



Nr. 302

Geheimnisse der süditalienischen Küche



Von und mit: **Monika Kirschner** und **Jean Pütz**

Liebe Zuschauer,

es gibt wohl kaum ein Thema, das mir so ans Herz gewachsen ist wie die süditalienische Küche. Was gibt es Besseres, als wenn das gute Leben und das gesunde Leben so wunderbar zusammenkommen wie bei der mediterranen Lebensweise. Wir haben durch mehr als zweitausend Jahre Erfahrung und moderne Forschung inzwischen ein gesichertes Wissen über die Voraussetzungen für ein langes vitales Leben und ich finde, es wird Zeit, dass wir dieses Wissen endlich aktiv nutzen und in unser Leben integrieren.

Ich persönlich habe damit schon Ernst gemacht und mich dem Jungbrunnen der mediterranen Lebensweise anvertraut. Seit meiner Reise nach Süditalien im November letzten Jahres bin ich besonders angetan von der Qualität der Olivenöle der Kleinbauern in Apulien. Die Landwirte dieser Region haben bisher leider nur selten Gelegenheit, ihre Öle erfolgreich und vor allem zu einem angemessenen Preis zu vermarkten. Dazu tragen leider auch die Verordnungen der EG bei, die für Olivenöle nur eine Information über den Abfüller vorschreiben. Das hat

dazu geführt, dass Großabfüller Olivenöle in Süditalien billig aufkaufen, um sie dann mit Ölen aus gut vermarkteten und teuren Regionen wie zum Beispiel der Toskana zu mischen.

Bei einem Besuch im Supermarkt konnte ich mich kürzlich davon überzeugen, dass bei den vielen Olivenölfaschen keine einzige dabei war, die in Süditalien abgefüllt war, geschweige denn Apulien als Herkunftsregion ausgab, obschon der Süden das größte Olivenölanbaugebiet Italiens darstellt.

Wir von der Hobbythek wollen uns dafür stark machen, dass die kleinbäuerlichen Strukturen in den Anbaugebieten des Südens gestärkt werden. Kaufen Sie daher nur Olivenöle ein, die auf dem Etikett mindestens den Namen des Produzenten und das Anbaugebiet angeben. Nur so können wir sicher sein, dass die Gewinne auch die Erzeuger erreichen.



Inhalt	Seite
Goldene Göttergabe: das Olivenöl	3
Woran erkennt man ein gutes Olivenöl?	3
Kochen mit Olivenöl	5
Der Apfel der Liebe - die Tomate	8
Das Geheimnis des Erfolges	9
Tomatennährwerttabelle	10
Das besondere Rezept zum Schluss	13
Bezugsquellennachweis	14

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

„Hobbythek - Mediterrane Lebenselixiere“

Die sogenannte Mittelmeerdiet ist im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“. Sie lockt mit Versprechungen, die an das Paradies erinnern: Genuß ohne Reue und dazu ein langes Leben. Was wir alle zu wissen glaubten, nämlich, daß der Süden das bessere Leben verspricht, wurde in neueren Studien bestätigt. Die Menschen aus dem Mittelmeerraum werden tatsächlich älter, sie leiden weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, und auch die Zahl der Krebserkrankungen ist weit niedriger als in Nordeuropa. Die wichtigsten Faktoren, die dabei eine Rolle spielen, haben wir von der Hobbythek in diesem Buch zusammengetragen.

- Mediterrane Lebenskunst - weit mehr als eine Diät
- Glück - ein erreichbarer Zustand

- Wie Risiken zu Chancen werden: Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs
- Lebensfreude durch maßvollen Genuss: Wein
- Goldene Göttergabe: Olivenöl
- Die Knolle gegen das Altern: Knoblauch
- Der Apfel der Liebe: Tomate

- Die Hirse des Propheten: Kefir
- Ein Geschenk für die Schönheit: Aloe Vera

Autoren: Monika Kirschner und Jean Pütz
vgs, 1999
ISBN 3-8025-6219-4, Preis: 29,80 DM



Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

Vorgesehene Themen

Programmorschau 2000

Nr. 303
Frühling - Jungbrunnen
für den Körper

WDR Di.29.02.00-21:00
Wdh. Sa.04.03.00-11:45
HR Sa.04.03.00-12:15
BR So.05.03.00-16:00
Wdh. Di.07.03.00-12:30
ORB So.19.03.00-14:00
3-Sat -
SFB So.05.03.00-16:30

WDR

Nr. 304
Kefir, Kombucha und
Grassaft selbstgemacht

Di.04.04.00-21:00
Sa.08.04.00-11:45
Sa.08.04.00-12:15
So.02.04.00-16:00
Di.04.04.00-12:30
So.16.04.00-14:00
Mo.12.05.00-14:30
-

WDR

Nr. 305
Waschen und
Stromsparen

Di.02.05.00-21:00
Sa.06.05.00-11:45
Sa.06.05.00-12:15
So.07.05.00-16:00
Di.09.05.00-12:30
So.14.05.00-14:00
Mo.26.05.00-14:30
-

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

Goldene Göttergabe: das Olivenöl

Seit der Antike gilt der Olivenzweig als Symbol des Lebens. Mit Olivenkränzen kündete man die Geburt eines Kindes an und feierte die Sieger der ersten Olympischen Spiele. Olivenöl ist für die Menschen des Mittelmeerraums das Geschenk der Götter. Die Ärzte des Altertums rieben Narben mit Olivenöl ein und empfahlen ein warmes Bad mit Olivenöl bei Erschöpfungszuständen und Fieber. Innerlich wurde Olivenöl bei Verdauungsbeschwerden, Gallensteinen und Geschlechtskrankheiten angewendet.

Doch auch heute noch stellt die Olive und vor allem ihr goldgrüner Saft etwas ganz Besonderes dar. Sie ist zum Liebling moderner nüchterner Ernährungswissenschaftler aufgestiegen. Diese loben das Olivenöl als wertvollstes Lebensmittel nach der Muttermilch, seinen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin A und E, Eisen, Phosphor,

Spurenelementen und Mineralien. Olivenöl ist leicht verdaulich, regt Verdauung und Gallentätigkeit an und schützt die Magenschleimhäute. Olivenöl verbessert die Leberfunktion und senkt den negativen Anteil der Blutfettwerte. Olivenöl senkt das „böse“ Cholesterin und hebt das „gute“ Cholesterin an. Durch die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl sinkt der LDL-Cholesterinspiegel, während der HDL-Spiegel leicht ansteigt.

Olivenöl enthält außerdem eine Substanz mit dem Namen „Oleuropein“ - sie ist verantwortlich für seinen leicht bitteren Geschmack -, die den Blutdruck senkt, indem sie die Arterien weitet. Da Bluthochdruck neben der Arteriosklerose der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Krankheiten ist, schützt das Olivenöl gleich mehrfach gegen die häufigsten Zivilisationsleiden - sogar gegen Krebs.

Bei der Ernte der Oliven können die Früchte verletzt werden. Kratzer, Druck und langes Liegen am Boden schadet den Früchten. Die im Fruchtfleisch der Oliven reichlich enthaltenen einfach ungesättigten Fettsäuren wandeln sich langsam, aber sicher in freie Fettsäuren um. Dieser wertmindernde Prozess wird erst nach dem Pressen der Oliven durch die Trennung von Wasser und Öl unterbrochen. Beim Olivenöl gibt es drei Güteklassen, die sich durch den Anteil an freien Fettsäuren

unterscheiden. Ein geringer Gehalt freier Fettsäuren gilt als Qualitätsmerkmal und zeugt von schonender Verarbeitung. Der Anteil der freien Fettsäuren wird in Säuregrad ausgedrückt:

Leider kann man den Fettsäuregehalt durch eine chemische Nachbehandlung wie Wäsche, Bleiche oder Raffination manipulieren. Damit ist für die Verbraucher unklar, ob die Güteklassen durch gute Verarbeitung oder durch Chemie entstanden sind.

Woran erkennt man ein gutes Olivenöl?

Dasselbe gilt für die sogenannte „Peroxidzahl“. Diese gibt den Reifezustand der Oliven bei der Ernte und die zu erwartende Haltbarkeit des Öls an. Doch auch hier kann auf chemischem Weg ein niedriger Wert erzielt werden. Das Problem dabei ist, dass die künstliche Nachbesserung immer mit einer Erhitzung des Öls von mindestens 60° C einhergeht.

Wirklich gute Öle werden bei ihrer Herstellung nie über 30 °C erhitzt. Diese niedrigen Temperaturen bei der althergebrachten Behandlung mit Steinmühlen und Pressmatten schützen die empfindlichen Inhaltsstoffe des Olivenöls auf besondere Weise. Glücklicherweise kann man heute durch ein teures Verfahren feststellen, wie hoch ein Öl erhitzt wurde. Die Temperaturen hinterlassen in dem Öl sozusagen eine Wärmespur. Mit der Analysemethode UV-Photospektrometrie kann diese Wärmespur gelesen werden.

Auch beim Olivenöl stehen wir also wieder vor der Situation, dass wir die normale Lebensmittelkontrolle nicht für ausreichend erachten. Sie kann zwar sicherstellen, dass das Produkt unschädlich ist, aber uns geht es ja um mehr. Wir wollen sicher sein, dass uns die gesundheitsfördernden

und krankheitsvorbeugenden Inhaltsstoffe in vollem Umfang zur Verfügung stehen. Dazu muss man den Weg des Olivenöls bis zum Erzeuger zurückverfolgen können.

Laut EU-Verordnung ist die Angabe des Anbaugesbietes von Olivenöl nicht vorgeschrieben. Das führt zu Missbrauch. Gute Produzenten geben freiwillig eine detaillierte Produktdeklaration. Folgende Angaben sind wünschenswert:

- Name und Anschrift des Produzenten
- verarbeitete Olivensorte
- Anbaugesbiet
- Erntejahrgang
- Zeitpunkt der Abfüllung
- Säuregrad (wünschenswert unter 0,5%)
- Peroxidzahl (wünschenswert unter 15 meq O₂)
- Ergebnis der UV-Photospektrometrie

Doch ebenso wichtig wie alle Zahlen und Werte ist der Geschmack und Duft des Olivenöls! Gesundheit und Genuss sollen auch hier zusammenkommen. Dazu muss man das Olivenöl unbedingt pur verkosten. Man trinkt das handwarme Öl aus einem kleinen Schnapsglas oder tropft es auf ein Stück frisches Weißbrot. Es soll auch so schon fruchtig und angenehm schmecken und riechen!

Kochen mit Olivenöl

Ein gutes Olivenöl ist ein Grundnahrungsmittel und sollte immer vorrätig sein. Denken Sie aber daran, dass Olivenöl licht- und wärmeempfindlich ist! Halten Sie Ihren Vorrat daher so knapp wie bei einem frischen Lebensmittel und bewahren Sie es an einem lichtgeschützten Ort auf.

Früher hat man das Olivenöl in Blechkanistern aufbewahrt. Die geschlossenen Behälter schützen das wertvolle Öl vor der schädlichen, die Oxidation des Öls anregenden UV-Strahlung, gleichzeitig wird die Außenwärme von der glänzenden Oberfläche reflektiert. Eine gute Idee, die zu Unrecht aus der Mode gekommen ist. Einige Olivenöl-Anbieter haben die bewährte Verpackung allerdings wieder in ihr Sortiment aufgenommen. So aufbewahrt kann man sich seinen Jahresvorrat getrost nach Hause holen, von Erntezyklus zu Erntezyklus.

Olivenöl gehört nicht in den Kühlschrank, denn dort flockt es weiß aus. Das Öl klart zwar bei Zimmertemperatur wieder auf, doch die Fruchtteilchen schlagen sich am Boden nieder und können nicht mehr aufgeschüttelt werden. Das darin enthaltene wertvolle Vitamin E geht so verloren. Trübes (ungefiltertes) Olivenöl ist dagegen ein Anzeichen für ein naturbelassenes Produkt, ähnlich dem naturtrüben Apfelsaft. Die Schweb- und Trübstoffe sind kleine Fruchtfleischteilchen, die besonders viel Vitamin E enthalten. Vitamin E hat nicht nur im Körper eine antioxidative Wirkung, es

zögert auch beim Olivenöl den Alterungsprozess, also das Ranzigwerden, hinaus.

Entgegen verbreiteten Vorurteilen kann man Olivenöl bis auf 180 °C erhitzen. Erst bei Temperaturen über 190 °C beginnen Zersetzungsprozesse, die wertvolle Inhaltsstoffe zerstören. Diese kritische Grenze lässt sich ganz einfach vermeiden, wenn man auf den Rauchpunkt achtet. Dieser markiert genau den Übergang vom vollwertigen Olivenöl zur Zersetzung von Aromen und Inhaltsstoffen. Also: Rauchpunkt vermeiden!

Olivo santo, Heiliges Öl

REZEPT

- 100 ml Olivenöl
- 10-15 Gramm in Scheiben geschnittene Peperocini
- 5 - 10 Blätter frisches Basilikum

Nehmen Sie ein kleines Schraubglas (z.B. ein Marmeladenglas) oder eine dekorative Flasche und füllen Sie die in Scheiben geschnittene Peperocini hinein. Gießen Sie das Olivenöl darüber, verschließen das Glas gut und lagern es an einem dunklen Ort. Sie können das Glas eventuell auch in



Aluminiumfolie einpacken, damit es vor Licht geschützt ist. Nach ungefähr einer Woche ist das Öl bereit, um jederzeit damit zu würzen oder Salat anzumachen.

Formaggio in carrozza: „Käse in der Kutsche“ (für 4 Personen)

REZEPT

- 8 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Mehl
- 2 Eier,
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Basilikum
- 4-5 EL Olivenöl
- Belag: 200 g italienischen Käse (z. B. Mozzarella, auch Galbanino)

Eier, Milch, Mehl und etwas Salz verquirlen. Toastscheiben darin eintauchen. Käse in mitteldünne Scheiben schneiden, zwischen zwei Toastscheiben legen. Eventuell noch etwas würzen, mit Pfeffer oder mit einem frischen Basilikumblatt. Das Ganze in dem Olivenöl ganz langsam bei kleiner Hitze braten, damit die Wärme den Käsebelag aufschmilzt. Das geht etwas schneller, wenn Sie die Pfanne abdecken. Sobald die eine Seite goldgelb gebräunt ist, wenden.

Gebratener Schafskäse (für 1 Person)

REZEPT

- 1 Scheibe (ca. 150 g) Schafskäse
- 1 verschlagenes Ei
- Semmelbrösel
- Olivenöl

Schafskäse auf beiden Seiten mit Ei bestreichen und mit Semmelbröseln panieren. In heißem Olivenöl goldgelb backen. Mit Pesto, Tzatziki oder Tomatensalat servieren.

Gebratene Rotbarben (für 6 Personen)

REZEPT

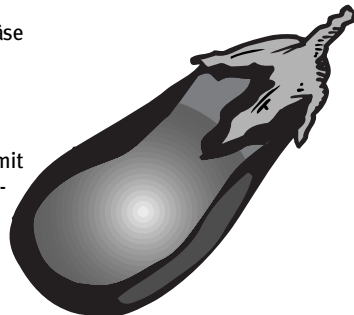
- 6 frische Rotbarben à ca. 120 g
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Mehl
- 1/4 l Olivenöl
- 2 unbehandelte Zitronen

Die ausgenommenen küchenfertigen Rotbarben (Fischhändler) waschen und mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Rundum salzen und pfeffern. Teller vorwärmen, Zitronen in Scheiben schneiden, das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Mehl auf einen Teller geben. Die Fische darin wenden und abklopfen, so dass überflüssiges Mehl abfällt. Dann die Rotbarben in das heiße Öl geben und auf jeder Seite etwa zwei Minuten knusprig goldbraun braten. Die Fische sofort auf den vorgewärmten Tellern servieren. Mit den Zitronenscheiben garnieren.

Pikanter Auberginenauflauf (für 4 Personen)

REZEPT

- ca. 1 kg Auberginen
- 1/4 l Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 4 Fleischtomaten
- Salz, Pfeffer und Tabasco
- 2 EL Semmelbrösel
- Basilikumblättchen



Auberginen in Scheiben schneiden, salzen, eine halbe Stunde ziehen lassen. Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Auberginenscheiben nacheinander hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Knoblauch und Zwiebeln in dem Bratöl hellgelb rösten. Die gebratenen Auberginenscheiben abwechselnd mit der Zwiebel-Knoblauch-Masse in eine feuerfeste Form schichten. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel als oberste Schicht in die Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco würzen und mit Semmelbröseln bestreuen. Das restliche Olivenöl aus der Pfanne über die Semmelbrösel gießen. Den Auflauf ca. eine Stunde bei 180 °C backen. Vor dem Servieren mit Basilikumblättchen garnieren. Der Auflauf kann warm oder kalt gegessen werden.



TIPP Dieser Auflauf schmeckt auch hervorragend mit Zucchini.

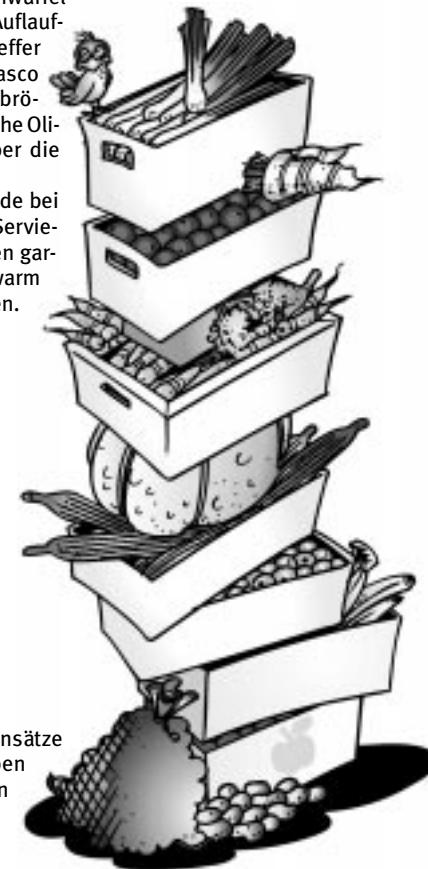
Eingelegte Zucchinischeiben

REZEPT

- 2 Zucchini
- Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 1/4 l Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- einige Spritzer Tabasco

Zucchini waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und

mit Zitronensaft beträufeln. Einige Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben nacheinander von beiden Seiten goldgelb braten. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die gebratenen Zucchini- und Knoblauchscheiben abwechselnd in ein Einmachglas schichten. Restlicher Zitronensaft, einige Spritzer Tabasco und restliches Olivenöl dazugeben. Das Glas verschließen und kalt stellen. Auf diese Weise können Sie auch Auberginenscheiben einlegen.



Der Apfel der Liebe - die Tomate

Die Österreicher dachten, Adam müsste von einer Tomate verführt worden sein und nannten die tiefrote Frucht „Paradeiser“.

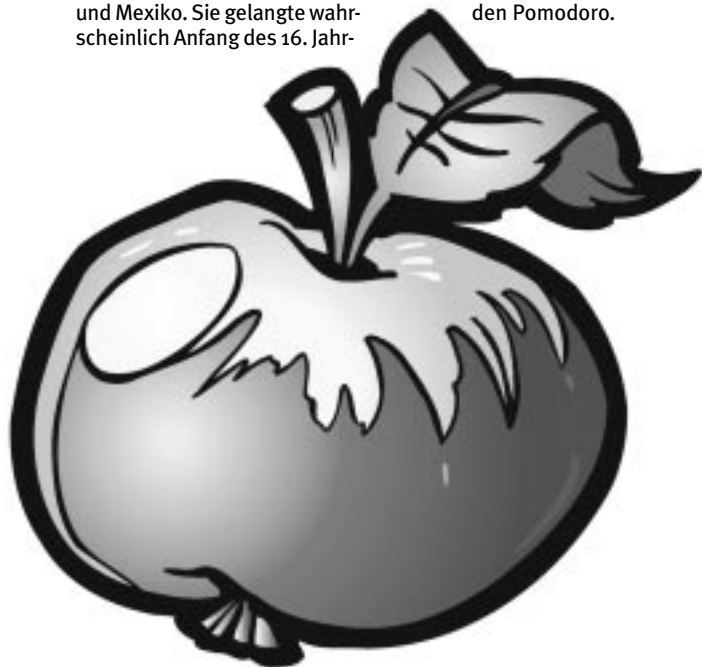
Die Italiener nennen ihr Lieblingsgemüse, die Tomate, einfach und zärtlich „Goldäpfelchen“: pomi d'oro. In vielen Dialekten heißen sie auch Liebesapfel oder Paradiesapfel. Die Deutschen empfinden in ihrer Bezeichnung „Tomate“ den alten aztekischen Namen „tomatl“ nach, d. h. schlicht und ergreifend „Schwellfrucht“.

Der Ursprung der Tomate liegt in den tropischen und subtropischen Teilen von Amerika, in Peru und Mexiko. Sie gelangte wahrscheinlich Anfang des 16. Jahr-

hunderts mit den spanischen Eroberern nach Europa. In Italien erzählt man sich, dass Kolumbus die „Schwellpflanze“ von seiner zweiten Reise im Jahre 1498 mit nach Italien gebracht hatte. Nach ihrer Ankunft in Europa dauerte es dann noch einmal 200 Jahre, bis geschickte Züchter daraus die roten, wohlgeformten saftig-süßen Früchte geschaffen hatten, die wir heute kennen.

Kaum vorstellbar, aber die italienische Küche und mit ihr die gesamte Mittelmeerküche nutzt die Tomaten erst seit gut 100 Jahren.

Eine rasante Erfolgsstory für den Pomodoro.



Das Geheimnis des Erfolges

Das Erfolgsgeheimnis der Tomate liegt „unter der Haut“. Die Tomate ist wie gemacht für die Menschen unserer heutigen Zeit: Sie besteht fast ausschließlich aus Wasser und ist extrem kalorienarm. 100 Gramm enthalten nur ganze 19 Kilokalorien. Um so reicher ist sie an hochwirksamen Mikronährstoffen: Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Stoffe.

Tomaten enthalten viel Vitamin C. In 200 Gramm, das ist etwa das Gewicht von zwei mittelgroßen Tomaten, stecken schon zwei Drittel des Tagesbedarfs an diesem wichtigen Vitamin.

Die Folsäure in dieser Menge Tomaten reicht für einen halben Tag. An Folsäure mangelt es gerade älteren Menschen fast immer. Folsäure hilft bei der Zellneubildung und bei der -reparatur. Gerade Personen, die Medikamente nehmen müssen, viel Alkohol trinken oder auch zu viel Fleisch essen, haben eine erhöhte Folsäurebedarf, der unter anderem durch Tomaten gedeckt werden kann.

Tomaten enthalten weiterhin das wichtige Vitamin E für den Zellschutz und die Vitamine der B-Gruppe wie Vitamin B1, B6 und Pantothersäure für den Stoffwechsel sowie Chrom, das vor allem für Menschen interessant ist, die viele Süßigkeiten essen, da es bei Zuckerverwertungsstörungen hilft. Die roten Früchte enthalten außerdem Selen, das zu den Krebschutzstoffen gehört, da es eine wichtige Rolle im Geschehen der Immunabwehr spielt, Kalium, das die Herzfunktionen unterstützt, und Mangan, Magnesium, Eisen und Kupfer.

Sehr interessant ist der hohe Beta-Carotin-Gehalt. 200 Gramm Tomaten enthalten ein Viertel der pro Tag benötigten Menge an Beta-Carotin. Beta-Carotin gehört zusammen mit dem Vitamin E und dem Vitamin C zum Dreigestirn der Radikalfänger. Zusammen mit dem Selen bietet uns die Tomate eine interessante Wirkstoffkombination, wie geschaffen zur Vorbeugung von Krebs- und Herzkreislauf-Erkrankungen.

Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Tomaten auch Flavonoide und besonders das Quercetin, das sich in der Nähe der Schale der Tomate aufhält und Tumore bremst, enthalten. Flavonoide sind bioaktive Substanzen und hervorragende Radikalfänger.

Sie liegen in den Randschichten der Frucht, d. h. also direkt unter der Haut, und schützen so die unter der Schale liegenden Zellen des Pflanzengewebes vor dem Luftsauerstoff und damit vor der vorzeitigen Zellalterung.

Diese Funktion übernehmen die Flavonoide auch in unserem Körper.

Außerdem wirken Tomaten krebsvorbeugend. Dazu tragen noch andere sekundäre Pflanzenstoffe bei, vor allem ihr roter Farbstoff, das Carotinoid Lycopin, das ein besonders wirksamer Radikalfänger zu sein scheint.

Das Lycopin wird erst durch ausreichendes Erhitzen der Tomaten und die Fettzugabe, zum Beispiel von Olivenöl, für den Körper verfügbar.

Es sind also durchaus nicht immer nur die Rohkostgerichte gesund!

Tomaten-nährwerttabelle

je 100 g verzehrbare Anteil															
Quelle: a1d, Bonn	Energie		Hauptnährstoffe			Gesamtbal-laststoffe	Mineralstoffe					Vitamine			
	KJ	kcal.	Eiweiß (Protein) g	Fett g	Kohlenhydrate g		Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Eisen mg	A µg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
Tomaten, roh	88	21	1,1	0,2	3,7	1,4	6	270	13	27	0,5	133	0,06	0,04	24
Tomaten, in Dosen	88	21	1,1	0,2	3,6	-	5	204	10	22	0,5	117	0,05	0,04	18
Tomaten, Mark	209	50	2,3	0,5	9,0	-	580	1160	60	34	-	207	0,09	0,06	9

Gesunde Küche mit der Tomate

Schnelle Tomatensuppe mit Mozzarella **REZEPT** (für 4 Personen)

- 1 kg reife Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 125 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum

Tomaten waschen und mit der Schale - das ist ganz wichtig, weil sich in deren Randschichten das wertvolle Quercetin und das Lycopin befinden - klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in dem Olivenöl andünsten.

Die Tomatenmasse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Tomatensuppe kurz pürieren.

Mozzarella in Schreibe schneiden, leicht erwärmen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Vom Basilikum einige Blätter abzupfen und in schmale Streifen schneiden, unter die Suppe mischen und nochmals abschmecken.

Die Tomatensuppe in vorgewärmte Teller füllen. Mozzarellascheiben darauf legen, ca. fünf Minuten im Backofen bei 180 °C überbacken und zum Schluss mit einem Blatt Basilikum verzieren.

Dieses Basisrezept lässt sich viel-

fältig variieren und verfeinern, z. B. mit einem Klacks Sahne oder Crème fraîche oder 20 Gramm gehackten Pistazien. Sie können auch statt des Basilikums acht Salbeiblätter und in Würfeln geschnittene Weißbrotscheiben in einer kleinen Pfanne mit etwas Butter anbraten und die Suppe zum Schluss damit garnieren.

Grundrezept für eine Tomatensauce **REZEPT** (für 2 Personen)

- 4 vollreife Fleischtomaten
- 1 Schalotte oder Zwiebel
- Stangensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 Lorbeerblatt
- 1 Zweig frischer Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Tomaten halbieren, Kerne und Flüssigkeit herauskratzen, dann in grobe Stücke schneiden. Schalotte sehr fein hacken, Stangensellerie in feine Streifen schneiden. Beides im Olivenöl leicht andünsten. Nicht bräunen lassen. Tomatenstücke, Zucker,

Lorbeerblatt, Thymianzweig und gepresste Knoblauchzehen dazugeben. Die Mischung etwa eine Viertelstunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Kräuter herausfischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

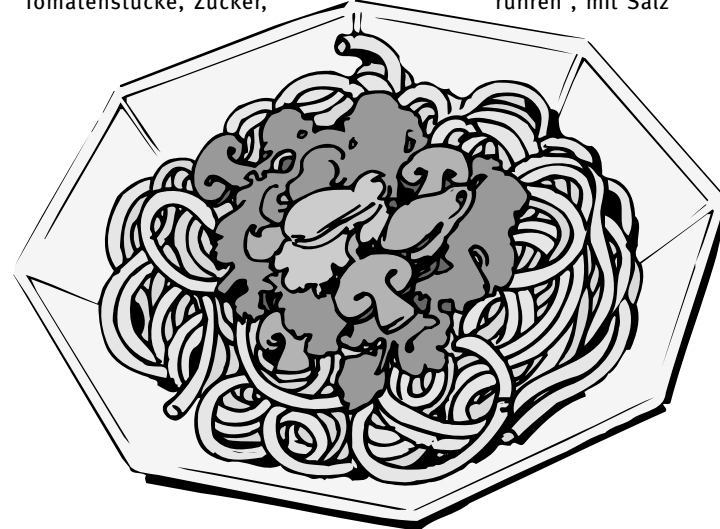
Rohe Tomatensauce **REZEPT** (für 4 Personen)

Dieses Rezept sollten Sie nur zubereiten, wenn wirklich Hochsommer und volle Tomatensaison ist. Nur reife Tomaten eignen sich, dann allerdings ist diese Sauce unübertrefflich gut.

- 1 kg sehr reife Freilandtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Basilikumblätter
- 6 grüne Oliven
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Tomaten halbieren und entkernen. Das Fleisch klein schneiden. Knoblauchzehen pressen, Basilikumblätter fein schneiden, Oliven entkernen und ebenfalls klein schneiden.

Alles zusammen mit Olivenöl verrühren, mit Salz



und Pfeffer abschmecken und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Diese Sauce passt hervorragend zu Spaghetti, kurzgebratenem Fleisch und zu Reis.

„Schnelle Renate“ - Spaghetti mit kalten Tomaten **REZEPT**

Spaghetti wie gewohnt in Wasser mit Öl und Salz kochen, bis sie „al dente“, d. h. bißfest sind. Inzwischen aromatische, feste Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Spaghetti abgießen und in einer heißen Schüssel mit etwas Butter mischen und die Tomaten unterheben. Nicht mehr erhitzen, sondern sofort servieren. Mit Basilikum garnieren und frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Bruschetta con Pomodori (für 6 Personen) **REZEPT**

- 6 Scheiben (helles) Bauernbrot
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 6 vollreife Fleischtomaten
- Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Das Brot in Scheiben schneiden und im 200 °C heißen Ofen einige Minuten anrösten. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die halbierten Zehen kräftig auf dem Brot verreiben und mit Olivenöl beträufeln.

Die Tomaten halbieren, Flüssigkeit und Kerne entfernen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen und die Basilikumblätter fein hacken, zu den Tomaten geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Tomatenmasse auf dem gerösteten Brot verteilen. Eventuell nochmals mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

Tomaten-Basilikum-Quiche (für 4 Personen) **REZEPT**

Teig:

- 250 g Mehl
- Salz
- 1 Ei
- 100 g weiche Butter

Alle Zutaten für den Teig mischen, gut verkneten und etwa 30 Minuten kalt stellen. Den gekühlten Teig dünn ausrollen und eine gefettete Tarte-Form damit auslegen.

Belag:

- 500 g Tomaten
- ca. 25 g frisches Basilikum
- 2 Eigelb
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Scheiben schneiden und schuppenförmig auf den Teig legen. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Einige schöne Basilikumblättchen zum Garnieren aufheben. Eigelb mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und das gehackte Basilikum unterrühren. Die Sahne-Ei-Mischung gleichmäßig über die Tomaten gießen und mit Basilikumblättchen verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Heiß servieren.

Frische Tomatensuppe **REZEPT**

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 große Dose Tomaten, gute Qualität, ca. 800 g
- 2 frische Tomaten von den kanarischen Inseln
- eventuell etwas Tomatenmark

- Salz, frischgemahlener Pfeffer
- Basilikum

Die geschälte und gehackte Zwiebel in Öl in einem großen Topf 10 Minuten glasig dünsten; nicht braun werden lassen. Dosen- tomaten zugeben und 10 Minuten garen, bis sie weich, aber noch von intensiver Farbe und frischem Geschmack sind. Die Tomaten- Zwiebelmasse pürieren und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Die frischen Tomaten in kleine Würfel schneiden und in die fertige Suppe geben. Mit Basilikum garnieren.

So hat die Suppe noch den Biss der frischen Tomaten. Einfach lecker!



TIPP Getrocknete Tomaten sind eine gute Alternative zu frischen, denn diese sind immer sonnengereift und oft auch luftgetrocknet. Diese können Sie so verzehren. Wenn Sie sie jedoch zum Beispiel für leckere Antipasti verwenden wollen, sollten Sie sie vorher in einer Salz-Essig-Lake aufkochen. Lagern können Sie sie in Einmach- oder Twist off-Gläsern.

Limoncello und Mandarino à la Hobbythek **REZEPT**

- 50 ml Wasser
- 50 ml Wodka oder Grappa
- 15 ml Frusip's Zitrone-Limette oder Mandarine
- 1 Msp. Konfilight

Alle Zutaten zusammenschütten und verrühren.

Sahne-Limoncello oder Sahne-Mandarino à la Hobbythek **REZEPT**

- 50 ml Wodka
- 15 ml Frusip's Zitrone/Limette oder Mandarine
- 25 ml Sahne
- 25 ml Milch
- 1 Msp. Konfilight

Alle Zutaten zusammenschütten und verrühren.

Das besondere Rezept zum Schluss

Bezugsquellennachweis

Olivenöl

- ARTEFAKT GbR, Information, Bestellung, Kontakt: 67265 Grünstadt, Postfach 324, Tel: 06359/89040
 - ÖLBAUM-Versand, Olivenöl und Olivenprodukte: 33014 Bad Driburg, Brakeler Str. 11, Tel: 05253/999090
 - OLIO-REVELLO, preisgekröntes Olivenöl aus traditionellem Anbau in Ligurien. Vertrieb momentan über Peter Hoenisch, 53115 Bonn, Trierer Straße 108
 - ESSIIG & ÖL COMPAGNIE, apulisches und sizilianisches Olivenöl, getrocknete Tomaten: Blumenstr.1 D-80331 München, 089/2606254,

Weine aus Süditalien:

In Apulien werden die meisten Weine Italiens (ca. 10 Millionen Hektoliter) produziert. Doch entgegen einem weitverbreiteten Vorurteil handelt es sich hierbei nicht nur um billige Massenweine. Süditalien bietet hervorragende Weine, deren Spitzensorten sich durch ein besonders günstiges Preis/Leistungsverhältnis auszeichnen.
 Wir empfehlen folgende Rotweine:
 - Salice Salentino (Apulien)
 - Primitivo (Apulien)
 - Aglianico del Vulture (Basilikata)

Bezugsadressen:

- IN VINO Elke & Heiner Wemhöner, Lockhauser Straße 145, 32052 Herford, Tel: 05221/73706, Fax: 05221/972672
 - ITALIENISCHE WEINE Thomas Dutz, Franz-Liszt-Str.4, 85521 Ottobrunn, Tel: 089/60855691 oder 60855692, F ax: 089/60855693
 - Harald L. Bremer GmbH, Efeuweg 3, D 38104 Braunschweig, Tel: 0531/237360, Fax: 0531/373022
 - GUTE WEINE Lobenberg GmbH&Co., Am Dobben 82, 28203 Bremen, Tel: 0421/705666, Fax: 0421/705688

Weitere Bezugsquellen

Auch in vielen Geschäften, die üblicherweise die Zutaten vertreiben, die wir in unseren Sendungen vorstellen, finden Sie besonders hochwertige Olivenöle, die von uns angeregt ballaststoffreichen Nudeln und viele weitere Produkte zur gesunden Ernährung

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark; 04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof; 04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center; 06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park; 07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden; 07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG; 09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Thiewall Center; 10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53; 10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Uhlandstraße 43-44; 10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter; 12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz; 12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage; 12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick; 12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center; 13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center; 13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center; 13439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhäuser Allee-Arcaden; 13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm; 15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10;

16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center; 17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center; 18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof; 19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center; 20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116; 21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19; 21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25; 22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße; 22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center; 22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center; 22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center; 22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center; 22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld; **22880, Wedel, Fa. M^QQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950;** 23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11; 24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34; 24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3; 25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center; 26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22; 26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage; 26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38; 26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark; 27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53; 27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt;

28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67; 28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar, Osterortsteinweg 25-26; 28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Osterortsteinweg 42/43; 28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center; **30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6, 0511/326236;** <http://www.Kosmetik-Bazar-ev.de>; 30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7; 30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte; 30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center; 30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ; 30890, Barsinghausen, Fa. KosmetikBazar, Breitestr. 7; 31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2; 31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Georgstr. 11; 31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4; 31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40; 32052, Herford, Fa. Spinnrad, Lübbestr. 12-20; 32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 39; 32312, Lübbecke, Fa. Colimex/ Stern Apotheke, Lange Str. 1; 32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72; 32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar, Paulinenstr. 9; 32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36; 33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ Königplatz 12; 33102, Paderborn, Fa. Colimex/ St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18; 33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;

33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage; 33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar, Arndtstr. 51; 34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52; 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, 06451/4621;** 35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1; 35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4; 35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39; 36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6; 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58; 37671, Höxter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a; 38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2; 38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12; 38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex, Lange Herzogstr. 13; 38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter; 38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage; 39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré; 39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park; 40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80; 40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12; 40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79; 40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9; 40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage; 40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 29; 41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173; 41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz; 41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7; 41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85; 41812, Erkelenz, Fa. Colimex im Kontra-Center, P-Rüttchen Str.; 42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28; 42105, Wuppertal, Fa. Colimex, EKZ Rathaus-Galerie; 42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7; 42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168; 42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28; 42853, Remscheid, Fa. Colimex, EKZ Allee-Center;

42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30; 44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16; 44137, Dortmund, Fa. Colimex/ Kaufhof, Westenhellweg 68-84; 44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32; 44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz; 44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45; 44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33; 44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter; 44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center; 45127, Essen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4; 45130, Essen, Fa. KosmetikBazar, Alfredstr. 43; 45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16; 45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen; 45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG; 45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum; 45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1; **45657, Recklinghausen, Fa. Duftkännchen, Reitzensteinstr. 41, 02361/16216;** 45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13; 45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5; 45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6; 45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern; 45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65; 45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4; **45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/1700011;** <http://www.spinnrad.de>, **E-Mail: info@spinnrad.de;** 45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Nordsternpark; 45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31; 46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Centro; 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110; 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4; 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4; 46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51; 46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26; 46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33; 47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42; 47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2; 47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43; 48143, Münster, Fa. KosmetikBazar, Ludgeristr. 68; 48143, Münster, Fa. Spinnrad,

Ludgeristr. 114; 48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova; 48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Matthiasstr. 5; 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6; 48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstraße 12; 49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85; 50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/Ph.-Schneider-Str.2-6; 50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103; 50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Park; 50667, Köln, Fa. Colimex, In "Emotions"; Brüderstr.; 50672, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof; 50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53; 50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler; 50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336; 50858, Köln, Fa. Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden; **50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072;www.colimex.de;** 51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz; 51373, Leverkusen, Fa. Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6; 51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73; 51465, Berg-Gladbach, Fa. Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle; 51643, Gummersbach, Fa. Colimex/ Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7; 52062, Aachen, Fa. Colimex, Komphausbadstr. 10; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3; 52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110; 52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie; 52249, Schreier, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66; 52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48; 53111, Bonn, Fa. Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz); 53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4; 53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2; 53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4; 53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar, Holzgasse 47; 53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma; 53797, Lohmar 1, Fa. Colimex/ Broich & Weber, Breiterstegmühle 1; 53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria; 54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4; 55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9; 56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrrstr. 16-20; 56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111; 57072, Siegen, Fa. Spinnrad,

Marburger Str. 34;
57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie;
57462, Olpe, Fa. Colimex/
Valentin-Apotheke, Bruchstr. 13;
58096, Hagen, Fa. Spinnrad,
Elberfelder Str. 37;
58239, Schwerte, Fa. Spinnrad,
Hüsingstr. 22-24;
58452, Witten, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 38;
58511, Lüdenscheid, Fa. KosmetikBazar,
Ringmauerstr. 5;
58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad,
EKZ Stern Center;
58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad,
Alter Rathausplatz 7;
58706, Menden, Fa. Colimex/
Windrad, Bahnhofstr. 5;
59065, Hamm, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 1c;
59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16;
59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44;
59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar,
Kahlenstr. 2;
59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad,
Lippe Galerie;
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad,
Kaiserstraße 11;
60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad,
Hessen-Center;
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad,
Nord West Zentrum;
63065, Offenbach, Fa. Spinnrad,
Herrenstraße 37;
63450, Hanau, Fa. Colimex/
HobbyTee;Fahrstr. 14;
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/
Cleopatra, Steingasse 37;
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad,
City Galerie;
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,
Dientzenhofer Str. 14;
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,
Wilhelminenstraße 2;
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,
Wilhelminenpassage;
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar,
Wagemannstr. 3;
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,
Mauritius Galerie 23;
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,
Langgasse 12;
65549, Limburg, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 4;
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstr. 20-30;
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad,
Saarpfalz Center;
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,
Bismarckstraße 106;
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;
67655, Kaiserslautern, Fa. KosmetikBazar,
Grüner Graben 3;
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad,
Pirmasenser Str. 8;
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad,
Hauptstraße 62;

70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad,
Lautenschlager Str. 3;
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 1-5;
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad,
Kaufzentr., Sindelfinger Allee;
**71263, Weil der Stadt, Fa. Potpourri Nature
Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992;
http://www.potpourri.de,
k-heimann@potpourri.de;**
71634, Ludwigsburg, Fa. KosmetikBazar,
Leonberger Str. 29;
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad,
Marshall Center;
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad,
Kirchgasse 2;
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad,
Metzgerstraße 4;
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad,
Teck-Center;
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek,
Spitalstr. 14, 07361/680176;**
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;
73728, Esslingen, Fa. KosmetikBazar,
Küfergasse 37;
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad,
Neckar Center;
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad,
Sülmmerstraße 34;
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 10;
75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar,
Bahnhofstr. 9;
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad,
Kaiserstraße 170;
76829, Landau, Fa. Spinnrad,
Rathausplatz 10;
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad,
Steinstraße 28;
78050, Villingen, Fa. Spinnrad,
Niedere Str. 37;
78224, Singen, Fa. Spinnrad,
Scheffelstraße 9;
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad,
Hussenstraße 24;
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre;
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad,
Rathausgasse 17;
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;
**80469, München, Fa. Kräutergarten,
Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**
80797, München, Fa. Spinnrad,
Schleißheimer Str. 100;
**80799, München, Fa. Brennessel,
Türkenstr. 60, 089/280303;**
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad,
Stadtcenter;
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad,
Maxstraße 33;
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad,
Hauptstraße 29;
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;
85354, Freising, Fa. Brennessel,
Untere Hauptstr. 45;
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad,
Viktoriapassage;
87435, Kempten, Fa. Spinnrad,
Fischersteige 4;

**87700, Memmingen, Fa. La Vendel,
Hirschgasse 5, 08331/5352;**
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad,
Eisenbahnstraße 8;
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen,
Obere Dorfstr. 37, 07353/1208;**
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad,
Mutschler Center;
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Grand Bazar;
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad,
Pfannenschmidsgasse 1;
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad,
Franken-Center, Glogauer Str.;;
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad,
Königstraße 2;
**91710, Gunzenhausen, Fa. Natur u.
Hobbyladen, Strittstr. 4, 09831/8574;**
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad,
Maximilianstr. 14;
94032, Passau, Fa. Colimex/
Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie,
Theresienplatz 20, 09421/1448;
Drogerie@einhorn-sr.de;**
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad,
Degg's Einkaufspassage;
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;
95444, Bayreuth, Fa. Colimex/
Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad,
Kaiserstraße 16;
**97447, Gerolzhofen;Fa. Naturwarenladen,
Weiße Turm Str. 1, 09382/4115;
http://www.naturwarenladen.de;**
97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar,
Bergstr.7;
98527, Suhl, Fa. Spinnrad,
Lauterbogen-Center;
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Fa. Interwega Handels GmbH, Postfach 125,
CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854,
Fax: 055/4442477, www.interwega.ch**
- **Fa. Dorf-Lädli, Kantonstr. 49,
CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854**
- **Fa. Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1,
CH-6005 Luzern, Tel./Fax: 041/3601682**

Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8,
A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u.
434228, Fax: 848803**
- **Fa. Art of Beauty, Trauseneggerdamm 20,
A-4600 Wels, Tel.: 07242/57226,
http://www.art-of-beauty.at**

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

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