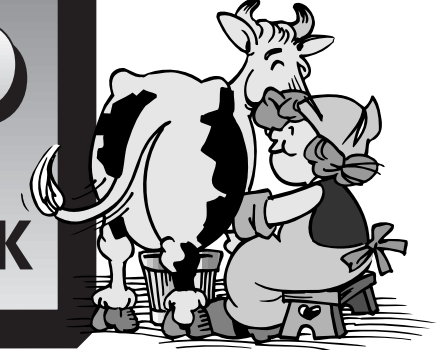


**Kefir und
Kombucha -
selbstgemacht**



Von und mit: **Ellen Norten,
Kordula Werner und Jean Pütz**

Liebe Zuschauer,

Vor kurzem konnten Sie in fast allen Zeitungen und Zeitschriften lesen, dass richtige Ernährung und ein gesunder Lebensstil ganz entscheidend unsere Lebenserwartung beeinflusst. Dies interessierte uns von der Hobbytheke natürlich sehr, denn diese Aussage entspricht genau dem Inhalt der Botschaft, die wir Ihnen seit 25 Jahren vermitteln wollen.

Eine der häufigsten Todesursachen ist der Krebs. Nun wird behauptet, dass dieser Krebs eine verhütbare Krankheit sei. Das ging uns ein wenig zu weit, und wir haben uns die Quellen dieser Artikel etwas genauer angeschaut. Sie gehen zurück auf einen Bericht, der quasi eine Quintessenz aus weltweiten Studien zu Krebserkrankungen darstellt. Allerdings läuft derzeit noch europaweit eine Langzeituntersuchung an über 450.000 Personen. Auch Deutschland ist mit knapp 30.000 Teilnehmern dabei. Es kann sich also bei den Behauptungen zunächst einmal

nur um ein Zwischenergebnis bzw. eine erste Hochrechnung handeln, die sich natürlich in den weiteren Untersuchungen bestätigen muss.

Doch die Moral von der Geschichte ist, dass eine ausgewogene und vor allen Dingen vielseitige Ernährung die beste Vorsorge gegen Krebs bietet. Frisches Obst und Gemüse spielen dabei eine große Rolle und sollten jeden Tag mehrmals auf dem Speisezettel stehen. Ebenso wichtig ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten. Außerdem sollten Sauermilcherzeugnisse nicht fehlen. Dies alles inklusive einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ist auf jeden Fall die beste Vorsorge gegen Krebs.

Also, warum nicht wenigstens den Versuch starten, die Ernährung ein wenig umzustellen. Es ist noch nicht mal nötig, zum Asketen zu werden. Ganz im Gegenteil, Sie sollen durchaus Genießer bleiben. Insofern sind wir froh, dass wir mit der Hobbytheke sozusagen schon lange auf dem richtigen Weg sind. Bei unserer Suche nach einer gesunden Nahrungs-

Inhalt	Seite
Mikropilze - Die kleinen Helferchen	3
Kefir - Der gesunde Milchexot	5
Der weite Weg des Milchkefirs	5
Probiotischer Kefir mit KeFiDa	7
Leckerer mit Milchkefir	8
Kefireis - die zarte Versuchung	9
Wasserkefir - Milchkefirs kleiner Bruder	9
Wasserkefir - selbstgemacht	10
Kombucha - Geheimnisvolles Getränk aus Fernost	11
Der steile Aufstieg des Kombucha	12
So kommt der Kombuchapilz zu uns	12
Kombucha selbstgemacht	13
Bezugsquellennachweis	14

ergänzung blicken wir auch stets über unseren eigenen Tellerrand hinaus. Wir greifen Traditionen, Sitten und Überlieferungen anderer Völker auf. Viele Inspirationen haben wir uns schon aus europäischen, aber auch aus fernöstlichen Ländern wie China, Japan und Vietnam geholt.

Mit dem aktuellen Thema schlagen wir diesmal einen großen Bogen von Osteuropa bis hin nach Fernost. Es geht um Kefir und Kombucha, die in ihren Heimatländern als Lebenselixiere schlechthin gelten und deren Tradition seit Jahrhunderten gehegt und gepflegt wird. Wir wollen Ihnen

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.

diese außergewöhnlichen Getränke schmackhaft machen und zeigen, wie Sie sie zu Hause selbst herstellen können.

Denn Sie wissen ja: Trinken ist für Ihre Gesundheit außerordentlich wichtig und warum nicht, wie es beim Essen stets gefordert wird, „abwechslungsreich und mit viel Genuss?“



Hobbythekebuch vom Trinken

Wir alle trinken zu wenig. Zwar ist das Angebot an Getränken enorm, doch nur wenige davon sind als Durstlöcher wirklich zu empfehlen: zu viel Zucker, zu viel Coffein, manches schmeckt auf Dauer fade und fördert nicht gerade die Lust auf Trinken. Hier schafft die Hobbytheke Abhilfe: Im Mittelpunkt dieses Buches stehen neben dem Lebensquell Wasser zahlreiche gesunde und abwechslungsreiche Getränke, bei denen auch der Genuss nicht zu kurz kommt.

95 Seiten, zahlreiche Fotos
ISBN 3-8025-6217-8, DM 29,80

Joghurt, Quark und Käse

Die Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen, das man gerade mit der richtigen Ernährung pflegen und erhalten kann. Besonders Milchprodukte spielen dabei eine große Rolle, denn sie enthalten viele essentielle Nährstoffe und Spurenelemen-



te und sorgen in Verbindung mit probiotischen Bakterienkulturen für ein stabiles Immunsystem. Zusätzliche Ballaststoffe verhelfen außerdem zu einer beschwerdefreien und gut funktionierenden Verdauung, die ja nicht zuletzt für ein ausgeglichenes

Wohlbefinden sorgt. Das Hobbytheke-Team hat für Sie in diesem Buch brandneue Erkenntnisse, Anregungen und Rezepte zusammengestellt: probiotischen Joghurt, Quark und Käse selbstgemacht, außerdem spritzige Milchgetränke, würzig eingelegten Mozzarella, pikante Roquefortkugeln, leckeres Käsebrot, edle Salatdressings, leichte Aufläufe, gesunde Eiscreme und andere Köstlichkeiten.

90 Seiten, zahlreiche Fotos
ISBN 3-8025-6213-5, DM 29,80

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

Vorgesehene Themen		Programmorschau 2000		
	Nr. 305 Waschen mit weißer Weste	Nr. 306 Kleben und Malen - Alles Natur	Nr. 307 Powerknollen aus Fernost - Ginseng und Ingwer	
WDR	Di.02.05.00-21:00	Di.30.05.00-21:00	Di.27.06.00-21:00	
Wdh.	Sa.06.05.00-11:45	Sa.03.06.00-11:45	Sa.01.07.00-11:45	
HR	Sa.06.05.00-12:15	Sa.03.06.00-12:15	Sa.01.07.00-12:15	
BR	So.07.05.00-16:00	So.04.06.00-16:00	So.02.07.00-16:00	
Wdh.	Di.09.05.00-12:30	Di.06.06.00-12:30	Di.04.07.00-12:30	
ORB	So.14.05.00-14:00	So.18.06.00-14:00	So.02.07.00-14:00	
3-Sat	Mo.26.05.00-14:30	Mo.16.06.00-14:30	Mo.14.07.00-14:30	
SFB	-	-	-	
	WDR	WDR	WDR	

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Ellen Norten, Kordula Werner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl
Grafische Gestaltung: Gläser

Mikropilze - Die kleinen Helferchen

Milchkefir, Wasserkefir und Kombucha sind äußerlich betrachtet sehr unterschiedliche Getränke, doch eines haben sie gemeinsam. Sie werden mit Hilfe von Pilzkulturen hergestellt. Dies sind natürlich weder giftige Pilze wie der Fliegenpilz oder der noch gefährlichere Knollenblätterpilz, noch handelt es sich bei ihnen um unappetitliche Schimmelpilze, wie sie in verdorbenen Lebensmitteln vorkommen. Es sind gesundheitlich völlig einwandfreie sogenannte Mikropilze, die dem Menschen übrigens seit jeher bei der Herstellung von Speisen und Getränken hilfreiche Dienste leisten. Ohne sie wären uns so herrliche Gaumenfreuden wie Bier und Wein,

aber auch unser tägliches Brot versagt geblieben. Diese Mikropilze, besser bekannt als Hefen, ernähren sich von Zucker und anderen Kohlenhydraten, die sie in der Biermaische, im Traubensaft oder im Brotteig genügend vorfinden. Als Verdauungsprodukt der Hefen entsteht Kohlendioxid, oder anders ausgedrückt CO₂. Dieses Gas bringt das Bier zum Schäumen, lässt den Champagner perlen und sorgt im Brotteig für eine luftig-lockere Struktur. Je nach gewählter Hefeart entsteht dabei natürlich auch Alkohol, was ebenfalls erwünscht ist.

Mit Hilfe dieser Mikropilze können also ganz verschiedene Spezialitä-

ten entstehen, wahlweise mit oder ohne Alkohol. Sogar solche exotischen Lebensmittel wie Kefir und Kombucha entstehen auf diese Weise. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Hier sind weitere Organismen am Werk, die sich mit den Hefen zu jenen geheimnisvollen Gebilden zusammenschließen, die aus einfachen Zutaten wie Milch, Wasser oder Tee lecker-aromatische Getränke herstellen. Bei Milchkefir und Wasserkefir gesellen sich Milchsäure-

bakterien zu den Hefen, während sich beim Kombucha-Teepilz Essigsäurebakterien mit den Hefen zusammmentun. Die Fachleute sprechen in solchen Fällen von Symbiosen. Das sind Lebensgemeinschaften von Mikroorganismen, die wechselseitig aufeinander angewiesen sind, da sie ihre Stoffwechselprodukte untereinander verwerten. Auf diese Weise gedeihen sie prächtig miteinander und sichern sich gleichzeitig Überleben und Wachstum.

Wo kriege ich die echte Kefir- oder Kombuchapilzkultur?

Die Originalkulturen zur Herstellung von Kefir und Kombucha werden normalerweise nur unter der Hand weitergegeben. Deswegen ist es für die Hobbytheke schwierig, Bezugsadressen dafür zu vermitteln. Dennoch haben wir einige Tipps parat, die Sie schneller zum Ziel bringen.

Wenn Sie in Ihrem Bekanntenkreis jemanden kennen, der erfolgreich mit Kefir oder Kombucha experimentiert, dann sprechen Sie ihn an. Die Kultur lässt sich nämlich ohne Schaden teilen. Von der Milchkefirknolle bzw. dem Kombuchapilz kann für die Weitergabe einfach ein Stück abgetrennt werden. Die Milchkefirknolle lässt sich leicht mit den Händen auseinanderbrechen. Der Kombucha ist dafür allerdings zu zäh, deshalb geht man am besten mit einem Plastikmesser oder einem Kunststoffspatel vor. Die Wasserkefirkultur aus kleinen Knöllchen ist für die Weitergabe völlig unproblematisch, hier wird einfach esslöffelweise abgefüllt. Für den Transport sollte die Kultur mit etwas Flüssigkeit aus dem Ansatz bedeckt werden. Beide Hälften bleiben übrigens genauso aktiv, d.h. der Vorbesitzer verliert nichts, und Sie gewinnen.

Sie können Ihr Glück aber auch in Reformhäusern und Bioläden versuchen. Eventuell gibt es dort einen Aushang von Leuten, die gern etwas von ihrer Kultur weitergeben. Eine besonders moderne Methode

ist die Suche via Internet. Unter dem jeweiligen Stichwort „Kefir“ bzw. „Kombucha“ finden sich Adressenlisten mit Menschen, die sich bereit erklärt haben, etwas von ihrer Kultur abzugeben. Einige machen das kostenlos bzw. verlangen nur die Versandgebühren. Es gibt darunter aber auch Privatpersonen, die die Weitergabe mehr oder weniger kommerziell betreiben. Leider haben ausgerechnet wir von der Hobbytheke damit schlechte Erfahrungen machen müssen. Man hat einer Mitarbeiterin von uns eine viel höhere Rechnung abverlangt, als telefonisch vereinbart war. Schwarze Schafe gibt es leider überall.

Egal, welchen Weg Sie letztendlich beschreiten, eine Unsicherheit bleibt bei diesen selbstgezüchteten Kulturen bestehen. Denn es ist ungewiss, wie der Vorbesitzer seine Kultur behandelt hat. Wenn er nicht immer sauber und korrekt gearbeitet hat, könnte sie sich zusätzliche Organismen eingefangen haben und auf Dauer entarten.

Wir haben uns deshalb bemüht, Ihnen zu jeder Kultur auch eine sichere Alternative zu bieten. Beim Milch- und Wasserkefir sind es getrocknete Mikroorganismen, die ein ebenso gutes Produkt erzeugen wie die echte Kefirknolle, und der Kombucha-Teepilz kommt als junger, eigens gezüchteter Pilz aus dem Kombuchalabor.

Kefir - Der gesunde Milchexot

Kefir ist ein Exot unter den Milchprodukten, da er als einziger unter Mitwirkung von Hefepilzen entsteht. Alle anderen Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark und Käse benötigen nur Milchsäurebakterien, abgesehen von einigen Schimmelkäsen, wo Pilze lediglich aus Geschmacksgründen eine Rolle spielen. Im Kefirpilz verklumpen Milchsäurebakterien mit Hefepilzen zu einer Knolle, die mit Milch übergossen nach ca. 24 Stunden ein eigentümlich aromatisches Milchprodukt er-

gibt. Gleichzeitig wird der in der Milch enthaltene Milchzucker zu Milchsäure abgebaut. Aus diesem Grund ist Kefir auch für Menschen geeignet, die an einer Milchzuckerunverträglichkeit, der sogenannten Laktoseintoleranz, leiden.

Diese Unverträglichkeit ist sicher auch ein Grund dafür, dass der Milchkefir von Osteuropa über die Schwarzmeerküste bis in seine Heimat, der Mongolei, so geliebt wird. Gerade dort sind viele Menschen von der Laktoseintoleranz betroffen.

Milchkefir ist von Asien über Osteuropa nach Deutschland gelangt. Bei den Bulgaren z. B. sind Sauer- milchprodukte schon lange sehr beliebt. Die Einwohner dort leben von der Schafzucht und stellen ihren Joghurt und Kefir traditionell auch aus Schafsmilch her. Viele Menschen in Bulgarien sind im hohen Alter noch sehr vital, was u.a. auf diese Sauer- milchprodukte zurückgeführt wird.

hier die Stutenmilch, die bei uns für exklusive Kosmetik verwendet wird. Aus der köstlichen Stutenmilch lässt sich u.a. Kumyss, ein kefirähnliches alkoholisiertes Sauer- milchgetränk herstellen. Es wird von den Erwachsenen gern getrunken und hilft die strengen mongolischen Winter leichter zu ertragen.

Der weite Weg des Milchkefirs

Auf der anderen Seite des Schwarzen Meers, am Fuß des Kaukasus, in Abchasien wird Kefir ebenfalls außerordentlich geschätzt. Hier lebt Natascha, eine Frau, die mittlerweile 102 Jahre alt ist. Natascha beackert ihren Garten immer noch selber und ist ein Beispiel für die legendär hohe Lebenserwartung der Menschen in dieser Region. Doch Kefir und andere Milchprodukte sind sogar noch weiter östlich zu Hause. In der Mongolei arbeiten die Menschen als Hirten. Dieses zentralasiatische Land ist fünfmal so groß wie die Bundesrepublik und bietet Platz für riesige Herden. Insgesamt 30 Millionen Pferde, Ziegen, Kühe und sogar Kamele weiden hier und geben Milch. Besonders beliebt ist





Das Gleiche gilt für den Milchtee, den auch die Kinder genießen dürfen. Milch und ihre Produkte haben für das Volk hier sogar eine rituelle Bedeutung, z. B. beim Abschied einer Karawane. Mit einem Milchopfer, bei dem Milch auf die Erde geschüttet wird, bitten die Menschen für eine glückliche Reise. Zwar sind die meisten Mongolen heute sesshaft, dennoch halten einige die Nomadentradition hoch.

Kefir mild - ein guter Kompromiss

Den echten Kefir gibt es übrigens nicht in den Geschäften zu kaufen.

Bei den Produkten aus dem Handel findet sich nämlich auf dem Etikett immer der Namenszusatz „Kefir mild“. Das bedeutet, dass er nicht mit Hilfe des Original-Kefirpilzes, einer Zusammenballung aus Milchsäurebakterien (*Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus lactis*) und Hefepilzen, produziert wurde. Die Molkereien hätten mit dem Original-Kefirpilz in der Großproduktion enorme Schwierigkeiten. Deswegen verwenden sie leichter zu handhabende Kulturen.

Die bereits erwähnten Probleme bei der Beschaffung der echten Kefirknolle haben uns nicht ruhen lassen. Wir wollten eine ähnliche Kultur finden, die gefriergetrocknet in Beuteln verkauft werden kann. Schließlich haben wir das schon sehr erfolgreich mit unserer LaBiDa-Kultur für Joghurt sowie der ProBiDa-Kultur für Quark und Käse geschafft. Auch für den Kefir ist es uns nun gelungen, eine Trockenkultur anzubieten. Die Kefirkultur besteht aus einer Mischung der LaBiDa-Kultur, das ist eine probiotische Sauermilchkultur (s.u.) und einem Hefepilz, wie er auch in der Knolle vorkommt. Die

Kultur heißt KeFiDa. KeFi steht dabei für Kefir und Da für den Darm. Das ist der Ort, wo die probiotischen Bakterien ihren gesundheitlichen Segen verbreiten. Das Ergebnis schmeckt hervorragend und ist nicht vom klassischen Kefir zu unterscheiden.

Was heißt eigentlich probiotisch?

Probiotisch leitet sich ab von „pro bios“ und bedeutet soviel wie „für das Leben“. Da es sich bei den sogenannten probiotischen Produkten bei uns um ein relativ neues Lebensmittel handelt, gibt es für die erhöhte Wirksamkeit der Kulturen bisher noch wenig wissenschaftlich belegbare Ergebnisse.

Probiotischer Kefir mit KeFiDa

Fest steht, dass die probiotischen Milchsäurebakterien die Magenpassage tatsächlich besser überstehen als ihre herkömmlichen „Brüder und Schwestern“ aus den altbewährten Joghurts. Sie können sich deshalb vermehrt im Darm ansiedeln. Allein durch ihre Anwesenheit besetzen sie wichtigen Raum im Darm und blockieren auf diese Weise den Platz für andere, vielleicht gefährlichere Keime.

Kefir - selbstgemacht

Sowohl die Kefirknolle als auch unsere KeFiDa-Kultur vermehren sich am besten bei Temperaturen zwischen 25 und 30°C. Das kann also durchaus auf der Fensterbank oder an einer wärmeren Stelle in der Küche klappen. Bequemer ist es aber, wenn ein Gerät zum Einsatz kommt, das diese Temperaturen automatisch einhält. Das ist z. B. die von der Hobbythek bereits vorgestellte Quarkmaschine, denn auch bei der Quarkherstellung sind ähnliche Temperaturen erwünscht. Eine andere Möglichkeit sind die Joghurtmaschinen, die allerdings mit einem Vorwiderstand nachgerüstet werden müssen. Dieser Vorwiderstand wird in einem Stecker integriert angeboten. Die bei der Joghurtherstellung benötigten höheren Temperaturen

von 35 bis 40°C werden so auf optimale 28°C gedrosselt.

Kefir-Grundrezept mit KeFiDa



- 1 Msp. KeFiDa
- 1 l H-Milch oder abgekochte und wieder abgekühlte Frischmilch

KeFiDa in die zimmerwarme Milch in die Quarkmaschine/Joghurtmaschine geben und bei 28 bis 30°C ca. zwölf Stunden fermentieren. Danach im Kühlschrank kalt werden lassen.



Für die Herstellung von leichtem Trinkkefir eignet sich Magermilch besonders gut. Soll der Kefir dagegen als Dessert genossen oder zu Eis verarbeitet werden, ist es besser, Vollmilch zu verwenden. Dieser können für die Festigkeit auch ein bis zwei Esslöffel Magermilchpulver zugesetzt werden. Insbesondere bei der Herstellung von Eis sorgt das Pulver für eine außergewöhnliche Cremigkeit. Trotz dieser tollen Möglichkeit, Kefir aus der Trockenkultur herzustellen, wollen wir Ihnen die traditionelle Methode nicht vorenthalten. Mit der Kefirknolle funktioniert es im Prinzip genauso wie oben beschrieben.

Kefir-Grundrezept mit der Kefirknolle



- 1 Kefirknolle
- 1 l H-Milch oder abgekochte und wieder abgekühlte Frischmilch

Statt der KeFiDa-Kultur wird die Kefirknolle in den Behälter gegeben und die Milch hinzugefügt. Allerdings dauert die Fermentation ungefähr doppelt so lange, d.h. der Säuerungsprozess ist hier erst nach 24 Stunden abgeschlossen. Im Falle der Verwendung eines Quarkautomaten muss dieser nach dem ersten Ablauf von 12 Stunden nochmals eingesteckt werden. Die Knolle kann übrigens immer wieder benutzt werden. Dazu gießen Sie den fertigen Kefir über einem Sieb mit Kunststoffgaze ab (Metall verträgt der Pilz schlecht!) und spülen ihn mit lauwarmem Wasser. Damit ist er für seinen nächsten Einsatz bereit. Für eine Anwendung von 1-2 mal die Woche kann er mit H-Milch bedeckt in ein Marmeladengläschen gegeben und im Kühlschrank gelagert werden. Soll er allerdings für eine längere Zeit aufbewahrt werden, empfiehlt es sich, ihn einzufrieren. Vor dem erneuten Verwenden muss er langsam und vollständig auftauen, erst danach sollte er wieder mit Milch aufgegossen werden.

sehr gut als Nachtisch oder kleiner Snack für zwischendurch.



Verdünt mit 100 Millilitern Magermilch ist dieser Früchtekefir ein erfrischender Durstlöcher für die warme Jahreszeit.

Spritziger Trinkkefir



- 100 g Kefir
 - 1-2 TL Frusip's Orange oder Kirsche
 - 1/2 Glas Sekt
- Kefir mit Frusip's verrühren und mit Sekt aufgießen. Am besten gut gekühlt servieren.

Multivitamin-Kefir



(für 2 Portionen)

- 100 g tiefgekühlte Früchte (Beerenmischung, Tropische Mischung)
- 1 EL Frusip's Cassis
- 200 g Kefir
- evtl. 2-3 Tabletten Lightsüß oder 2-3 TL Honig oder Zucker

Aufgetaute Früchte mit Frusip's und Kefir mit der Gabel verkneten oder mit dem Mixstab pürieren und je nach Geschmack mit Lightsüß, Honig oder Zucker abschmecken. Diese Spezialität eignet sich nicht nur zum Frühstück, sondern auch

Leckerer mit Milchkefir

Eis, hergestellt aus Joghurt, ist vielen Menschen geläufig. Eis aus Kefir dagegen ist völlig neu und gibt es in keinem Laden zu kaufen. Wir haben uns diese Neuheit einfallen lassen, und unsere Experimente haben uns davon überzeugt, dass Kefir auch als Eis eine echte Spezialität ist.



Der einzige Nachteil: Für die Herstellung von Kefir- oder auch Joghurt-Eis brauchen Sie eine Eismaschine. Die preiswerten Geräte gibt es bereits für unter 100 DM. Allerdings muss der Eisbehälter in diesem Fall zwölf Stunden lang im Gefrierfach oder der Tiefkühltruhe vorgekühlt werden, bevor mit der Eisherstellung begonnen werden kann. Für etwa 300 DM bekommen Sie Eismaschinen, die ein eigenes Kühlaggregat besitzen. Das Vorkühlen ist dann nicht mehr nötig. Die Eiszubereitung dauert dann 40 Minuten, bei vorgekühlter Einrichtung 20 Minuten. Wer es ganz luxuriös möchte, der schafft sich ein echtes italienisches Designobjekt an. Dafür muss man allerdings tief in die Ta-

sche greifen, denn die gibt es nicht unter 1000 DM.

Hier möchten wir Ihnen einen Rezeptvorschlag für ein Kefir-Eis machen. Im Prinzip können Sie aber alle Rezepte für Joghurt-Eis auch für Kefir-Eis verwenden.

Ersetzen Sie einfach die im Rezept angegebene Joghurtmenge durch die entsprechende Menge Kefir. Die Zubereitung bleibt ansonsten gleich.

Schoko-Minz-Eis

(für 3 Personen)



- 50 g Pfefferminzschokolade
- 350 g Kefir
- 1 EL Arrak
- 4 EL Apfelsüße
- 40 g Schokostreusel

Pfefferminzschokolade im Wasserbad schmelzen, mit den übrigen Zutaten verrühren und für 40 Minuten in die Eismaschine geben - fertig ist der Genuss nach „feiner englischer Art“. (Apfelsüße wird aus den natürlichen Fruchtzuckern aus Äpfeln gewonnen.)

Wasserkefir - Milchkefirs kleiner Bruder

Der Milchkefir hat noch einen Verwandten, den Wasserkefir, der bei uns bislang weitgehend unbekannt ist. Er ist ein leichtes Erfrischungsgetränk, das sich ohne großen Aufwand herstellen lässt und wunderbar aromatisch schmeckt. Sein süß-säuerlicher, hefiger Geschmack erinnert ein wenig an den hiesigen Federweissen.

Wie die Milchkefirknolle besteht auch die Wasserkefirkultur aus Milchsäurebakterien und Hefen.

Doch funktioniert der Wasserkefir, wie der Name schon verrät, mit ganz normalem Leitungswasser. Noch besser wäre es vielleicht, Quellwasser zu verwenden, wie es in seiner Heimat, dem Kaukasus, der Fall ist. Diese Gebirgslandschaft ist trotz der vielen kriegerischen Auseinandersetzungen, die zur Zeit dort stattfinden, von der Natur her weitgehend unberührt und noch immer reich an kristallklaren Bächen.

So ist es für die Menschen dort nur naheliegend, das herrlich frische

Nass für dieses besondere Getränk zu verwenden. Selbst die Kultur aus den weißlich-durchscheinenden Knöllchen erinnert an Kristalle, aller-

dings sind es keine. Trotzdem werden sie wegen ihres hübschen Aussehens auch als Wasserkefirkristalle bezeichnet.

Wasserkefir - selbstgemacht

Im Gegensatz zu Milchkefir und Kombucha gibt es das Wasserkefirgetränk nicht im Laden zu kaufen. Doch ist es wirklich kinderleicht, ihn zu Hause selbst herzustellen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist die Kultur und wenige Zutaten, die normalerweise jeder im Haus hat. Es ist auch kein zusätzliches Gerät notwendig, denn die Fermentation - also die Gärung - findet bei Zimmertemperatur statt. Es reicht ein ganz einfaches Einmachglas.

Wasserkefir-Grundrezept mit den echten Knöllchen (für 1 Liter)



- 1,5 l Einmachglas mit Deckel
- 1 l Leitungs- oder Quellwasser
- 50 - 75 g (ca. 5-7 EL) Zucker
- 3 EL Wasserkefirknöllchen
- 1 Trockenfrucht (unkonserviert u. nicht geschwefelt), z. B. Feige, Aprikose
- 1/2 Zitrone (ungespritzt, bzw. geschält)

Glas mit Wasser füllen, Zucker einrühren und Kefirknöllchen, Trockenfrucht und Zitrone zugeben. Bei Zimmerwärme 24 Stunden abgedeckt stehen lassen (Glas nicht fest verschließen, Deckel nur auflegen, Gasentwicklung!). Noch einmal gut mit einem Plastiklöffel umrühren und mindestens weitere 24 Stunden bis maximal 48 Stunden stehen lassen. Der Kohlensäure- und der Alkoholgehalt steigen von Tag zu Tag. Das fertige Getränk über einem Plastiksieb abgießen, die Zitrone hineinpressen und direkt genießen oder besser noch im Kühlschrank kalt werden lassen.

Achtung: Im Umgang mit Mikroorganismen und Lebensmitteln ist immer eine besondere Hygiene vonnöten, deshalb sollten die Wasserkefir-

knöllchen vor jedem neuen Ansatz gründlich mit lauwarmem Wasser gespült und grundsätzlich nur saubere Gefäße und Gegenstände verwendet werden.

Neuer Ansatz

Die gewaschenen Wasserkefirknöllchen werden nach obiger Rezeptur (s. xy) direkt wieder neu angesetzt. Sie vermehren sich übrigens schnell, schon nach zwei bis drei Ansätzen hat sich die Menge meist verdoppelt. Die überschüssigen Knöllchen können ebenfalls angesetzt werden, verschenkt oder auch weggeworfen werden.



Eine vorübergehende Abwesenheit, z. B. einen Urlaub, übersteht die Wasserkefirkultur am besten im Kühlschrank. Die Kultur mit Wasser bedecken, ca. einen Esslöffel Zucker zufügen und abgedeckt, aber nicht luftdicht verschlossen, aufbewahren.

Wasserkefir mit der Trockenkultur

Wer unsicher ist, was die Qualität einer Kultur anbelangt, die er aus zweiter Hand bekommt und nicht überprüfen kann, sollte den Wasserkefir mit der Trockenkultur herstellen. In dem gekauften Fläschchen befinden sich getrocknete Milchsäurebakterien, u.a. der Wasserkefirkeim *Lactobacillus caucasicus*, und in einer Extrakapsel die ebenso wichtigen Hefen.

Grundrezept (für 1-1,5 Liter)



- 1,5-2 l Einmachglas mit Deckel
- 1 frische oder getrocknete Frucht, z. B. Orange, Zitrone, Dattel, Feige, Aprikose
- 1-1,5 l Leitungswasser

- oder Quellwasser
- 40 g (ca. 4 EL) Zucker
- 1 Wasserkefirkultur, getrocknet
- 1,5 l Gefäß mit fest verschließbarem Deckel

Wenn Sie frische Früchte nehmen, diese auspressen und nur den Saft verwenden. Die Trockenfrüchte dürfen nicht konserviert bzw. geschwefelt sein. Einmachglas mit Wasser füllen und Zucker darin lösen. Wasserkefirpulver und Inhalt der Kapsel zunächst in wenig Wasser klumpenfrei auflösen und dann in das gezuckerte Wasser einrühren. Anschließend Saft bzw. Trockenfrucht dazugeben. Deckel lose aufsetzen (nicht fest verschließen, Explosionsgefahr!).

Alles bei Zimmertemperatur 48 Stunden stehen lassen. Nach dieser Reifezeit die fermentierte Flüssigkeit vorsichtig, bis auf einen Rest von ca. 200 Millilitern, in das zweite Gefäß abgießen. Achten Sie darauf, dass die kleinen weißen Kefirkörnchen im Glas verbleiben, sie können nämlich wieder neu angesetzt werden (s.u.). Das Gefäß mit dem fertigen Gärgetränk fest verschließen und 12 bis 24 Stunden zimmerwarm stehen lassen. Anschließend weitere 12 Stunden im Kühlschrank nachreifen lassen. Während dieser Zeit reichert sich das Getränk mit Kohlensäure an. Der Wasserkefir sollte weiterhin kühl stehen und innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Neuer Ansatz



- ca. 200 ml fermentierte Restflüssigkeit
- 1-1,5 l Leitungswasser
- 15 g (ca. 1 1/2 EL) Zucker
- Saft einer Frucht bzw. 1 Trockenfrucht (ungeschwefelt)

Die fermentierte Flüssigkeit mit Wasser, Zucker und Saft bzw. der Trockenfrucht versetzen und 24 Stunden abgedeckt reifen lassen. Das fertige Getränk bis auf einen Rest abgießen und luftdicht verschlossen ca. 12 Stunden nachreifen lassen. Die Restflüssigkeit kann wiederum erneut angesetzt werden, nach ca. 30 Ansätzen sollte allerdings eine neue Kultur verwendet werden.

Achtung: Als Getränk für Diabetiker ist der Wasserkefir nicht geeignet, da der Restzuckergehalt noch recht hoch ist. Außerdem entstehen bei längerer Gärung auch höhere Alkoholmengen, weshalb das Getränk für Kinder und Autofahrer nicht empfehlenswert ist.

Erfrischendes mit Wasserkefir

Der Wasserkefir schmeckt pur schon wunderbar aromatisch, eignet sich aber auch hervorragend zum Aromatisieren mit den Frusip's der Hobbythek. Sehr fruchtig frisch schmeckt Wasserkefir mit Frusip's Himbeere,

Kirsche, Mandarine, Eistee Pfirsich oder Multivitamin. Außergewöhnlich gut zum Wasserkefiraroma passt auch Frusip's Banane, der normalerweise für Milchmischgetränke gedacht ist.

Auf 200 ml Wasserkefir kommt 1 Esslöffel Frusip's 1:20 oder ein Teelöffel 1:40 konzentriert. Das Getränk kann nach Geschmack gesüßt werden, besitzt aber von sich aus schon eine gewisse Eigensüße.

Wasserkefir-Frusip's (1 Glas)



- 200 ml Wasserkefir
- 1 TL Frusip's (1:40), z. B. Himbeere
- oder 2 TL Frusip's (1:20), z. B. Banane
- Wasserkefir mit Frusip's versetzen, umrühren, fertig!

Wasserkefir-Apfelschaum (für 2 Gläser)



- 2 Äpfel, fein gerieben oder 300 g Apfelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 400 ml Wasserkefir
- Zimtpulver
- evtl. 1-2 TL Zucker oder Apfelsüße HT

Fein geriebene Äpfel oder Apfelmus mit Zitronensaft mischen. Wasserkefir zugeben und verquirlen. Mit Zimt würzen und eventuell süßen. Am besten gekühlt servieren.

Kombucha - Geheimnisvolles Getränk aus Fernost

Kombucha ist ein geheimnisumwobenes, uraltes Volksheilmittel aus dem ostasiatischen Raum, das über Russland seinen Weg auch nach Europa gefunden hat. Seine genaue Heimat liegt im Dunkeln. Schon seit über 2000 Jahren soll er in der chinesischen Medizin verwendet werden. Es gibt aber auch andere Quellen, die wiederum Japan als Ur-

sprungsland ausmachen. Man weiß es nicht genau, allerdings geht der fremdklingende Name Kombucha auf zwei japanische Begriffe zurück: „kombu“ ist der Name einer Algenart, die in Japan sehr beliebt ist (aus der außer Suppe auch Tee zubereitet werden kann), und die Silbe „cha“ im Namen. Kombucha ist ganz einfach die japanische Bezeichnung

für Tee. Vielleicht hat also einst ein Algentee bei der Entstehung des Kombuchagetränks Pate gestanden.

Auch heute noch bildet Tee die Grundlage des Kombuchagetränks. In der Regel wird schwarzer oder grüner Tee verwendet, der, mit Zucker versetzt, die Nährlösung für die Kombuchakultur bildet.

Der steile Aufstieg des Kombucha

Vor nicht allzu langer Zeit war Kombucha in Deutschland noch nahezu unbekannt. Inzwischen erobert das Fertiggetränk nicht nur Reformhäuser und Bioläden, sondern sogar schon Feinschmeckerlokale. Auch in Supermärkten ist er bereits erhältlich. Es wird kräftig geworben mit Slogans wie „reinigt Körper und Seele“, und die Volkseilkunde spricht ihm sogar antibiotische Wirkungen zu. Das ist sicher etwas dick aufgetragen, aber dass er bei Rheuma, Gicht, Bluthochdruck und Magen-Darm-Beschwerden helfen kann, ist nicht von der Hand zu weisen. Denn viele Menschen trinken zu wenig,

und dann ist allein die vermehrte Flüssigkeitszufuhr schon segensreich.

Gleichwohl hat Kombucha dieses rege Interesse aus einem anderen Grund wirklich verdient. Diese edle Spezialität verwöhnt unsere Geschmacksnerven durch sein feines, fruchtiges, mild-säuerliches Aroma. Leider verlangen die Vertrieber der Fertiggetränke einen sehr hohen Preis. Gut 8 DM und mehr kostet ein Liter. Viel Geld lässt sich da natürlich sparen, wenn der Kombucha zu Hause selbst hergestellt wird.

So kommt der Kombuchapilz zu uns

Um seinen eigenen Kombucha zu machen, benötigt man zunächst einmal einen Kombuchapilz. Wer die bereits erwähnten Probleme mit einer Kultur aus zweiter Hand vermeiden will, kann sich einen frischen Kombuchapilz besorgen. Dieser kann nur mit großem Aufwand gefertigt werden und stammt in der Regel aus Labors, die sich auf die Pilzherstellung spezialisiert haben. Im Herzen des Schwabenlandes, am Fuß der Burg Teck, liegt eine solche Kombucha-Produktionsstätte. Hier arbeitet Reinhard Stutz, ein Meister der Pilzherstellung. In seinem Keller befindet sich ein Labor mit einem riesigen Kombuchapilz, der knapp einen Meter im Durchmesser misst. Dieser Riese ist sozusagen die Mutter aller Pilze im Labor und dient zur Produktion von Ansatzflüssigkeit. Früher wurden solche Riesenpilze sogar für die Herstellung von Ballonhäuten und als Kunstleder verwendet.

Für den Pilznachwuchs wird zunächst aus schwarzem und grünem Tee sowie Hibiskusblüten und Hagebutten ein riesiger Kessel Tee zubereitet. Diese leicht säuerliche Teemischung mag der junge Kombucha besonders gern. Für die notwendigen Kalorien sorgt normaler Haushaltszucker. Zu Beginn seines langen Lebens ist der Kombuchapilz noch

flüssig, es handelt sich um eine Ansatz- oder Impflüssigkeit, die mindestens drei verschiedene Hefepilzarten und vier verschiedene Bakterienstämme, die hauptsächlich zu den Essigsäurebildnern zählen, enthält. Wie bei allen Naturprodukten schwankt auch hier die genaue Zusammensetzung, je nach Temperatur und Lagerung.

Diese Mikroorganismen werden sich vernetzen und gemeinsam den gallertartigen Pilzkörper bilden. Jeder Jungpilz bekommt noch seine Portion Tee mit auf den Weg und braucht nun für seine Entwicklungszeit. Nach 10 Tagen sieht der Kombucha in seiner Schale wie ein Pudding aus. Er bildet jetzt eine feste Schicht und erinnert an einen Pfannkuchen, allerdings ist er viel fester, geradezu zäh. Aber gutes Aussehen alleine reicht nicht aus. Nur aktive Pilze erzeugen den notwendigen Säuregrad. Gut ist ein pH-Wert von 3, das ist fast so sauer wie Speiseessig. Die fertigen Pilze werden in einem Edelstahlsieb gewaschen, diese Metalllegierung schadet dem Kombucha übrigens nicht. In Plastikfolie und Karton eingepackt hält sich der Kombuchapilz mehrere Wochen, im Kühlschrank sind es sogar drei Monate. So kommen die Kombuchapilze in den Handel oder per Versand direkt zum Verbraucher.

Kombucha selbstgemacht

Ist der Kombuchapilz vorhanden, kann die Herstellung des Gärgetränks losgehen. Zunächst wird ein Tee zubereitet. Hier hat man die Qual der Wahl, denn es können viele Teesorten verwendet werden. Es eignet sich schwarzer oder grüner Tee oder auch Mischungen dieser Tees mit Kräutern und Früchtetees. Pure Kräutertees und aromatisierte Tees sollten nicht verwendet werden, da eventuell vorhandene ätherische Öle die Kultur schädigen könnten. Wer Coffein im Kombuchagetränk vermeiden möchte, der nimmt z. B. Rotbusch- bzw. Rooibostee. Das ist ein gesunder süß-aromatischer Tee aus Südafrika mit vielen sekundären Pflanzenstoffen.

Den angesetzten Kombucha an einem rauchfreien, warmen Ort (optimal sind Temperaturen zwischen 23 und 27°C) ca. 8-10 Tage gären lassen. Dann die Kombuchakultur mit einem Holz- oder Plastiklöffel entnehmen und unter lauwarmem Wasser abspülen.

(Der Kombuchapilz kann nun erneut, wie oben beschrieben, angesetzt werden. Als Starterflüssigkeit entnimmt man ca. 100 Milliliter des fertigen Kombuchagetränks und gibt sie in die neue Tee-Zucker-Lösung hinein.)

Das fertige Kombuchagetränk wird durch einen Kaffeefilter abgeseiht, in eine saubere Flasche gefüllt und bei kühlen Temperaturen aufbewahrt (ca. 2 Wochen haltbar). Natürlich kann es sofort getrunken werden, besser schmeckt es allerdings, wenn es ein paar Tage nachreifen kann.

Achtung: Denken Sie daran, den Tee stets abkühlen zu lassen, bevor er mit dem Kombuchapilz in Berührung kommt, heiße Temperaturen vertragen er nämlich nicht. Außerdem ist auch hier absolute Sauberkeit im Umgang mit der Kultur geboten. Trotz aller Vorsicht kann es vorkommen, dass ein Kombucha Schimmelpilzbefall

zeigt. Das ist an einer Veränderung in der Farbe und am Geruch zu erkennen. Diese Kultur ist nicht mehr zu retten, sie muss in jedem Fall weggeworfen werden!



TIPP Eine besonders schöne rötliche Farbe bekommt das Kombuchagetränk, wenn Sie als Basis einen Aufguss aus grünem Tee, gemischt mit Hibiskusblüten und Hagebutten-schalen, einsetzen.

Köstliches mit Kombucha

Kombucha schmeckt pur sehr gut. Sein leicht fruchtiges Aroma harmonisiert aber auch hervorragend mit Obst. Was lag da näher als mit dem Kombuchagetränk eine „leichte“ Bowle zu kreieren, die garantiert keinen Kater verursacht.

Kombuchabowle „light“ (für ca. 10 Bowletassen)

- 400 g gemischtes Obst, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Pflirsiche
- 1 Pikkolo Sekt, gekühlt
- 1 l Kombucha, gekühlt
- 1/2 l Sprudelwasser, gekühlt
- einige Zweiglein Zitronenmelisse



Obst waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In ein Bowlegefäß geben, Sekt dazu und einige Zeit ziehen lassen, dann mit Kombucha und Sprudelwasser aufgießen. Mit Zitronenmelisse dekorieren. Prost!

Bezugsquellennachweis

- Die **Wasserkefirtrockenkultur** gibt es in einigen gut sortierten Reformhäusern oder s. weitere Bezugsquellen.

- Die gezüchtete **Kombuchkultur** kann sowohl (s.u.), über gut sortierte Apotheken, als auch direkt bei folgenden Herstellern bezogen werden:

- Neues Leben, Fachversand für Naturheilmittel, Im Schweizer 16, 73266 Bissingen, Tel.: 07023/741330, Fax: 07023/741278;

- Interpilz, Dr. Meixner GmbH, Sonntagweg 6c, 70569 Stuttgart, Tel.: 0711/6876606, Fax: 0711/6788380; oder s. weitere Bezugsquellen.

- Die **KeFIDA-Kultur** zur Herstellung von Milchkefir erhalten Sie bei den unter weitere Bezugsquellen genannten Firmen.

Alle drei der oben genannten Pilzkulturen bietet folgende Firma an:

- Biologische Pilze, Thomas Ziegler, an der Mainleite 4, 97828 Marktheidenfeld, Tel.: 09391/916105, www.biopilze.de

Weitere Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in diesem Hobbytip vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239; Dresden; Fa. Spinnrad; Kaufpark; 04104; Leipzig; Fa. Spinnrad; Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof; 04329; Leipzig; Fa. Spinnrad; Pausendorf Center; 06103; Halle; Fa. Natur pur; Kuhgasse; 0345/2032285; 06254; Günthersdorf; Fa. Spinnrad; Saale Park; 07545; Gera; Fa. Spinnrad; Gera-Arcaden; 07743; Jena; Fa. Spinnrad; Goethe Galerie, im EG; **08301; Schlema; Fa. Reformhaus am Kurgarten; Rich.-Boulevard 18c; 03771/215635;** 09125; Chemnitz; Fa. Spinnrad; Alt Chemnitz 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; Schönhauser 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; 22133; 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. McQueen'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; 27472; Cuxhaven; Fa. Knack-Punkt; Bahnhofstr. 12; 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; Oostertorsteinweg 25-26; 28203; Bremen; Fa. Spinnrad; Oostertorsteinweg 42/43; 28259; Bremen; Fa. Spinnrad; Roland Center; **29308; Winsen; Fa. Pustelblume;**

Schulstr. 10; 05143/2791; **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; Hötter; 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; 40217; Düsseldorf; Fa. Calendula; Friedrichstr. 3; 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.-Rütchen 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; **42897; Remscheid; Fa. Lenneper Naturwaren;** **Berliner Str. 2; 02191/68497;** 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; Spinnrad Gesund & Lecker; 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. 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; Nordstempark; 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; 46509; Xanten; Lavita Drogerie; Poststr. 24; 46535; Dinslaken; Fa. Spinnrad; Neustraße 31-33; **46539; Dinslaken; Fa. Calendula; Sterkrader Str. 237; 02064/92739;** 47051; Duisburg; Fa. Calendula; Tonhallenpassage; ; 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; **47906; Kempen; Lavita Drogerie; Judenstr. 19; 02152/54590;** 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; Schüppingstraße 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; 51065; Köln; Fa. Spinnrad; Venloer Str. 336; 50858; Köln; Fa. Colimex; EKZ Rhein-Center Weiden; **50996; Köln; Fa. Colimex; Ringsstr. 46; 0221/352072; www.colimex.de** 51465; 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; Eschweiler; Fa. Spinnrad; Grabenstraße 66; 52349; Düren; Fa. Spinnrad; Josef Schregel Str. 48; 52428; Jülich; Fa. LaVita; Marktstr. 13; 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. Colimex; Hohenfelder Str. 22/Löhr-Center; 56068; Koblenz; Fa. Spinnrad; Löhrstr. 16-20; 56564; Neuwied; Fa. Spinnrad; Langendorfer Str. 111; 57072; Siegen; Fa. Spinnrad; Marburger Str. 34; 57072; Siegen; Fa. Spinnrad; City Galerie; **57076; Siegen; Fa. Jojoba Naturprodukte; Bismarckstr. 5; 0271/79020;** 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; **59755; Arnsberg; Fa. Stephan; Mendener Str. 14; 02932/25000;** 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;

63584; Gründau; Fa. Helga's Hobby Shop; Gartenstr. 19; 06058-2135;
 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;
 70806; Kornwestheim; Fa. Hobby Kosmetik; Stauffenbergstr. 26;
71063; Sindelfingen; Fa. Papillon; Lützelwiesenstr. 17; 07031/800774;
 71084; Böblingen; Fa. Spinnrad; Kaufzent., Sindelfinger Allee;
 71634; Ludwigsburg; Fa. KosmetikBazar; Leonberger Str. 29;
 71638; Ludwigsburg; Fa. Spinnrad; Marstall Center;
 72070; Tübingen; Fa. Spinnrad; Kirchgasse 2;
 72764; Reutlingen; Fa. Spinnrad; Metzgerstraße 4;
73062; Uhingen; Fa. Stella; Bleichereistr. 41; 07161/939630;
73230; Kirchheim/Teck; Fa. Knack-Punkt; Alleenstr. 87; 07021/41726;
 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; Sülmerstraße 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. Kräuterergarten; Pestalozzistr. 3; 089/23249802;
 80797; München; Fa. Spinnrad; Schleißheimer Str. 100;
80799; München; Fa. Brennessel; Türkenstr. 60; 089/280303;
81241; München; Fa. rein und fein; Planegger Str. 9a; 089/830693;
82008; Unterhaching; Fa. Creativ Cosmetik; Bahnhofsweg 3; 089/6115916;
 82140; Olching; Fa. rein und fein; Schillerstr. 1;
 82256; Fürstenfeldbruck; Fa. rein und fein; Münchner Str. 25;
82362; Weilheim; Fa. Cleopatra Kosmetik; Kirchplatz 11; 0881/64961;
 83022; Rosenheim; Fa. Spinnrad; Stadtcenter;
 83278; Traunstein; Fa. Spinnrad; Maxstraße 33;
 83395; Freilassing; Fa. Spinnrad; Hauptstraße 29;
84028; Landshut; Fa. Lavita; Grasgasse 318; 0871/24424;
 84559; Waldkraiburg; Fa. Hobby Kosmetik; Hochfellnstr. 2;
 85057; Ingolstadt; Fa. Spinnrad; West Park;
 85354; Freising; Fa. Brennessel; Untere Hauptstr. 45;
86150; Augsburg; Fa. Hobby Kosmetik; Bahnhofstr. 6; 0821/155346;
 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;
89522; Heidenheim; Fa. die Öko-Thek; Hauptstr. 55; 07321/26808;
90402; Nürnberg; Fa. Pura Natura; Johannesgasse 53-55; 0911/209522;
 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. Wasch und Pflegeecke; Lindenstr. 2b; 09831/7429; E-Mail: karlr@t-online.de
 93047; Regensburg; Fa. Kosmetik z. Selbermachen/Porta Naturalis; Erhardtgasse 13;
 93047; Regensburg; Fa. Spinnrad; Maximilianstr. 14;
93133; Burglengenfeld; Fa. Kosmetik z. Selbermachen; R.Schumannstr. 10; Tel.: 09471/6835; E-Mail: maria.gleissl@gmx.de
 94032; Passau; Fa. Colimex/Turm-Apotheke; Am Schanzl 10;
94209; Regen; Fa. Ursula's Ökoshop; Wieshof 4; 09921/4303;
www.ursulas-oekoshop.de
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;
96355; Tettau; Fa. Nature; Ch.Hammerschmidt-Str. 33;
09269/9615; http://www.nature.de
 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
 97456; Dittelbrunn; Fa. Hobby Kosmetik; Erlenstr. 25;
 97464; Oberwerrn; Fa. KosmetikBazar; Bergstr.7;
 97618; Niederlauer/Bad Neustadt; Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;
 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-Lädell, 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

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

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