

WDR
Nr. 33

HOBBYTHEK

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

Nach einer Idee von Wolfgang Back und Jean Pütz

Diesmal: **ES GRÜNT UND BLÜHT (WILDGEMÜSE)**

Liebe Zuschauer, als wir diese Hobbytheke über das Wildgemüse vorbereiteten, da ereigneten sich seltsame Dinge. Jeder, der die Nachkriegsjahre einigermaßen bewußt miterlebt hat, konnte zu dem Thema etwas beisteuern. Zum Beispiel hörten wir immer wieder: "Ja, den Brennessel-Spinat kenne ich noch - der schmeckt ganz große Klasse, viel besser als Blattspinat." Aber keiner von unseren Gesprächspartnern - wir selbst eingeschlossen - hat jemals den Versuch unternommen, dieses "doch so gut schmeckende Gemüse" in der heutigen Zeit noch einmal auf den Tisch zu bringen. Woran liegt das? Nun, sicherlich zu einem Großteil an der Bequemlichkeit und zum anderen auch an der fehlenden Inspiration. Und gerade dies wollten wir mit unserer Sendung erreichen: wir wollten Hinweise und Anregungen geben, daß die Natur viel mehr bereithält, als das, was wir beim Gemüsehändler zu kaufen bekommen. Bei weitem reichte unsere Sendezeit nicht aus, um all die Kräutlein zu erwähnen, die sich vorzüglich als Gaumenspezialität eignen. Denn über 100 Pflanzen wachsen allein in unseren Breiten, die sich sehr gut als Leckerbissen zubereiten lassen und die man normalerweise nur als Unkraut, als Blume oder als Zierpflanze kennt.

Und damit sind wir auch schon mitten im Thema "Wildgemüse". Unser kleiner Gag am Anfang der Sendung, als die Geburtstagsrosen gefüttert wurden, ist für Sie vielleicht schon eine Anregung daß man selbst aus Rosen etwas Essbares zaubern kann, das die verwöhntesten Feinschmecker zufriedenstellt.

Wie wäre es z. B. mit einem Rosenkuchen, mit Rosenmarmelade oder mit Rosenkonfekt? Wenn Sie sich dafür interessieren, so können wir ein kleines Büchlein mit dem schönen Titel "Nimm Rosen zum Dessert" empfehlen, in dem eine ganze Menge - sicherlich ungewöhnliche - Rezepte niedergeschrieben sind. Bezugsquelle und Preis finden Sie auf der letzten Seite dieser Anleitung.

Das Verblüffende war für uns in der Tat, daß die Natur so viele genießbare und gut schmeckende Pflanzen bereithält (nicht nur Rosen) und daß es bei dieser Fülle an Variationen eigentlich nur recht wenige Kräutlein gibt, die wirklich giftig sind. Oft ist es sogar so, daß diese Gewächse nicht nur außergewöhnlich gut schmecken, wenn man sich ein bißchen Mühe bei der Zubereitung macht, sondern daß sie neben den Nähr- und Geschmacksstoffen auch echte Wirkstoffe enthalten, die in der Naturheilkunde gute Resultate zeigen. Es sind meist Kräuter, die heute fast in Vergessenheit geraten sind. Vergessen ist auch ein alter Wahlspruch, den der berühmte Arzt und Naturphilosoph Paracelsus schon im Mittelalter prägte. Er drückte das damals so aus:

"Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein".

Wir haben uns dieses Motto gerade für diese Hobbytheke zu eigen gemacht. Diesmal sollte aber nicht die Gesundheit im Vordergrund stehen, wie bei unserer Sendung, die wir vor einem Jahr zum Thema Kräuter und Gewürze gesendet haben, sondern wir wollten nun zeigen, daß man auch mit Kräutern unsere Speisekarte bereichern kann; die Gesundheit bekommt man dann quasi gratis dazugeliefert. Wir sind noch nicht am Ende mit der Aufzählung der Vorteile: der Aufwand ist gering, das Sammeln macht Spaß, es kostet nichts, die Zubereitung fordert die Phantasie heraus und man bekommt wieder etwas mehr Zugang zur Natur.

Ein vielseitiges Pflänzchen: **Die BRENNESSEL**.

Die Brennessel, die die meisten sicher von ihrer unangenehmen Seite her kennen, ist ein universell verwendbares Gemüse, das in allen Variationen besonders gut schmeckt. Manche behaupten sogar, daß die Pflanze nur deshalb brennt, weil sie sonst von Mensch und Tier schon längst ausgerottet worden wäre. Man findet sie überall: an Häusern, Hecken und Zäunen, Waldrändern, Flußufern, Gräben, in feuchtem Niederwald, an Wegen und Straßen, auf Schutt- und wüsten Plätzen. Als Unkraut steht sie oft im Garten und wächst häufig auf stickstoffhaltigen Böden in der Nähe von Wohnungen.

Besonders viele gesundheitsfördernde Wirkstoffe schreibt man der Brennessel zu. Sie enthält u. a. Lecithin, Chlorophyll, Vitamine und Mineralsalze und wird bei Nieren- und Blasenleiden, bei Wassersucht, Hautausschlägen, Gicht, Rheuma und Blutungen aller Art, eingesetzt. Gesammelt werden nur die Triebspitzen mit den zarten Blättern. Beim Sammeln sollte man Handschuhe anziehen. Der Grund dürfte klar sein. Nun aber zu den Rezepten:

Brennesselspinat

Die gesammelten Brennesselblätter werden gründlich gewaschen - am besten mehrmals. Es liegt dann an Ihrem Geschmack, ob Sie die Blätter hacken oder ganz lassen, ähnlich wie dies ja beim normalen Spinat ist - da gibt es Blattspinat und pürierten Spinat. Das Rezept ist genauso wie bei normalem Spinat. Sie können ihn mit gewürfeltem Speck, mit Butter, mit Zwiebeln oder als Rahmspinat zurechtmachen. Die sonstigen Zutaten sind sicherlich auch klar: Salz, Pfeffer, etwas Muskat; wer will, kann ihn mit Mehl binden - alles nach Ihrem persönlichen Geschmack. Probieren Sie's - wir wetten, daß wir nicht zu viel versprochen haben.

Brennessel als Salat:

Hierbei müssen Sie die jungen Brennesseltriebe, damit sie nicht auf Ihrer Zunge brennen, kleinhacken. Das Kleingehackte geben Sie als Zusatz (etwa 20 Prozent) zu Kopfsalat, Tomatensalat oder Gurkensalat usw. Auch unter Kartoffelsalat oder Quark gemischt, geben Sie diesen Gerichten mit der Brennessel eine pikante Note.



Brennessel

Eine Russische Brennesselsuppe

Dieses Rezept fand bei uns ganz besonderen Anklang. Wir müssen sagen, daß wir für die Suppe so einiges andere stehen lassen würden.

Für 1 Liter Suppe nehmen Sie:

1 Pfund Suppenfleisch (oder die entsprechende Menge Brühwürfel)

150 g gewürfelten Schinken oder Schinkenspeck

etwas gemischtes Suppengemüse

Aus diesen Zutaten wird nun eine kräftige Brühe gekocht. In einem zweiten Topf erwärmt man etwa 50 g Butter und dickt es mit einem Löffel Mehl an. Die gewaschenen und grobgehackten Brennesseln (etwa 1 Pfund) dünstet man darin und gibt die Fleischbrühe nachher dazu. Dann wird die Suppe kräftig durchgekocht und mit gehackter Petersilie und Dill gewürzt. Und dann kommt das "Echt Russische" man gibt einen halben Becher, das ist etwa 1/8 Liter, saure Sahne und ein paar in Scheibchen geschnittene angebratene Würstchen dazu. Beim Servieren geben Sie dann in jeden Teller ein warmes, hartgekochtes Ei. Es sieht sehr hübsch aus, wenn Sie das Ei in der Mitte des Tellers aufrecht stellen. Nun, läuft Ihnen bei dieser Suppe nicht schon das Wasser im Munde zusammen?

Das nächste Unkraut: Der LÖWENZAHN

Ähnlich wie die Brennessel, so ist auch der Löwenzahn als Unkraut jedem Gärtner und allen Bauern ein Greuel. Er ist praktisch überall in großen Mengen verbreitet. Der Löwenzahn, ein Korbblütler, verändert sein Aussehen je nach dem, wo er wächst; z. B. im Hochgebirge hat er nur kleine Blätter-Rosetten. Ebenso variationsreich sind auch die Bezeichnungen. Je nach Landstrich heißt er Kletten-, Kuh-, Puste- oder Butterblume. Die Hauptwirkstoffe sind das Vitamin B₁₂, Insulin und Bitterstoff, die vor allem bei Leber- und Gallenleiden, bei Rheuma, Arthrosen und Erkrankungen der Wirbelgelenke, Leiden der Harnorgane, Ekzemen und zur Stoffwechselverbesserung (Blutreinigungskur) heilend beitragen sollen.

Doch nun wieder zur Praxis, zu den Rezepten. In der Hobbythek-Sendung über KRÄUTER UND GEWÜRZE im vergangenen Jahr, hatten wir den Löwenzahn schon einmal vorgestellt. Wir bereiteten mit den Blüten einen köstlich schmeckenden Aufgesetzten. Wir wollen an dieser Stelle gerne das Rezept noch einmal wiederholen.

Frühlingserwachen: ein Löwenzahnbitter

Nehmen Sie 20 bis 30 Blumen von gerade aufgeblühtem gelben Löwenzahn. Die gelben Blütenblätter müssen vorsichtig abgezogen werden (die grünen Kranzblätter dürfen nicht mitverwendet werden, da sie Bitterstoffe enthalten).

Die Blütenblätter werden mit 1/2 Liter Schnaps (38%-igem Doppelkorn) übergossen; etwa eine Woche ziehen lassen und danach über einen Kaffeefilter abgossen. Probieren Sie's einmal, wir wetten, daß Sie mit diesem Schnaps die Müdigkeit aus den Knochen bekommen.

Ein Löwenzahnsalat

Ganz herrlich schmeckte uns der Löwenzahnsalat. Natürlich muß man darauf achten, daß man nur ganz junge Blätter dazu nimmt, denn ansonsten ist der Geschmack vielleicht zu bitter. Die Bitterstoffe sitzen übrigens nicht im Stengel der Pflanze, wie man vielleicht annehmen könnte, sondern in den Blattspitzen. Zur Salatherstellung müssen die Löwenzahnblätter gut verlesen und vor allem - wie immer - gut gewaschen werden. Zubereitet wird er etwa wie Endiviansalat. Besonders gut schmeckte er uns nach der sogenannten Bauernart. Dazu werden Würfel von durchwachsenem Speck in der Pfanne angebraten und - wie man es sehr oft in Frankreich macht - mit in Butter und Knoblauch gerösteten Weiß- oder Toastbrotwürfeln gemischt.



Die Löwenzahnblätter werden in eine leicht angewärmte Schüssel gegeben, die vorher mit einer Knoblauchzehe ausgerieben wurde. Dem Salat wird - wie üblich - Öl und Essig nach Geschmack hinzugefügt.

Eine Delikatesse: Löwenzahn-Embryo-Blütengemüse

Etwas mühsam ist das Sammeln dafür schon, denn Sie benötigen für das Embryogemüse die kleinen Blüten des Löwenzahns - und die sind nun eben relativ klein, so daß Sie schon einige Zeit investieren müssen, um eine anständige Portion auf den Tisch zu bringen. Aber dafür werden Sie nachher durch den guten Geschmack des Gemüses belohnt. Die Blüten schmecken uns zumindest besser als Rosenkohl. Wenn Sie im Garten oder auf der Wiese mit einem Messer den ganzen Büschel ausheben, so finden Sie im Inneren einige kleine Knospen, aus denen nachher der Stengel herauswächst. Diese pühen Sie dann heraus, waschen die Blüten gut und erhitzen Sie dann in einer Pfanne, in der Sie vorher etwas Butter zerlassen haben. Sie schwenken die Blüten ein paar Minuten in der Butter und schmecken nachher mit Salz und Pfeffer ab. Guten Appetit!

Ein zweites Gemüse: Aus den Blättern

Aber mit Löwenzahn läßt sich auch ein weniger mühsames Gemüse bereiten. Man nimmt dazu wieder die jungen, hellen Blätter. Am besten macht man es so, daß man mit dem Messer die Wurzel abschneidet, so daß der Löwenzahnkopf auseinanderfällt. Beim Waschen sortiert man die alten und großen Blätter heraus, wäscht sie sehr sorgfältig. Die Blätter werden dann in kochendem Wasser etwa 2 - 3 Minuten überbrüht, um den Bittergeschmack etwas abzumildern. Nach dem Abbrühen über ein Sieb dünstet man die Blätter in Butter an. Pfeffer und Salz je nach Geschmack. Wer das Gemüse nicht à la nature essen möchte, der kann es natürlich mit einer Mehlschwitze andicken. Wir versprechen nicht zuviel, wenn wir behaupten, daß das Löwenzahngemüse dem italienischen Broccoli durchaus Konkurrenz machen kann.

In Frankreich - teilweise auch bei uns - wird Löwenzahn sogar in Gewächshäusern und Kellern angebaut und zwar möglichst dunkel, damit die Blätter hell bleiben. Bei Freilandpflanzen werden zum gleichen Zweck sogar die jungen Triebe oben abgebunden, damit das Innere kein Licht erhält (ähnlich wie bei Endivensalat), und somit schön hell und zart bleibt. Wenn Sie es den französischen Feinschmeckern nachmachen wollen, so können Sie Löwenzahn samen bestellen. Auf der letzten Seite geben wir eine Adresse an.

Deutsche Kapern

Kapern, die man als pikante Beilage zu Fleischgerichten, zu Wurst, zu Tartar, zu Käse, auf Pizzas und in Sossen reicht, kommen normalerweise aus südländischen Gegenden. Aber auch in unseren Breiten können wir einen durchaus gutschmeckenden Kapernersatz selbst herstellen. Es ist verblüffend, wieviel Blumenknospenarten man auf deutschen Wiesen finden kann, die sich vorzüglich als "falsche Kapern" verwenden lassen. Zum Beispiel eignen sich die kleinen Knospen der Sumpfdotterblume und des Scharbockskrautes, von dem man auch die kleinen Wurzelknollen verwenden kann. Diese kleinen Knollen sehen aus wie Kartoffeln in Miniaturformat.

Übrigens, nach der Sendung erfahren wir, daß die Blätter des Scharbockskrautes unter den Giftstoffen geführt werden, aber eben nur die Blätter.

In einem Buch fanden wir folgende Beschreibung:

"Einzelne junge Blätter als Zutat zu Salaten oder Spinat; vor Genuß zahlreicher Blätter ist zu warnen. Die Brutknöllchen abgeblühter Pflanzen werden zu deutschen Kapern verwendet".

Nun, Kapern werden Sie sicherlich nicht pfundweise essen, so daß uns die Verwendung unkritisch erscheint. Giftig ist eigentlich alles, was man im Übermaß genießt.

Besonders eignen sich aber die bereits angesprochenen Embryo-Knospen des Löwenzahns. Ebenfalls sehr gut schmecken die Blütenknospen von Gänseblümchen. Auch gerade aufgegangene Blumen kann man verwenden, die dann zusätzlich eine dekorative Note bringen. Am besten stellt man eine Mischung von verschiedenen Knospenarten her.

Die Zubereitung ist sehr einfach: man kann sie roh oder abgebrüht einlegen. Will man die Kapern roh, dann legt man sie zunächst 24 Stunden lang in eine starke Salzwasserlösung von etwa 1/8 Liter. Anschließend gießt man das Wasser ab und legt die Knospen in kräftigem Kräuteressig ein und läßt sie ca. 14 Tage ziehen. Bei der zweiten Methode brüht man die Blütenknospen zunächst in kochendem Salzwasser kurz ab und legt sie dann in den Kräuteressig.

Übrigens: den Kräuteressig können Sie zu Hause sehr gut selbst zubereiten. Wir wiederholen deshalb an dieser Stelle noch einmal unser Rezept, das wir in der Sendung über "Kräuter und Gewürze" schon einmal vorgestellt haben.



Gänseblümchen kann man essen

Wir konnten uns zuerst gar nicht vorstellen, daß man dieses liebliche Pflänzchen auch in der Küche verwenden kann. Doch als wir es probiert hatten, waren wir erstaunt, wie gut Gänseblümchen schmecken. Und sogar Heilwirkungen werden dem kleinen Pflänzchen zugeschrieben. Zerquetschte Gänseblümchenblätter wurden früher zur Wundbehandlung verwendet, da sie blutstillend und heilend wirken sollen. Wir schlagen Ihnen vor, die Blätter einmal zu Gemüse zu verarbeiten. Am besten schmeckt es in Verbindung mit dem Sauerampfer. Der milde Geschmack des Gänseblümchens harmonisiert sehr gut mit der herben Geschmacksrichtung des Sauerampfers.



Ein weiteres Unkraut für den Kochtopf: VOGELMIERE

Wenn Sie Gartenbesitzer sind, so haben Sie sich bestimmt schon über dieses wuchernde Unkraut geärgert, das auch in Weinbergen und auf Schutzplätzen gedeiht. Wenn Sie die Pflanze nicht kennen, so fragen Sie doch einmal einen Vogelbesitzer, denn die Vogelmiere (auch Sternmiere genannt) wird oft als Nahrung verfüttert. In der Volksmedizin wird sie eingesetzt bei leichten Erkrankungen der Atemwege, bei Rheuma und Gicht. Wichtig ist, daß Sie beim Sammeln auf die kleinen, weißen Blüten achten, es gibt nämlich auch ähnliche Gewächse mit roten und violetten Blüten. Die sind zwar nicht giftig, aber ungenießbar.

Aus der Vogelmiere läßt sich ein herrlich schmeckendes (vergleichbar mit dem Geschmack von jungen Bohnen) Gemüse kochen. Es hat einen besonders frischen Geschmack. Die Zubereitung ist denkbar einfach, allerdings muß das Kraut vorher gut zerkleinert werden. Am besten macht man dies wieder mit dem Wiegemesser.

Sie geben das Kleingehackte in einen Topf mit zerlassener Butter und lassen es mit ganz wenig Wasser etwa eine viertel Stunde abgedeckt durchköcheln. Man kann das Gemüse mit Mehl oder Stärke binden und schmeckt es mit Salz und Pfeffer ab.

Sie können aus der Vogelmiere auch einen schmackhaften Salat zubereiten. Vergessen Sie dabei aber nicht die Zwiebel, die geschmacklich besonders gut damit harmonisiert. Roh genossen schmeckt die Vogelmiere etwa wie junge Erbsen oder grüne Bohnen.



Kräuteressig á la Hobbythek

Man nehme:

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

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

Sauerampfer für die Küche

Sicher kennen die meisten unter Ihnen den Sauerampfer noch aus der Jugendzeit. Der leicht saure Geschmack der Blätter ist im Sommer beim Spaziergang eine wohltuende Erfrischung. Sie finden die Sauerampferpflanzen auf feuchten Wiesen, Grasplätzen, in Wäldern, an Wegrändern und an Böschungen. Sauerampfer wird in der Volksheilkunde zur blutreinigenden Frühlingskur angewandt. Ebenso bei Mangel an Vitamin C, als appetitanregendes, die Tätigkeit der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane förderndes Mittel. Bei Nierenschädigung, Neigung zur Steinbildung, Gicht und Durchfällen sollte man die Pflanze meiden.

Wer gerne Sauerampfer isst, der wird sich sicherlich auch für das Sauerampfergemüse begeistern, wobei man den Sauerampfer nicht alleine verwendet, sondern zusammen mit etwas milderem Wildgemüse (z. B. Gänseblümchen-Blätter, dazu s. nächsten Abschnitt).

Die Zubereitung ist einfach, z. B. wieder wie Spinat. Also: etwas Butter, vielleicht eine Zwiebel, Pfeffer, Salz und eine Prise Muskat. Wenn der Geschmack des Gemüses zu sauer oder zu herb ist, der kann mit süßer Sahne oder einer Prise Zucker oder einem süßen Apfel die Säure mildern.

Zu dem Sauerampfergemüse schmeckt besonders gut eine grobe Bratwurst und mehlig Kartoffeln. Probieren Sie's einmal, Sie werden nicht enttäuscht sein.

Aber das ist noch lange nicht alles, was man mit Sauerampfer anfangen kann. Klasse schmeckt er z. B., wenn man zu Kopfsalat oder Eisalat etwa ein Viertel (25 %) grobgeschnittene Sauerampferblätter hinzugibt. Dies gibt dem Salat eine sehr pikante und würzige Note. Angemacht wird der Salat mit der üblichen Essig-Öl-Marinade.

Doch eines der köstlichsten Gerichte ist sicherlich die Sauerampfersuppe á la Hobbythek, die eigentlich jedem gelingen müßte. Man nimmt 3 - 4 Handvoll Sauerampfer, schneidet die Blätter grob (am besten mit einem Wiegemesser) und dünstet sie mit einem großen Stück Butter an. Dann wird Wasser dazugegeben (etwa 1 Liter) und 15 Minuten gekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu gibt man nun 8 Esslöffel süße Sahne und rührt 1 Eigelb unter. Ähnlich wie bei der französischen Zwiebelsuppe sollten Sie dann die in Tassen gefüllte Suppe mit einer mit Käse bedeckten Weißbrot- oder Toastbrot-scheibe im Backofen überbacken. Wenn möglich, so sollten Sie nur mit Oberhitze backen, dann verläuft der Käse gut.



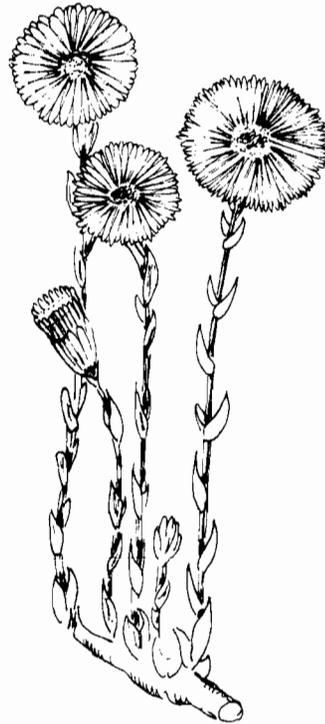
Ein Dessert aus Wildgemüse

Bei unserem Ausflug in die Natur konnten wir Ihnen sicherlich einige ungewöhnliche Anregungen geben. Aber was noch fehlt, das ist ein Nachtisch aus Wildgemüse. Und auch dazu können wir Ihnen etwas Exquisites anbieten. Wie wäre es einmal mit einer Huflattich-Götterspeise? Das schmeckt nicht nur sehr gut, sondern sieht auch sehr dekorativ aus. Wie der Huflattich in der Natur aussieht, das wissen Sie sicherlich. Am besten ist er an den gelben Blüten im Frühjahr zu erkennen. Er ist überall sehr verbreitet, er ist ein lästiges Unkraut auf Äckern, an Wegen, Gräben und Bahndämmen. Aber er schmeckt auch gut und deshalb unser Götterspeisenrezept.

Sie sammeln 2 Handvoll Huflattichblüten mit Stengel. Stengel und Blüten werden kleingeschnitten und dann über Nacht in 1/4 Liter Weißwein eingelegt, so daß alles reichlich bedeckt ist. Dort hinein gibt man nun 2 Esslöffel Zucker. Am nächsten Tag wird die Gelatine angerührt und die Götterspeise fertig gemacht. Gelatine bekommen Sie im Lebensmittelgeschäft entweder in Körnerform oder als Blattgelatine. Sie geben die Gelatine nach Vorschrift in kaltes Wasser und weichen sie 2 Minuten ein. Der eingelegte Huflattich wird im Wein erwärmt, die Gelatine wird dazugegeben und aufgelöst. Dann sofort vom Herd und in eine kalt ausgespülte Schüssel - oder besser: in Portionsschälchen - gießen. Das Ganze muß nun 2 - 3 Stunden erkalten, damit die Gelatine sich festigt.

Die Schlagsahne oder Vanillesoße darf natürlich nicht fehlen. Schmecken tut es ganz große Klasse, das richtige für einen abwechslungsreichen Speisezettel.

Übrigens: Huflattichblätter können Sie auch nach den gleichen Rezepten wie vorhin als Gemüse, zur Kräutersuppe oder als Salat verwenden. Huflattich wird sogar als Haustee gegen Husten und Heiserkeit verwandt.



Huflattich



Huflattichblätter

LITERATURHINWEISE:

"Feld-, Wald- und Wiesenkoehbuch"

Sammeln, Erkennen und Zubereiten von Wildgemüsen
herausgegeben von Eve Marie Helm, erschienen im HEIMERAN-VERLAG,
Postfach 400824, 8000 München 40
200 Seiten, 71 ganzs. Abb., DM 32,--

"Nimm Rosen zum Dessert"

Rezepte für essbare und trinkbare Blumen und Blüten
herausgegeben von Marie Luise Kreuter,
erschienen im ARISTON-VERLAG Genf/Schweiz
Preis: DM 31,--

HOBBYTHEK-BUCH Band I

Das Hobbythek-Buch Band I ist mittlerweile in allen Buchhandlungen erhältlich bzw. kann es dort schnellstens bestellt werden. Es ist erschienen in der VGS, Postfach 180269, 5000 Köln - 1, Tel.: 0221/21 04 69

Hier eine kurze Inhaltsübersicht:

Silberputzmittel, Hydrokultur, Miniorgel, Verkupfern, Hobbyphon, lustige Gesellschaftsspiele, Klappboot, Flaschengarten, Heißluftballon, Gurtwarmer, Keramik, Pilzzucht, Camera obscura, Styropor-Segler, Schallplattenpflege, Kristallzucht, Kunstkopf-Stereophonie, Kräuter und Gewürze, Schnäpse á la Hobbythek, Zaubererei und viele elektronische Bauvorschläge.

Die einzelnen Tips werden in über 100 Fotos - zum Teil in Farbe - und vielen Zeichnungen so dargestellt, daß es auch für ungeübte Leute, oder solchen mit zwei linken Händen, möglich ist, zum Ziel zu kommen.

ADRESSEN:

Löwenzahnsamen erhalten Sie bei der Firma HEINRICH BORNTÄGER,
6521 Offstein b. Worms, Telefon-Nr.: 06243 / 7060

Unsere Rezept- und Kochversuche sowie das Drehbuchschreiben unternehmen wir bei Familie KRÖSS, TÖLLERHOF, Alte Landstraße 36, I-39022 Algund b. Meran / Italien,
Telefon-Nr.: 0039473 / 31 141.

PROGRAMMVORSCHAU 1978:

WDR	NDR	HR	Südkette	BR	Vorgesehene Themen	prod. Anstalt
2. 6. - 19.15	4. 6. - 19.30	9. 6. - 20.15	12. 6. - 21.45	10. 6. - 20.30	"Dieesel für Rasenliebhaber"	NDR
16. 7. - 21.45	16. 7. - 21.45	16. 7. - 21.45	17. 7. - 21.30	15. 7. - 20.45	"Rund ums Wasser"	WDR
13. 8. - 21.45	13. 8. - 21.45	13. 8. - 21.45	14. 8. - 21.30	12. 8. - 20.35	"Buddelschiff bauen"	NDR
1. 9. - 19.15	10. 9. - 21.00		4. 9. - 21.40	9. 9. - 20.45	"Gestalten von Metall"	BR
6. 10. - 19.15	8. 10. - 21.00		9. 10. - 21.40	7. 10. - 20.45	"Fotografie"	WDR
3. 11. - 19.15	5. 11. - 21.00		6. 11. - 21.40	11. 11. - 20.40	"CB-Funk"	NDR
1. 12. - 19.15	3. 12. - 19.15		4. 12. - 21.40	9. 12. - 20.35	"Elektronik"	WDR

Text: Wolfgang Back/ Graphik: Gerhard Praßer/ Umbruch: Brigitte Reis/ Druck: WDR

Diese Anleitung entstand mit freundlicher Unterstützung der Rank Xerox GmbH,
Abteilung Textverarbeitung, 8000 München 80 auf einer Textverarbeitungsanlage
Xerox 800

