



Nr. 300

Vom genussvollen Umgang mit der Zeit

25 Jahre Hobbytheke

Von und mit: Jean Pütz und dem gesamten Hobbytheke-Team

Liebe Zuschauer,

Im Dezember 1974 ging die erste Hobbytheke über den Sender. Damals saß ich noch zusammen mit Wolfgang Back im Studio. Wir hatten uns vorgenommen, eine Sendung für „Hobbyisten“ zu gestalten, also für all die Menschen, die sich in ihrer Freizeit kreativ betätigen wollen. Damals war das Ganze ein Experiment - denn eine solche Sendung, die sich mit der Freizeit beschäftigt, gab es im deutschen Fernsehen noch nicht. Dass die Hobbytheke 25 Jahre später immer noch auf Sendung sein würde, das hatten wir beide uns in unseren kühnsten Träumen nicht vorstellen können. Wolfgang Back ist zwar heute nicht mehr dabei - er moderiert seit mittlerweile 18 Jahren den ebenfalls äußerst erfolgreichen Computerclub - aber ich habe durchgehalten. Unter uns gesagt: schwergefallen ist mir das nicht, denn auch nach 25 Jahren macht es mir riesigen Spaß, neue spannende Themen für Sie aufzutun und zu recherchieren. Das mache ich natürlich nicht alleine - ein Team aus engagierten Mitarbeitern und Autoren steht mir dabei zur Seite. Dass diese Zusammen-

arbeit äußerst fruchtbar ist, merken Sie der Sendung an, denke ich. Darauf deuten zumindest die neuesten Zahlen einer WDR-Programm-Studie hin. Neben den Hunderttausenden von Zuschauern, die uns seit Jahren die Treue halten, schalten auch immer mehr junge Menschen die Hobbytheke ein. Mit anderen Worten: Wir werden älter - aber offenbar merkt es keiner. Und sie können sicher sein: Die Hobbytheke gehört noch lange nicht aufs Altenteil. Es gibt noch viel Interessantes zu berichten. Die nächsten Jahre sind also gesichert.

In diesem Sinn,



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.

Inhalt	Seite
Kulinarisches aus der Hobbytheke-Küche	3
Kosmetik à la Hobbytheke	4
Kurzurlaub in der Badewanne	5
Sauber und umweltfreundlich mit der Hobbytheke	6
Fleck weg, Dreck weg: Oranex HT	7
Gesund mit der Hobbytheke durchs Jahr	7
Der Po - kein Tabu bei der Hobbytheke	8
Tausendsassa Teebaumöl	8
Fairer Kaffee mit der Hobbytheke	9
Geburtstag feiern à la Hobbytheke	10

Mit der Hobbythek gesund durchs Jahr

25 Jahre Hobbythek - Anlass genug für ein außergewöhnliches Buch. Ob ausgewogene Ernährung für alle Lebenslagen, milde und pflegende Kosmetika für jedes Wetter oder ätherische Öle und duftende Badeöle gegen Erkältungen und andere Wehwehchen - die Hobbythek bietet für alle Anforderungen des täglichen Lebens das richtige Rezept: erprobt und lange bewährt:

FRÜHLING:

- Ballaststoffe für die Gesundheit - leckere Brote selbstgemacht
- Essen Sie sich gesund: Exotisches aus dem Land des Lächelns und frühlingfrische Kräuter
- Frühjahrsputz leichtgemacht - drei Kräfte gegen den Schmutz

SOMMER:

- Wunderbaum Niem - natürliche Schädlingsbekämpfung
- Sommerlust - Sonnenfreuden:

- Kleine Sommerkosmetik
- Fit durch den Sommer - erfrischende Getränke

HERBST:

- Mit der Aromatherapie gesund durch den Herbst
- Darm & Po - gesunde Pflege von innen und außen
- Sauer macht lustig - probiotisches Sauerkraut und andere Gemüse

WINTER:

- Tees - die wohltuenden Wärmespender
- pflegende Kosmetik für die kalte Jahreszeit
- Schönheitskur zum neuen Jahr - Bäder für Leib und Seele

Autoren: Ellen Norten und Jean Pütz vgs, 1999
ISBN 3-8025-6218-6, Preis: 25,- DM



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

Vorgesehene Themen

	Nr. 301 Glanz ins Haar
WDR	Di.04.01.00-21:00
Wdh.	Sa.08.01.00-11:45
HR	Fr.14.01.00-15:45
BR	So.09.01.00-16:00
Wdh.	Di.11.01.00-12:30
ORB	So.06.02.00-14:00
3-Sat	-
SFB	-

WDR

Programmorschau 2000

	Nr. 302 Südtalien: Kochen für ein langes Leben
	Di.01.02.00-21:00
	Sa.05.02.00-11:45
	Fr.04.02.00-15:45
	So.06.02.00-16:00
	Di.08.02.00-12:30
	So.05.03.00-14:00
	-
	-

WDR

	Nr. 303 Frühling - Jungbrunnen für den Körper
	Di.29.02.00-21:00
	Sa.04.03.00-11:45
	Fr.03.03.00-15:45
	So.05.03.00-16:00
	Di.07.03.00-12:30
	So.19.03.00-14:00
	-
	-

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Jean Pütz und das gesamte Hobbythek-Team • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl
Grafische Gestaltung: Gläser

Kulinarisches aus der Hobbythek-Küche

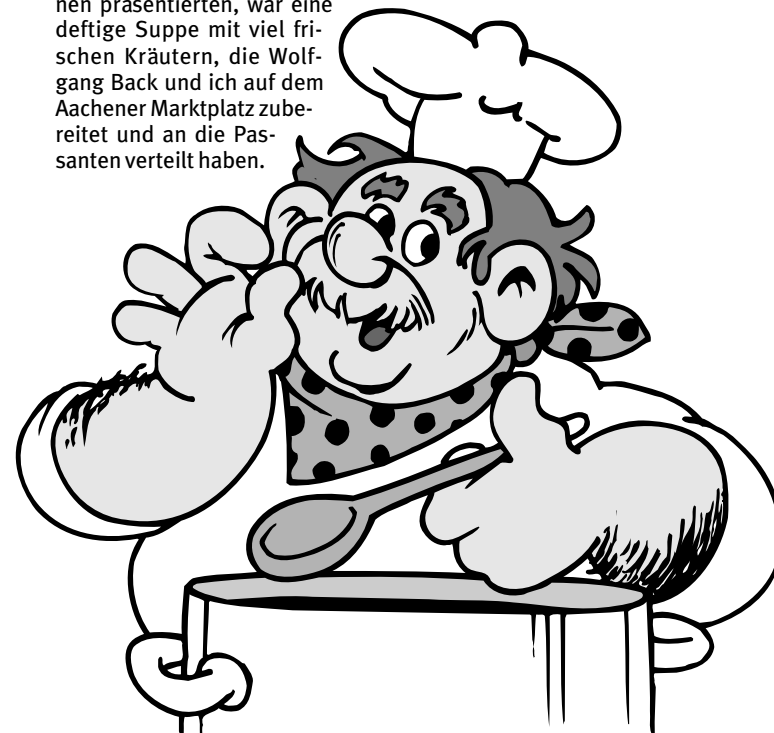
In 25 Jahren hat sich die Hobbythek sozusagen kreuz und quer durch den Gemüsegarten gekocht. Wir haben Ihnen in dieser Zeit einiges aufgetischt, und zwar alles aus eigener Produktion: Leckere Nudeln, selbstgemachte Pralinen und Kuchen, Joghurt, Quark und Käse, alte Knollen und frische Früchtchen, wir haben Sie zum Bierbrauen, Schnapsbrennen und Wein kelteren verführt und Sie in die Geheimnisse der fernöstlichen Küche eingeweiht.

Einer unserer ersten kulinarischen Höhepunkte, die wir Ihnen präsentierten, war eine deftige Suppe mit viel frischen Kräutern, die Wolfgang Back und ich auf dem Aachener Marktplatz zubereitet und an die Passanten verteilt haben.

Suppa hobbytheca exquisita bombastica

REZEPT

- 3/4 l Rinderbouillon
- 60 g Butter, Margarine oder Olivenöl
- 500 g geröstetes Gemüse (z. B. halbierte Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch)
- 2 EL Mehl
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Wacholderbeeren
- 1 mit Lorbeerblatt und Nelke gespickte Zwiebel
- 1/4 - 1/2 l süße Sahne
- Saft einer Zitrone
- 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer



- Möglichst frische oder tiefgekühlte Kräuter (je 1 TL Selleriekraut, Estragon, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Kerbel, Brunnen- oder Gartenkresse, Salbei, Thymian, Majoran, Pimpinelle, Dill)

Bereiten Sie aus Suppenfleisch und einigen Rinder- oder Kalbsknochen eine Rinderbrühe zu. Gemüse und Knoblauchzehe in Butter, Margarine oder Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und durchrösten. Zum Schluss die Wacholderbeeren zugeben und kurz mitschwenken. Dann das Gemüse in die Brühe geben und die gespickte Zwiebel hinzufügen. Suppe unter Rühren zum Kochen bringen und etwa eine Stunde auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Anschließend durch ein großes Sieb pas-

sieren. Sahne und Zitronensaft in die Suppe rühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Frische Kräuter klein hacken und der Suppe nach dem Kochen zugeben. (Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden, sollten diese einige Minuten mit köcheln.) Die Petersilie wird am besten direkt vor dem Servieren auf die Suppe gestreut.

„Suppa Bombastica“ haben wir die Suppe wegen der kräftigen Portion Sahne genannt. Sollte Ihnen das zu fettig sein, können Sie natürlich auch weniger Sahne oder weniger Fett zum Anbraten des Gemüses nehmen. An sich soll die Suppe aber möglichst gehaltvoll sein, frei nach dem Motto Karls des Großen: „Aus einer Suppe müssen mehr Augen hinausschauen als reinschauen“.

Kosmetik à la Hobbythek

Anfang der achtziger Jahre entwickelte sich das Thema Naturkosmetik zu einem Trend. Kräuterkosmetik oder Gesichtsmasken mit Gurken, Eiern, Avocados, Quark und anderen Zutaten aus dem Kühlschrank standen hoch im Kurs. Die Menschen hatten offenbar die leeren Versprechungen und die Augenwischerei der Kosmetikindustrie satt. Mir ging es übrigens damals genauso.

Die Hobbythek hat sich deshalb des Themas Kosmetik angenommen. Wir wollten aber nicht einfach nur auf der Welle mitreiten und weitere Hausmittel präsen-

tieren oder irgendwelche Kräuterwässerchen zusammenrühren, sondern wir hatten uns vorgenommen, die Industrie quasi mit ihren eigenen Waffen zu schlagen - also Cremes, Waschlotionen, Shampoos usw. zum Selbermachen zu entwickeln, die den Fertigprodukten in nichts nachstehen sollten.

Mittlerweile haben unsere Rezepte für sanfte selbstgemachte Kosmetik mehrere Sendungen und auch Hobbythek-Bücher gefüllt, und viele tausend Zuschauer stellen ihre Gesicht- und Körperpflege nach unseren Hobbythek-Rezepten her.

Zur sanften Kosmetik gehört natürlich auch, dass man sich wohl fühlt in seiner Haut. Dazu kann auch ein entspannendes Bad beitragen - eine Art Kurzurlaub in der Badewanne sozusagen, während dessen Sie Ihre Seele baumeln lassen können. Als Badezusatz haben wir eine hautpflegende Ölmischung entwickelt, die auch nach dem Bad einen zarten, pflegenden Film auf der Haut hinterläßt.

Beruhigungsbad REZEPT

- 85 ml Mandelöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 5 ml Algenöl
- 10 ml Mulsifan
- 3 ml Lavendelöl
- 2 ml Fichtennadelöl

- 3 ml Zitronenmelisse (Citronellaöl)
- 2 ml Baldrianöl

Zunächst Mandelöl und Algenöl miteinander mischen. Statt des Mandelöls kann auch ein anderes fettes Pflanzenöl wie etwa Olivenöl verwendet werden. (Algenöl ist ein öliger Auszug aus der Alge *Fucus vesiculosus*, der stark hautpflegende Eigenschaften hat.) Nun den Emulgator Mulsifan zusetzen, der dafür sorgt, dass sich das Öl später mit dem Badewasser verbindet.

Das ist sozusagen das Grundrezept für ein Ölbad, in das jetzt verschiedene ätherische Öle gerührt werden können. Für die beruhigende Wirkung dieses

Kurzurlaub in der Badewanne



Badezusatzes sind die ätherischen Öle Lavendel, Zitronenmelisse, Fichtennadel und Baldrian verantwortlich. Der strenge Geruch vom Baldrian wird durch die anderen ätherischen Öle komplett überdeckt. Also

keine Angst, hier kommt nur die gewünschte beruhigende Wirkung des Baldrians zum Tragen, und das Badeöl duftet äußerst angenehm. Für ein Vollbad reichen etwa 2 bis 3 Esslöffel der Ölmischung.

Sauber und umweltfreundlich mit der Hobbythek

Auch für die lästigen Pflichten des Alltags hat die Hobbythek in den letzten 25 Jahren eine Vielzahl von Hilfsmitteln entwickelt: Spül- und Waschmittel, Fleckentferner, Entkalker usw. Alles getreu unserem Motto: nicht auf Kosten anderer leben, und das

bedeutet ja auch: nicht auf Kosten unserer Umwelt. Mit den Hobbythek-Putz- und Spülmitteln und unserem Waschmittelbaukasten können Sie sich die Arbeit wirklich erleichtern und dabei sogar noch ein gutes Gewissen haben.

Zur Zeit arbeitet die Hobbythek sogar an einer sensationellen Neuheit. Stichwort: nie mehr waschen mit Temperaturen über 30 bis 40 Grad. Sie können gespannt sein!



Mein persönliches Highlight in unserem Hobbythek-Putzschrank ist unser Allzweckreiniger Oranex HT.

Oranex besteht zu mehr als zwei Dritteln aus Orangenöl, das merken Sie schon am frischen Duft. Damit können Sie den meisten hartnäckigen Flecken erfolgreich zu Leibe rücken: Wachs, Schuhcreme, Teer, Ölflecke, Farbreste, ja sogar angetrocknete Kaugummis lassen sich damit lösen. Sie können es ins Putzwasser geben, um Fliesen, Fenster, Lackflächen am Auto, Spiegel, Fußböden usw. zu reinigen.

Auch Teppiche und Polster, die Sie vorher natürlich auf Farbechtheit prüfen müssen, bekommt man damit sauber. Diese tolle Wirkung verdankt unser Oranex dem Orangenöl, das aus Orangenschalen gewonnen wird. Dieses ätherische Öl ist eines der besten Fettlösemittel überhaupt.

Es reinigt gründlicher als beispielsweise Benzol, Benzin oder andere harte chemische Lösungsmittel, und es wirkt zusätzlich desinfizierend, also keimtötend, und beseitigt außerdem schlechte Gerüche.

Fleck weg, Dreck weg: Oranex HT

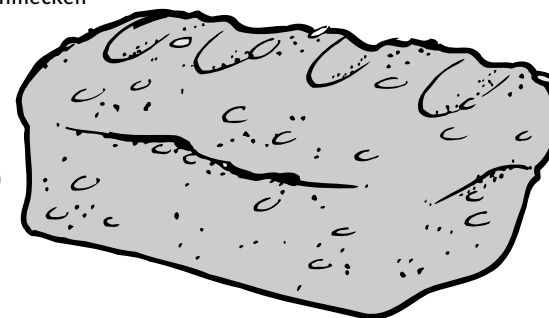
Gesund mit der Hobbythek durchs Jahr

Neben dem praktischen Umweltschutz hat sich die Gesundheit in den letzten Jahren zu einem zentralen Thema der Hobbythek entwickelt. Wir haben zum Beispiel eine Vielzahl natürlicher Rohstoffe entdeckt, mit denen Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können. Beispiel für die Hobbythek-Ballaststoffe:

Unsere Hobbythek-Brote, die verschiedene Ballaststoffe enthalten, helfen der Verdauung auf die Sprünge und schmecken noch dazu sehr gut.

Als Faustregel gilt: Einfach 10 Prozent des Mehls durch einen dieser Ballaststoffe, (z.B. Weizenfaser, Erbsenfaser, Apfelpect usw.) ersetzen. Ist im Rezept also beispielsweise 100 Gramm Mehl angegeben, nehmen Sie stattdessen nur 90

Gramm und fügen 10 Gramm Ballaststoffe hinzu. Eine Wohltat für den Darm sind aber auch unsere probiotischen Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse, die unsere gesunden Milchsäurebakterienkulturen LaBiDa oder ProBiDa enthalten. Diese Kulturen unterstützen unsere Darmflora und regen auf diese Weise auch das Immunsystem an, denn dafür ist ein gesunder Darm äußerst wichtig.



Der Po - kein Tabu bei der Hobbythek

Obwohl sehr viele Menschen Probleme damit haben, ist nicht nur die Verdauung, sondern in weitaus stärkerem Maß auch die Körperöffnung, die mit der Verdauung zusammenhängt, tabuisiert. Viele Menschen leiden aber gerade dort unter schmerzhaften Beschwerden wie etwa Hämorrhoiden.

Vielleicht erklärt sich der Erfolg unserer Analwaschcreme unter anderem damit, dass wir dieses Tabu im Fernsehen brachen und offen über Hämorrhoiden und Juckbeschwerden nach dem Gang zur Toilette berichteten. Der regelmäßige Gebrauch unserer Waschcreme kann solche Beschwerden lindern oder sogar völlig zum Verschwinden bringen. Diese Reinigungs- und Pflegecreme lässt sich denkbar einfach herstellen.

Analwaschcreme

REZEPT

- 10 ml Fluidlecithin Super oder Cm
- 40 ml Facetensid
- 1 ml Teebaumöl
- 0,5 ml (25 Tropfen) Salbeiöl
- 5 ml Lavendelöl
- 60 ml lauwarmes Wasser
- 2 ml Zitronensaft oder Kalweg

- 3 - 4 ml Rewoderm

Fluidlecithin in das Facetensid rühren, ätherische Öle zugeben und lauwarmes Leitungswasser zufügen. Mit Zitronensaft oder Kalweg (50 % Zitronensäurelösung) ansäuern und den Verdicker Rewoderm zufügen, bis die gewünschte Zähflüssigkeit erreicht ist. Achtung: Rewoderm benötigt zum Verdicken ca. 1 Minute.

Waschcreme am besten in eine Pumpspenderflasche füllen und nach dem Gang zur Toilette bzw. bei der täglichen Wäsche verwenden.

Fluidlecithin Cm färbt die Creme bräunlich ein, bei Fluidlecithin Super ist sie dagegen hell, dafür ist diese Zutat auch teuer. Lecithin verleiht der Creme eine gute Rückfettung. Facetensid entfernt auch wasserunlösliche Substanzen von Haut und After. Dieses Tensid ist so mild, dass es sogar in konzentrierter Form nicht einmal in den Augen brennt. Teebaumöl wirkt als leichtes Desinfektionsmittel und gleichzeitig heilend. Salbeiöl und Lavendelöl wirken zudem entzündungshemmend und beruhigend.

Tausendsassa Teebaumöl

Ein weiterer Rohstoff, den die Hobbythek vor einigen Jahren entdeckt hat, hat mittlerweile Karriere gemacht - zu Recht, wie wir finden: Es handelt sich um Teebaumöl, ein wahrer Tausendsassa für viele Arten von Wehwehchen, Krankheiten und kosmetischen Problemen. Dieses ätherische Öl stammt aus Australien und wird dort aus dem sogenannten Teebaum durch Destillation gewonnen.

Teebaumöl wirkt desinfizierend und hat sogar eine pilzhemmende Wirkung. Deshalb kann es sogar bei der Behandlung oder Linderung von Haut- und Nagelproblemen, wie etwa dem gefürchteten Fußpilz, verwendet werden. Wir haben es in vielen unserer Hobbythek-Rezepturen eingesetzt, z. B. in unserem Mundwasser, unserem Deo, unserem Heilpflanzenöl gegen Bronchitis (das zusätzlich

noch schleimlösendes Thymianöl, Pfefferminzöl und Lavendelöl enthält), in unserer Babycreme und sogar in unserem Shampoo gegen Kopfläuse. Mit Teebaumöl können Sie aber auch Ihre Pflanzen vor Ungeziefer schützen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind wirklich nahezu grenzenlos.

Teebaumöl - ein wahrer Tausendsassa!!!

Als wir dieses Heilöl erstmals in der Hobbythek präsentierten, war es in Deutschland noch völlig unbekannt. Heute gibt es das Öl sogar in Apotheken, Drogerien und sogar in Supermärkten. Leider sind mittlerweile auch billige Imitate auf dem Markt. Kaufen Sie das Teebaumöl deshalb nur da, wo man Ihnen auch Auskunft über seine Herkunft geben kann. Die Australier haben mit dem Anbau von Teebäumen schnell auf die Nachfrage aus Europa reagiert, und heute boomt dort der Handel. Leider hat ein solcher Boom auch seine negativen Seiten: Der harte Preiskampf geht oft auf Kosten der Menschen in ärmeren Ländern, die sich am Wettbewerb beteiligen.



Fairer Kaffee mit der Hobbythek

Von Anfang an war es uns wichtig, auch über den eigenen Zaun zu blicken, genauer gesagt über die europäischen Grenzen. Viele Bewohner Europas leben leider immer noch auf Kosten der Menschen in der sogenannten Dritten Welt.

Ein gutes Beispiel dafür ist auch der Kaffee. Für uns ist es angenehm, dass der Kaffeepreis heute extrem günstig ist. Leider gehen diese Dumpingpreise nicht etwa zu Lasten der Plantagenbesitzer oder Importeure, sondern vor allem der Menschen, die auf

den Kaffeeplantagen arbeiten. Sie schufteten dort zum Teil für Hungerlöhne, mit denen sie kaum ihr Dasein fristen können. Solche Missstände wollte die Hobbythek keineswegs als gottgegeben hinnehmen und hat deshalb von Anfang an die Idee der TransFair-Organisation unterstützt. Diese tolle Initiative sorgt dafür, dass die kleinen Kaffeebauern für ihre Arbeit angemessen entlohnt werden. Mittlerweile gibt es diesen fair gehandelten Kaffee mit dem TransFair-Siegel auch in ganz normalen Supermärkten und Lebensmittelgeschäften. Ein Pfund kostet etwa 3 bis 4 Mark mehr als handelsüblicher Kaffee, das sind pro Tasse gerade mal zwei bis drei Pfennig

mehr. Soviel sollte uns unser soziales und ökologisches Gewissen schon wert sein.

Neben dem Kaffee gibt es noch eine Reihe weiterer TransFair-Produkte: Kakao, Kaffee, Honig, Orangensaft, Bananen und Tee, und es werden in den nächsten Jahren sicher noch mehr dazu kommen.

Auch wir selbst haben solche Produkte angeregt, beispielsweise Cashewkerne, die in einer Frauenkooperative in Honduras geerntet werden, aber auch Kokosblöcke aus Südostasien (ein umweltfreundlicher Torfersatz), Zimtsohlen aus Vietnam und grünen Tee, der von Kleinbauern in den chinesischen Nebelbergen angebaut wird.

Geburtstag feiern à la Hobbythek

25 Jahre Hobbythek, das ist in der Fernsehlandschaft wahrlich eine ansehnliche Leistung. Zusammen mit der Tagesschau und der „Sendung mit der Maus“ zählt die Hobbythek damit sozusagen zu den Sauriern unter den Sendungen des deutschen Fernsehens. Das mußte gefeiert werden, und

dabei durfte eine prächtige Geburtstagsstorte natürlich nicht fehlen. Damit dabei auch nichts schief ging, haben wir Hubert Vogel, den Chefkonditormeister der Firma Lambertz, gewinnen können. Er hat sich um die Rezeptur, aber auch um die wunderbare Dekoration gekümmert.

Bisquit-Buttercreme-Marzipan-Torte

Biskuitboden

- 5 Eier
- 70 g Zucker
- 70 g Isomalt
- 70 g Weizenmehl, Typ 405
- 70 g Weizenvollkornmehl
- 70 g gemahlene Macadamianüsse, wahlweise auch Walnüsse oder Haselnüsse

- 10 g Weizenkleber HT
- 1 Prise Salz

Vorbereitung

Vor der Zubereitung des Teiges sollten Sie eine Springform vorbereiten. Sie wird mit Backpapier ausgelegt. Der Rand einer beschichteten Form darf nicht

eingefettet werden, da der Teig sonst nicht am Rand hochsteigen kann. Bei einer unbeschichteten Springform fetten Sie den Rand ein und bestreuen ihn dann mit Paniermehl.

Sieben Sie das Mehl vorher, um später den Teig zügig herstellen zu können.

Backofen ca. 5 Minuten auf 160° C vorheizen.

Herstellung

Eigelb und Eiweiß vorsichtig trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb mit Zucker und einer Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. 1/4 des Eischnees unter die Eigelbmasse rühren. Jetzt die Eigelbmasse, das Mehl und den Weizenkleber vorsichtig mit dem

Schneebeesen unter den restlichen Eischnee heben. Nicht mehr rühren als unbedingt notwendig, um ein Zusammenfallen des Teiges zu verhindern.



Den Schneebeesen nicht am Rand der Schüssel abschlagen oder zwischendurch die Backofentür öffnen, da der Teig dadurch zusammenfallen könnte.

Den fertigen Teig sofort in die vorbereitete Form füllen und 35-45 Minuten bei 160° C backen. Den Kuchen nach dem Backen in der Form kurz ausdampfen lassen.

Dann den Rand mit einem Messer lösen und auf ein Kuchenblech stürzen. Jetzt kann die Kuchenform abgenommen werden.





Löst sich das Backpapier nur schwer vom Tortenboden, so legen Sie kurz ein angefeuchtetes Tuch auf das Backpapier. Danach können Sie es mühelos vom Tortenboden abziehen.

Der Boden sollte nun gut auskühlen, dann kann er besser durchgeschnitten werden.

Buttercreme

- 3/4 l Milch
- 2 P. Vanillepuddingpulver
- 250 g Butter
- 5 EL. Zucker oder 8 EL. Isomalt

Zwischenschicht

- 150 g Marzipanrohmasse
- ca. 4 EL Milch

Puddingpulver mit etwas kalter Milch glatt rühren. Restliche Milch mit Zucker aufkochen. Das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch einrühren. Unter ständigen Rühren noch einmal aufkochen lassen.



Um ein Anbrennen der Milch zu verhindern, spülen Sie vorher den Topf mit kaltem Wasser aus und lassen etwas Wasser zusammen mit der Milch aufkochen. Außerdem sollten Sie nicht in der Milch herurrühren, bevor die Milch aufkocht.

Pudding erkalten lassen und dabei ständig umrühren, damit sich keine Haut bildet. (Alternativ können Sie ihn aber auch mit etwas Zucker bestreuen oder mit Frischhaltefolie abdecken.) Wenn der Pudding vollständig abgekühlt ist, mit dem Hand-

rührgerät kräftig durchrühren, so dass er schön geschmeidig wird. Der Pudding und die Butter sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben. Die Butter jetzt mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und die Puddingmasse esslöffelweise dazugeben.

Der Boden wird jetzt entweder mit einem langen Messer oder einem Zwirn einmal durchgeschnitten, so dass Sie 2 Böden erhalten. Legen Sie den unteren Boden auf eine Kuchenplatte.

Die Marzipanrohmasse mit Milch vermengen und auf den unteren Tortenboden streichen. Ca. 3 Esslöffel Buttercreme auf der Marzipanmasse verstreichen und den zweiten Boden oben drauflegen.

Die restliche Buttercreme auf der Torte gleichmäßig verteilen.

Verzierung

- 200 g gehackte Mandeln
- 50 g Zucker

Gehackte Mandeln mit Zucker vorsichtig in einem Topf erwärmen, bis der Zucker karamellisiert. Nach dem Abkühlen über die Torte streuen.

Rosen

- 200 g Marzipanrohmasse
- 60 g Isomalt
- 2 EL Rote Bete- Saft

Marzipanmasse mit Isomalt und dem Rote-Bete-Saft kneten. (Notfalls Isomalt gegen Puderzucker austauschen.) Aus der Masse eine Rolle formen. Diese sollte etwa die Dicke eines

Markstücks haben. Rolle in Scheibchen schneiden, einzeln zwischen Haushaltsfolie legen und mit dem Daumen platt drücken. Sie sind nun größer als 5-Mark-Stücke. Den ersten Kreis zu einer Tüte rollen und die anderen darum herum wickeln. Den unteren Teil mit einem Messer abschneiden, damit die Rose auf der Torte richtig stehen

kann. Zum Schluß noch ein wenig die Blätter zu einer Blüte formen, und fertig ist das erste Röschen.



Nehmen Sie jeweils nur eine kleine Portion Marzipan zum Ausrollen und lassen den Rest im Kühlschrank. Sonst klebt die Masse.

Sie können aus dieser wunderschönen Geburtstagstorte im Handumdrehen eine Weihnachtstorte machen, wenn Sie dem Pudding ca. 3-5 g Printen- oder Lebkuchengewürz hinzufügen. Statt der Marzipanschicht können Sie auch 150g gebröselte Printen, vermischt mit 3 EL Buttercreme, verwenden. Anstelle oder zusätzlich zu den Rosen können Sie die Torte mit einem Weihnachtsbaum verzieren:

Tannenbaum

- 200 g Marzipanrohmasse
- 60 g Isomalt
- 1 EL. Spinatsaft

Herstellung der Masse wie oben

bei den Rosen beschrieben. Schneiden Sie vorher eine Tannenbaum-Form aus Pappe aus. Rollen Sie nun wie gehabt die Marzipanmasse aus und schneiden nach Ihrer Schablone den Baum aus. Legen Sie ihn nun vorsichtig auf die Torte. Und schon haben Sie eine weihnachtliche Torte.

Zur Herstellung des Spinatsaftes haben wir tiefgefrorenen Spinat gut abtropfen lassen, diesen dann gut ausgepresst und die Flüssigkeit anschließend vorsichtig etwas eingedampft. Wenn Ihnen dieser Aufwand zu hoch erscheint, können Sie alternativ selbstverständlich auch gewöhnliche Lebensmittel-farbe verwenden.

Weihnachtliche Variante:

Bezugsquellennachweis

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; Umlandstraße 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; 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. Colette; Kapitelstr. 5; 0451/7070869;** 23552; Lübeck; Fa. Spinnrad; Mühlenstraße 11; 24103; Kiel; Fa. Spinnrad; Holstenstraße 34.; 24534; Neumünster; Fa. Spinnrad; Marktpassage; **24768; Rendsburg; Fa. Das neue Steckenpferd; Nienstadtstr. 10; 04331/24243;** **24937; Flensburg; Fa. bella curiosa;** 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; **27804; Berne; Fa. ALC; Kranichstr. 2; 04406/6144;** 28195; Bremen; Fa. Spinnrad; Obernstraße 67; 28203; Bremen; Fa. KosmetikBazar; Osterorsteinweg 25-26; 28203; Bremen; Fa. Spinnrad; Osterorsteinweg 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. Christophorus 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; **36043; Fulda; Fa. Kosmetik Kreativ; Künzler Str. 89; 0661/76924;** **36304; Alsfeld; Fa. Aroma-Zentrum; Schwabenrüder Str. 61; 06631/6225;** 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. 7; 40218; Düsseldorf; Fa. Spinnrad; Friedrichstraße 12; 40477; Düsseldorf; Fa. Spinnrad; Nordstraße 9; 40597; Düsseldorf; Fa. Spinnrad; Hauptstr. 9; 40668; Meerbusch; Fa. Cosmeda; Gonellastraße 13; 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; Neuf; Fa. Cosmeda; Neumarkt 4; 02131/277212;** 41460; Neuss; Fa. Spinnrad; Zollstraße 1-7; 41515; Grevenbroich; Fa. Cosmeda; (Montanus-Apoth.), Montanushof; 41539; Dormagen; Fa. Spinnrad; Rathausgalerie; 41747; Viernsen; Fa. Spinnrad; Hauptstraße 85; 41812; Erkelenz; Fa. Colimex im Kontra-Center; P.-Rüttchen Str. 1; 42103; Wuppertal; Fa. Spinnrad; Christophorus Drogerie; Bahnhofstr. 42105; Wuppertal; Fa. Colimex; EKZ Rathaus-Galerie; 42275; Wuppertal; Fa. Spinnrad; Alter Markt 7; **42551; Velbert; Fa. Inatura;**

Friedrichstr. 303; 02051/23355; 42551; Velbert; Fa. Spinnrad; Friedrichstr. 168; 42651; Solingen; Fa. Spinnrad; Hauptstr. 28; **42651; Solingen; Fa. Sterntaler Naturladen;** **Am Neumarkt 27; 0212/10332;** 42853; Remscheid; Fa. Colimex; EKZ Allee-Center; 42853; Remscheid; Fa. Spinnrad; Alleestr. 30; **42897; Remscheid; Fa. Lenneper Naturwaren;** **Berliner Str. 2; 02191/68497;** 42929; Wermelskirchen; Fa. Sterntaler Naturladen; Kölner Str. 36; 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 Altensessen; 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.spinrad.de, E-Mail:info@spinrad.de** 45899; Gelsenkirchen; Fa. Spinnrad; Nordsternpark; 45964; Gladbeck; Fa. Spinnrad; Hochstr. 29-31; 46034; Oberhausen; Fa. Cosmeda; Marktstr. 109; 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; **46446; Emmerlich; Fa. Pur Natur; Fischerort 6; 02822/689696;** **46483; Wesel; Fa. Brandsmühle; Caspar-Bauer-Str. 31; 0281/23357;** 46483; Wesel; Fa. Spinnrad; Hohe Str. 26; 46509; Xanten; Lavita Drogerie; Poststr. 24; 46535; Dinslaken; Fa. Cosmeda; Neustr. 51; 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;

Königsstraße 42; 47198; Duisburg-Homberg; Fa. Cosmeda; (Augusta-Apotheke); 47441; Moers; Fa. Spinnrad; Steinstraße 31; 47501; Duisburg; Fa. Cosmeda; Galeria/Kuhstr.; 47798; Krefeld; Fa. Calendula; Rheinstr. 105; 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. Cosmetix; Salzstr. 46 b; 0251/44662;** 48143; Münster; Fa. Colimex/Kaufhof; 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; 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. Spinnrad; Löhrrstr. 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. Jobba Naturprodukte; Bismarckstr. 5; 0271/790201;** 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-Heeren; Fa. Kosna Vera; Märkische Str. 28; 02307/4772;** <http://www.kosnavera.de> 59174; Kamen; Fa. Spinnrad; Weststraße 16; 59227; Ahlen; Fa. Spinnrad; Oststraße 44; 59423; Unna; Fa. Kosna Vera; Markt 16; 59425; Unna; Fa. Kosna Vera; wasserstr. 15; 59555; Lippsstadt; Fa. KosmetikBazar; Kahlenstr. 2; 59555; Lippsstadt; Fa. Spinnrad; Lippe Galerie; **59755; Arnsberg; Fa. Stephan; Mendener Str. 14; 02932/25000;** 60311; Frankfurt; Fa. Spinnrad; Kaiserstraße 11; 60320; Frankfurt; Fa. Kosmetik Kreativ; Fresenius Str. 15; 60388; Frankfurt; Fa. Spinnrad; Hessen-Center; 60439; Frankfurt; Fa. Spinnrad; Nord West Zentrum; **61169; Friedberg; Fa. Suncos Bio-Kosmetic GmbH; Kaiserstr. 123; 06031/62597;** 63065; Offenbach; Fa. Spinnrad; Herrenstraße 37; 63450; Hanau; Fa. Colimex/HobbyTea; Fahrstr. 14; **63584; Grünau; 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; Wilhelmminenstraße 2; 64283; Darmstadt; Fa. Spinnrad; Wilhelmminenpassage; 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;
67549; Worms; Fa. Puderdose;
Zornstr. 2; 06241/594044;
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;
70439; Stuttgart; Fa. Bioline;
Gelbrandstr. 14; 0711/980782A;
70806; Kornwestheim; Fa. Hobby Kosmetik;
Stauffenbergstr. 26;
71032; Böblingen; Fa. Omikron;
Brunnenstr. 33;
71063; Sindelfingen; Fa. Papillon;
Lützelwiesenstr. 17; 07031/800774;
71084; Böblingen; Fa. Spinnrad;
Kaufzent., Sindelfinger Allee;
71263; Weil der Stadt; Fa. Potpourri Nature
Shop; Katharinenstr. 4; 07033/533992; http://
www.potpourri.de, k-helmann@potpourri.de
71634; Ludwigsburg; Fa. KosmetikBazar;
Leonberger Str. 29;
71638; Ludwigsburg; Fa. Spinnrad;
Marshall Center;
72070; Tübingen; Fa. Spinnrad; Kirchgasse 2;
72116; Mössingen-Üschlingen;
Fa. Beates Naturladen; Gust.-Schöller-Str. 7;
07473/22269;
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;
73312; Gelsingen; Fa. Carlotta Natura;
Mühlstr. 24; 07331/69518;
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;
74348; Lauffen; Fa. Blothek;
Brückenstr. 19; 07133/22544;
74382; Neckarwestheim; Fa. Omikron; Ländelstr.
32; 07133/17081; E-Mail: naturhaus@t-online.de
74821; Mosbach; Fa. Hobby-Kosmetik-Haag;
An der Bachmühle/Im Natruquell;
06261/14020;
75172; Pforzheim; Fa. Spinnrad;
Bahnhofstraße 10;
75173; Pforzheim; Fa. KosmetikBazar;
Bahnhofstr. 9;
76133; Karlsruhe; Fa. Janson GmbH;
Kaiserpassage 16; 0721/26410;
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;
81241; München; Fa. rein und fein;
Planegger Str. 9a; 089/830693;
82008; Unterhaching; Fa. Creativ Cosmetic;
Bahnhofsweg 3; 089/6115916;
82140; Olching; Fa. rein und fein; Schillerstr. 1;
82256; Fürstfeldbruck; Fa. rein und fein;
Münchner Str. 25;
82362; Weilheim; Fa. Cleopatra Kosmetik;
Kirchplatz 11; 0881/64964;
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;
Hochfellstr. 2;
85049; Ingolstadt; Fa. Kosmetik z. Selberm.;
Sauerstr. 9; 0841/33711;
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;
86456; Gablingen/OT Lützelburg; Fa. Hanni's
Bioshop; Achsheimer Str. 10; 08230/9897;
86497; Horgau-Auerbach; Fa. Ursula Singer;
Höhenweg 11;
86609; Donauwörth; Fa. Ursula Singer;
Reichsstr. 44; 0906/23365;
www.ursula-singer.de
86845; Großaitingen; Fa. Ursula Singer;
Am Kalkofen 5;
87435; Kempten; Fa. Spinnrad;
Fischersteige 4;
87600; Kaufbeuren; Fa. Belladonna;
Ludwigstr. 40; 08341/15116;
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;
89331; Burgau; Fa. Feenhaus & Hexenküche;
Tellerstr. 5; 08222/7724;
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. 9;
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;
91710; Gunzenhausen; Fa. Wasch und
Pflegeecke; Lindenstr. 2b; 09831/7429;
E-Mail: karlr@t-online.de
92421; Schwandorf; Fa. Kosmetik z.
Selbermachen; Fr.Ebert-Str. 51;
92436; Bruck; Fa. Walnussbaum,
Naturkost und Kosmetik; Mögendorf 13;
93047; Regensburg; Fa. Spinnrad;
Maximilianstr. 14;
93133; Burglengenfeld; Fa. Kosmetik z.
Selbermachen; R.Schumannstr. 10;
09471/6835; E-Mail: maria.gleissi@gmx.de
94032; Passau; Fa. Colimex/Turm-Apotheke;
Am Schanzl 10;
94209; Regen; Fa. Ursula's Ökoshop;
Weshof 4; 09921/4303;
94315; Straubing; Fa. Elhorn-Drogerie;
Theresienplatz 20; 09421/1448;
94469; Deggendorf; Fa. Spinnrad;
Degg's Einkaufspassage;
95028; Hof; Fa. Spinnrad; Ludwigstr. 47;
95194; Regnitzlosau; Fa. Naturtöpfia;
Trogenau 25; 09294/1713;
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;
Weißer 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 Ruck 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
- **Fa. Drogerie im Dreiangel, Bäraustr. 45,**
CH-3552 Bärau, Tel./Fax: 034/4021565,
- **Fa. Würzbach Drogerie, Würzbacherstr. 17,**
CH-6000 Luzern 15, Tel.: 041/3701266

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