

31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2,

31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Burgmannshof 2,

31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4,

32052, Herford, Fa. Spinnrad, Lübbestr. 12-20,

32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 39,

32312, Lübbecke, Fa. Colimex, Lange Str. 1,

32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstr. 72,

32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar, Paulinenstr. 9,





- 33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ/Königsplatz 12,
 33102, Paderborn, Fa. Colimex, Bahnhofstr. 18,
 33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6,
 33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage/EG,
 33615, Bielefeld, Fa. Kosmetik-Bazar, Arndtstr. 51,
 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Hedwigstr. 9,
 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königsstr. 52,
 34414, Warburg, Fa. Colimex, Hauptstr. 46,
 34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar, Hauptstr. 46,
 34497, Korbach, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Bahnhofstr.,
 35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar, Augustinergasse,

35066, Frankenberg, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Auf der Nemphe 2, Tel.: 06451/4621

- 35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1,
 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplansgasse 2-4,
 35567, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39,
 35576, Wetzlar, Fa. Colimex, Langgasse 68,
 36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City-Haus, Bahnhofstr.,
 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57-58,
 38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Vor der Burg 8,
 38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter,
 39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, Elbepark-EKZ,
 40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstr. 80,
 40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Mittelstr.-Bismarckpass.,
 41061, M-Gladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173,
 41236, M.-Gladbach-Rheydt, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz,
 41460, Neuß, Fa. Spinnrad, Oberstr./Ecke Zollstr.,
 41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathaus Galerie,
 41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 85,
 41812, Erkelenz, Fa. Colimex, P.-Rüttchen Str.,
 42103, Wuppertal-Elberf., Fa. Spinnrad, Herzogstr. 28,



42105, Wuppertal, Fa. Colimex, Karlsplatz 3,
 42275, Wuppertal-Barmen, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7,
42551, Velbert, Fa. Inatura, Friedrichstr. 303, Tel.: 02051/23355
 42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28,
 42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30,
 44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Lütge Brückstr. 12,
 44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz,
 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bebelstr. 8,
 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45,
 44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33,
 44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shopping Center,
 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center,
 45130, Essen, Fa. KosmetikBazar, Alfredstr. 43,
 45276, Essen-Steele, Fa. Spinnrad, Bochumerstr. 16,
 45329, E.-Altenessen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen,
 45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City,
 45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein-Ruhr-Centrum,
 45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1,
 45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 28,
 45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern,
 45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Klosterstr. 13,
45886, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Am Luftschacht 3A, Tel.:0209/1700011
 45897, Gelsenk.-Buer, Fa. Spinnrad, Horsterstr. 4,
 45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31,
 46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Centro,
 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero-Centrum 110,
 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4,
 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Hochstr. 11,
 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuserstr.4,
 46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstr. 51,





46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26,

46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Duisburger Str. 10,

47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstr. 42,

47441, Moers, Fa. Spinnrad, EKZ Neumarkt-Eck,

47798, Krefeld, Fa. Colimex, Ostwall 146,

47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2,

47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa-Zentrum 42/43,

48143, Münster, Fa. KosmetikBazar, Ludgeristr. 68,

48143, Münster, Fa. Spinnrad, Alter Steinweg 39,

48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgeristr. 114,

48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 2-8,

48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Matthiasstr. 5,

48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6,

48527, Nordhorn, Fa. Colimex, Schuhmachershagen 15,

49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84/85,

50321, Brühl, Fa. Colimex, Mühlenstr. 37,

50354, Hürth, Fa. Colimex, Theresienhöhe,

50667, Köln, Fa. Colimex, Brüderstr. 7,

50672, Köln, Fa. Spinnrad, Mittelstr./Bazaar de Cologne,

50678, Köln-Südstadt, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53,

50765, Köln-Chorweiler, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler,

50823, Köln-Ehrenfeld, Fa. Spinnrad, Venloerstr. 336,

50858, Köln, Fa. Colimex, Aachener Str. 1253,

50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, Tel.:0221/352072

51143, Köln, Fa. Colimex, Josefstr./Ladenz. Karstadt,

51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 73,

51465, Berg.-Gladbach, Fa. Colimex, R.Zandersstr./Refrather Weg,

51643, Gummersbach, Fa. Spinnrad, Wilhelmstr. 7,

52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3,

52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110,

- 52064, Aachen 1, Fa. Colimex, Alexiandergraben 9,
52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie,
52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstr. 66,
52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef-Schregel-Str. 48,
52428, Jülich, Fa. Colimex, Am Markt 2,
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststr. 4,
53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar, Holzgasse 47,
53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, Huma EKZ,
53797, Lohmar 1, Fa. Colimex, Breiterstegmühle 1,
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Hochstr. 56,
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino-Center GAleria,
54290, Trier, Fa. Spinnrad, Neustr. 66,
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstr. 7,
55116, Mainz-Altstadt, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4,
55595, Hargesheim, Fa. Kreativ, Schulstr. 3, Tel.: 0671/32333
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrstr. 16-20,
57072, Siegen, Fa. Spinnrad, Marburger Str. 34,
57462, Olpe, Fa. Colimex, Bruchstr. 13,
58095, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelderstr. 64,
58452, Witten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 38,
58511, Lüdenscheid, Fa. KosmetikBazar, Ringmauerstr. 5,
58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Stern Center,
58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad, Alter Rathausplatz 7,
59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 1c,
59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststr. 44,
59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar, Kahlenstr. 2,
59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, Lippe-Galerie/Langestr.,
59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, Tel. 02932/25000
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 11,
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Nord-West-Centrum,

61118, Bad Vilbel, Fa. Suncos Bio-Kosmetic GmbH, Frankfurter Str. 40,

61169, Friedberg, Fa. Suncos Bio-Kosmetic GmbH, Kaiserstr. 13, 06031/62597

61184, Karben 1, Fa. Suncos Bio-Kosmetic GmbH, Bahnhofstr. 24,

63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrenstr. 37,

63486, Bruchköbel, Fa. Suncos Bio-Kosmetic GmbH, Mühlbachstr. 45,

63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex, Steingasse 37,

63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad, City-Galerie,

63924, Kleinheubach, Fa. Kosmetik-Bazar, Dientzenhofer Str. 14, Tel.: 09371/68861

63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar, Dientzenhoferstr.14,

63987, Miltenberg, Fa. Yin & Yan, Hauptstr. 24, Tel.: 09371/68099

64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenpassage,

65183, Wiesbaden, Fa. Kosmetik-Bazar, Wagemannstr. 3,

65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Mauritiusgalerie 2,

66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Dudweiler Str. 12,

66424, Homburg-Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz-Center,

66901, Schönenberg-Kübelberg, Fa. Colimex, Glanstr. 42,

67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstr. 106,

67482, Altdorf, Fa. Colimex, Hauptstr. 78,

67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarktstr. 12,

67549, Worms, Fa. Puderdose, Zornstr. 2, Tel.: 06241/594044

67655, Kaiserslautern, Fa. KosmetikBazar, Pirmasenser Str. 8,

67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad, Pirmasenserstr.8,

68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, Kurpfalzpassage K 1.5,

68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, Kurpfalzstr. H1, 1-2,

69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, "Das Carre",

70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Lautenschlagerstr. 3,

70372, Stuttgart-Bad Cannstatt II, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 1-5,

70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26,

71032, Böblingen, Fa. Omikron, Brunnenstr. 33,

71063, Sindelfingen, Fa. Papillon, Lützelwiesenstr. 17, Tel.: 07031/800774

- 71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzentrum,
- 71638, Ludwigsburg, Fa. Kosmetik-Bazar, Leonberger Str. 29,
- 71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Marstall-Center,
- 71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Wilhelmstr. 24,
- 72116, Öschingen, Fa. Beates Naturladen, Gust.-Schöller-Str. 7, Tel.: 07473/22269**
- 72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstr. 4,
- 73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, Tel.: 07361/680176**
- 73635, Rudersberg-Schlechtbach, Fa. Omikron, Bahnhofplatz,
- 73728, Esslingen, Fa. KosmetikBazar, Kupfergasse 13,
- 73730, Esslingen, Fa. Colimex, Hirschlandstr. 1,
- 73733, Esslingen, Fa. Spinnrad, Neckar Center,
- 74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstr. 34,
- 74348, Lauffen, Fa. Biothek, Brückenstr. 19, Tel.: 07133/22544**
- 74382, Neckarwestheim, Fa. Omikron, Ländelstr. 32, Tel.:07133/17081; Fax: 17465**
- 74653, Kunzelsau, Fa. Colimex, Keltergasse 13,
- 74821, Mosbach, Fa. Hobby-Kosmetik-Haag, Entengasse 4, Tel.: 06261/14020**
- 75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 10,
- 75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 9,
- 76133, Karlsruhe, Fa. Janson GmbH, Kaiserpassage 16, Tel.: 0721/26410**
- 76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 170,
- 76829, Landau, Fa. Spinnrad, Rathausplatz 10,
- 77815, Bühl/Baden, Fa. Omikron, Schwanenstr. 2,
- 78050, Villingen-Schwenningen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37,
- 78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstr. 9,
- 78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Hussenstr. 24,
- 78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carré,
- 79098, Freiburg, Fa. Spinnrad, Oberlindenpassage,
- 80331, München, Fa. Spinnrad,Sendlingerstr./Asamhof,
- 80797, München-Schwabing, Fa. Spinnrad, Schleißheimer Str. 100,
- 80799, München, Fa. Brennessel, Türkenstr. 60, Tel.: 089/280303**

80807, München, Fa. Duft & Schönheit, Neustifter Str. 23, Tel.:089/354 4600

82008, Unterhaching, Fa. Creativ Kosmetik, Bahnhofsweg 3;, Tel.: 089/6115916

82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, Tel.: 0881/64961

83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter,

84028, Landshut, Fa. Lavita, Isargestade 732, Tel.: 0871/24424

84478, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, Pürtenerstr. 34,

85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park,

85354, Freising, Fa. Brennessel, Untere Hauptstr. 45,

86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriapassaage,

86153, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Lechhauser Str. 3, Tel.: 0821/155346

86456, Gablingen/OT Lützelburg, Fa. Hanni's Bioshop, Achsheimer Str. 10, Tel.: 08230/9897

86497, Horgau-Auerbach, Fa. Ursula Singer, Höhenweg 11, 08294/2358

86609, Donauwörth, Fa. Ursula Singer, Kapellstr. 24 (Donauwörther Kosmetikstube),

86845, Großaitingen, Fa. Ursula Singer, Schanzweg 2c,

87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Zentralhaus,

87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4,

87700, Memmingen, Fa. Brennessel, Hirschgasse 5,

87700, Memmingen, Fa. Kreuzherrn Apotheke, Kalchstr. 12, Tel.: 08331/4667

88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad, Eisenbahnstr. 8,

88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37,

89073, Ulm, Fa. Spinnrad, Neue Str. 93,

89367, Waldstetten, Fa. Duft & Schönheit, Hauptstr. 13,

89522, Heidenheim, Fa. C & M die Öko-Thek, Hintere Gasse 18,

90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, Tel.: 0911/209522

90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Grand Bazar,

90762, Fürth, Fa. Spinnrad,City-Center,

91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46,

91126, Schwabach, Fa. Spinnrad, Königstr. 2,

91710, Gunzenhausen, Fa. Wasch und Pflgeecke, Lindenstr. 2b, Tel.: 09831/7429

92421, Schwandorf, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, Adolph-Kolping-Platz 4,

92637, Weiden, Fa. Spinnrad, Mooslohstr. 123,

93133, Burglengenfeld, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, R.Schumannstr. 10, Tel.: 09471/6835

94082, Passau, Fa. Colimex, Am Schanzl 10,

94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop, Wieshof 4, Tel./Fax: 09921/4303

95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47,

96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, Atrium-EKZ,

96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24,

97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 16,

97447, Gerolzhofen, Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, Tel.: 09382/4115

97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25,

97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar, Bergstr.7,

99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thür. Shopping Park,

Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Drogerie Lehner, Kirchstr. 15, CH-3097 Liebefeld, Tel.: 031/534612-9714612**

- **Fa. Interwega Handels AG, Postfach 125, CH-8863 Buttikon**

- **Fa. Dorf-Lädeli, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854**

- **Fa. Zirlwagen, Stutzrain 1, CH-6005 Luzern, Tel.: 041/3601682**

Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8, A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u. 434228**

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**



[\[Aktuelle Sendung\]](#) [\[Anbieter allgemein\]](#) [\[Email\]](#)



Impressum

Text: Christine Niklas und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Bernhard Frechen

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

© WDR, 11.10.96