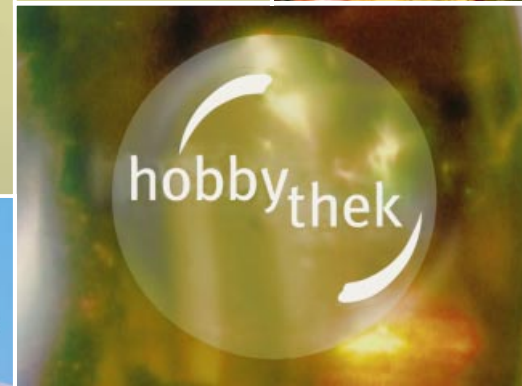


hobbytipp

Kürbiszeit – Wunderzeit



Inhalt	Seite		
Die lange Geschichte der Kürbisse	3	Hormone aus der Pflanze	9
Kürbis ist nicht gleich Kürbis	4	Vielseitig und schmackhaft – Kürbis in der Küche	9
Dekoratives Kürbis-Geschirr selbst gemacht	5	Rezepte	9
Erstaunliche Vielfalt	7	Kürbiskernöl – eine echte Delikatesse	11
Rund, und vor allem: gesund!	8	Rezepte	11
Die Stoffe, die den Kürbis orange machen	8	Schönheitspflege aus Kürbissen	14
		Rezepte	14
		Kürbisse zum „Krach“ machen	15

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

Traditionelle Gemüse und Kräuter

Entdecken Sie klassische Gemüse und Kräuter, die fast in Vergessenheit geraten waren und heute eine Renaissance erleben, neu und lassen Sie sich von ihrer Vielseitigkeit überraschen. Das Hobbythekteam stellt über 60 verschiedene Sorten vor - mit vielen Informationen über Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung und Zubereitung sowie praktischen Anbautipps für Garten, Balkon und Fensterbank.

Ob Pastinaken, Mangold, Schwarzwurzeln, Rote Bete oder traditionelle Küchenkräuter - zaubern Sie mit den "alten" Gemüsen und Kräutern köstliche Gerichte, die leicht und ohne größeren Aufwand zuzubereiten sind.

Autoren: Jean Pütz, Monika Pohl und Dieter Müller.
egmont-vgs, 2001,
ISBN: 3-8025-6210-0,
Preis: EUR 15.50



Essen Sie sich gesund

Außer vielen interessanten Tips und Hinweisen zu einer gesunden Ernährung finden Sie in dem Nachfolgebuch von Richtig Ernährung in allen Lebenslagen Rezepte zu folgenden Themen:

- Richtige Ernährung für seelisches Wohlbefinden
- Mit richtiger Ernährung gegen Mineralstoffmangel
- Optimale Ernährung für Sportler
- Herzgesunde Kost
- Stärkung der Knochen: Aktiv gegen Osteoporose
- Richtige Ernährung bei Gicht ...

Autoren: Jean Pütz, Sabine Fricke
egmont-vgs, 2001,
ISBN: 3-8025-6190-2
Preis: EUR 15.50



Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:
<http://www.wdrladen.de/>



Liebe Zuschauer,

wenn man in diesen Tagen durch die Straßen geht, sind die schaurigen Kürbisfratzen kaum zu übersehen. Halloween hat sich in den letzten Jahren auch bei uns zum Kult entwickelt. Die Wurzeln des Festes liegen bei den Kelten, die Europa einst besiedelten. Sie feierten in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November den Winteranfang und den Beginn eines neuen Jahres. Nach keltischem Glauben kehren in dieser Nacht die Seelen der Menschen auf die Erde zurück, die im Jahr zuvor starben. Sogar Wissenschaftler beschäftigen sich inzwischen mit der Erscheinung Halloween. Es scheint, als etablierte sich in unserer Gesellschaft aus dem kultischen Ereignis ein neuer Brauch – und bei dieser spannenden Entwicklung wollen die Forscher des Amtes für Rheinische Landeskunde in Bonn live dabei sein. Durch Umfragen auf Partys und auf der Straße haben sie herausgefunden: Wer gerne Karneval feiert, wie wir Kölner, der mag auch Halloween. Weiterhin haben sie herausgefunden, dass es vor allem die Frauen sind, die sich für Halloween begeistern – ganz besonders die jüngeren. An Halloween sind die Geister-

kürbisse zu einer Art Wahrzeichen geworden. In manchen Ländern wie z.B. Luxemburg trägt man aber auch zu Sankt Martin den Kürbis als eine Art Laterne durch die Straßen. Die beiden Feste Halloween und Sankt Martin liegen zeitlich eng beieinander. Vielleicht sieht die katholische Kirche das Halloween-Fest als Konkurrenzveranstaltung zu Sankt Martin an und äußert deshalb zunehmend ihren Unmut. Sankt Martin hat weniger mit Kommerz zu tun. Ganz im Gegenteil: Er vermittelt sogar positive Botschaften wie Nächstenliebe und Menschlichkeit oder auch, dass Teilen wichtig ist. Aber egal, welches Fest Sie, liebe Zuschauer, bevorzugen - fest steht, Kürbisse werden immer beliebter. Nicht nur, was die Fratzen anbetrifft, auch in der Küche hat der Kürbis eine früher nie für möglich gehaltene Karriere gemacht. Waren Kürbisse früher ein typisches Arme-Leute-Essen, haben sie heute dank zahlreicher schmackhafter Neuzüchtungen den Weg in die Gourmetküchen gefunden. Als leckerer Gesundmacher ist der Kürbis so vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen deshalb nicht nur viele leckere Rezepte präsentieren, sondern auch zahlreiche Hintergrundinformationen zum Allroundgenie Kürbis verraten. Viel Spaß bei Ihrer Entdeckungstour durch die Wunderwelt der Kürbisse.

Ihre Sabine Fricke
und Jean Pütz

Die lange Geschichte der Kürbisse

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Das belegen archäologische Funde aus Peru und Mexiko. Die bisher ältesten Kürbisfragmente stammen aus einer Höhle im südlichen Mexiko und wurden auf ein Alter von etwa 12.000 Jahren geschätzt. Für die Ureinwohner Südamerikas scheinen die Kürbisse eine wichtige Nahrungsquelle gewesen zu sein. Sie nutzten nicht nur das Fruchtfleisch der damals noch bitter

schmeckenden und kaum birnen-großen Früchte, sondern auch die öl- und eiweißreichen Samen. Weitere archäologische Funde sprechen dafür, dass vor 6.000 bis 8.000 Jahren in Mittel- und Südamerika eine Epoche der Kürbiskultur blühte. Damals waren Kürbisse nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch Trinkgefäße, Werkzeuge, Schwimmbojen oder sogar Musikinstrumente. Erst Kolumbus war es dann, der den Kürbis nach

Impressum

Text: Markus Schall

Redaktion: Karl Mertes

Redaktionelle Betreuung:
Sabine Fricke

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung:
Gläser Projekte

Erscheinungsdatum:
27.10.2003

Kürbis ist nicht gleich Kürbis



Die wärmeliebenden Kalebassen ranken gerne an Gerüsten entlang.



Aus den weißen Blüten der Flaschenkürbisse werden interessante Früchte.



Alle Speise- und Zierkürbisse blühen gelb.

Europa brachte. Am 3. Dezember 1492 notierte Christoph Kolumbus in seinem Tagebuch die erste Begegnung mit dem bislang unbekannten Gewächs. Der Kürbisianbau in seiner neuen europäischen Heimat war vor allem in den warmen Mittelmeerländern problemlos. Heute werden Kürbisse in allen Erdteilen angebaut. Durch Züchtungen sind inzwischen über 800 verschiedene Kürbissorten bekannt.



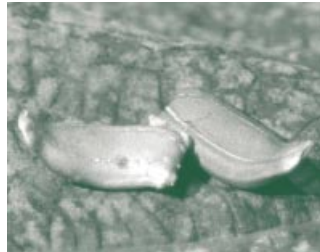
Aber bereits vor Kolumbus` Rückkehr waren Kürbisse in Europa bekannt. Allerdings waren das keine Speisekürbisse, sondern vor allem so genannte Flaschenkürbisse (Lagenaria), die ihren Ursprung auf dem afrikanischen Kontinent haben. Diese Flaschenkürbisse wurden bereits in der mittelalterlichen Klosterheilkunde verwendet. Dass



Nur die Speisekürbisse haben Samen in der typischen Form.

Ein ganz besonderer Samen in der Welt der Kürbisse stammt von der tropischen Kürbisart *Zanonia macrocarpa*. Ihre Riesensamen haben flügelartige Fortsätze und sind wahre Flugwunder. Mit einer Spannweite von etwa 10 cm können sie bei günstigen Windbedingungen erstaunlich weite Strecken zurücklegen. Diese besonderen Flugeigenschaften ließen die *Zanonia*-Samen in die Geschichte der Luftfahrt eingehen. Dr. Igo Etrich, ein österreichischer Ingenieur, baute im Jahr 1904 nach dem Vorbild des *Zanonia*-Samens eine Flugapparatur, die damals sensationelle 900 Meter weit durch die Luft gleitete. Dieser Prototyp wurde von Etrich und seinem Mitarbeiter Franz Wels in mehreren Stufen weiter entwickelt bis hin zu einem motorisierten Flugzeug na-

Flaschenkürbisse und Speisekürbisse unterschiedliche Ursprünge haben, zeigt sich nicht nur in den verschiedenartigen Früchten, sondern auch in der Blütenfarbe. Die aus Amerika stammenden Speisekürbisse blühen alle gelb, Flaschenkürbisse hingegen haben weiße Blüten. Auch die Samen sehen verschieden aus.



Die Samen der Flaschenkürbisse sehen aus wie Mini-Surfbretter.

mens „Etrich-Taube“. Sie wurde innerhalb kürzester Zeit sehr erfolgreich, weil sie über eine enorme Luftstabilität verfügte und auch für ungeübte Piloten als narrensicher galt. Aus diesem Grund war die Etrich-Taube ein ideales Schulflugzeug und bis 1913 der in Deutschland am meist geflogene Flugzeug-Typ.



Musterbeispiel der Bionik: Der *Zanonia*-Samen und die Etrich-Taube.

Doch zurück zu den bereits angesprochenen Flaschenkürbissen, die häufig auch Kalebassen genannt werden: Wie der deutsche Name schon sagt, sind sie schon allein wegen ihrer Form ideal zur Herstellung von Gefäßen verschiedenster Art.

Der Begriff „Kalebasse“ stammt übrigens aus dem Spanischen und heißt wörtlich übersetzt „Kürbispflanze“. Gefäße aus Flaschenkürbissen werden zwar schon seit Jahrtausenden genutzt, finden aber auch heute immer noch vielfach Verwendung. Vor allem in Afrika und Südamerika. Dort stammt diese Tradition von den Guarani-Indianern und wurde schon viele Jahrhunderte, bevor die Spanier ins Land kamen, gepflegt. Noch heute



findet man solche Gefäße praktisch in jedem südamerikanischen Haushalt. Das Gefäß wird meist „Mate“ genannt, das metallene Trinkröhrchen mit Sieb „Bombilla“. Die Südamerikaner halten damit regelrechte Tee-Zeremonien ab. Dabei wird der schmuckvolle Becher mit Matetee gefüllt und im geselligen Familienkreis herumgereicht.



Das Sieb der Bombilla verhindert das Ansaugen des Teekrauts.

Dekoratives Kürbis-Geschirr selbst gemacht

Gefäße aus Kürbissen kann man auch ganz einfach selbst herstellen. Am besten geht das mit den Flaschenkürbissen, weil die eine sehr dicke Außenhaut haben. Unter den Kalebassen gibt es die unterschiedlichsten Formen und Färbungen. Bauchige Flaschenformen bringt z. B. der „Amphorenkürbis“ hervor. Die „Herkuleskeule“ hat eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Baseballschläger und beim „Korsischen Teller“, der eine bauchig-ovale Form hat, kann man schon am Namen erkennen, was früher vorwiegend daraus gemacht wurde.



Die Formen der Kalebassen sind mannigfaltig.

Um Gefäße aus Kalebassen-Kürbissen herzustellen, müssen sie erst einmal an einer trockenen, luftigen und hellen Stelle vollständig getrocknet werden. Wer keinen überdachten Balkon oder einen geschützten Platz im Garten hat, kann die Kürbisse auch auf der Fensterbank lagern. Grundsätzlich eignen sich zum Trocknen nur die Flaschenkürbisse, die voll ausgereift sind – zu erkennen an der ganz harten Außenhaut. Wie lange es dann dauert, bis er durch und durch getrocknet ist, hängt zum einen von der Luftfeuchtigkeit, zum anderen von seiner Größe und Form ab. Bei dicken Exemplaren kann es sich durchaus über ein halbes Jahr hinziehen, bis er ganz hart ist. Manchmal macht sich beim Trocknen Schimmel breit. Das ist aber nicht weiter schlimm, die Schimmelschicht sollte nur von Zeit zu Zeit abgewaschen werden. Am besten macht man das mit einem Topfreiniger aus Metall und an der frischen Luft wegen der schädlichen Schimmelsporen. Einfach mit lauwarmem Wasser abscrubben und danach mit einem Küchenpapier trocken reiben.



Schimmel entfernt man am besten mit einem Topfreiniger aus Metall.

Gut durchgetrocknete Kalebassen sind verholzt. Mit verschiedenen Werkzeugen wie feinen Handsägen, Stichsägen, Raspeln und Feilen lassen sich unterschiedlichste Formen schaffen. Möchte man z.B. eine Schale oder



Die benötigten Werkzeuge finden sich in jedem Haushalt.

Diese Kürbisgefäße können dann ganz nach Belieben verziert werden. Im einfachsten Fall mit Farbe. Für die Außenseite eignen sich z.B. Acrylfarben sehr gut, weil sie sehr schnell trocknen und wischfest sind. Aber auch Wasserfarben oder Plakafarben machen sich gut. Für den dauerhaften Schutz muss man diese allerdings mit einem Klarlack überstreichen. Einen eigenen Charme haben eingebrennte Verzierungen. Dazu braucht man einen einfachen LötKolben. Im Fachhandel sind sogar spezielle Brandmal-LötKolben er-



Plakafarben wirken strahlender mit einem Überzug aus Klarlack.

ein Trinkgefäß basteln, muss zunächst ein Deckel abgesägt werden und die Reste des trockenen Kürbisgehäuses ausgeschabt werden.

Esslöffel eignen sich dafür, noch besser geht es mit Eisportionierern



Mit einer Säge lässt sich der Kürbis leicht öffnen.

hältlich, die oft auch unter dem Namen „Brand-Peter“ bekannt sind. Sie kosten rund 25 Euro und haben den Vorteil, dass man für sie unterschiedlich geformte, auswechselbare Metallspitzen bekommt, mit denen ausgefallene Muster eingebrannt werden können. Wenn der Durchmesser der LötKolben-Öffnung stimmt, können diese speziellen Metallspitzen aber auch in jeden normalen LötKolben eingesetzt werden. Das Einbrennen macht Spaß und ist kinderleicht: Einfach mit einem Stift ein Muster vormalen und dann mit der geeig-



Mit einer Feile kann man scharfe Grate entfernen.

aus Metall, weil die meistens eine schärfere Kante haben.

Um der Innenfläche den letzten Schliff zu verleihen, kann man die Fläche mit einem Drahtschwamm und Schmirgelpapier bearbeiten.

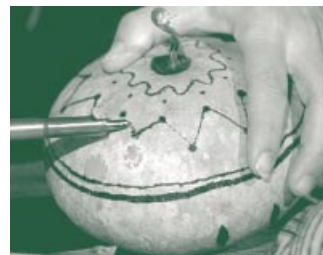


Mit einem Löffel oder Eisportionierer das Innere herauskratzen.

neten Spitze vorsichtig ausbrennen.



Die Metallspitzen des LötKolbens entscheiden über die Strichstärke.



Je nach dem wie man die Spitze führt, entstehen Punkte oder Linien.

Erstaunliche Vielfalt

Die Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) ist äußerst formenreich und umfasst 118 Gattungen, sowie etwa 800 verschiedene Arten. Die in unseren Breiten bekanntesten sind so unterschiedliche Gewächse wie die Gurke (Cucumis), Wassermelone (Citrullus), die heimische Zaurübe (Bryonia) oder auch die Schwammgurke (Luffa). Die Luffa-Gurke wächst vorwiegend in Asien und ist im frischen Zustand einer normalen Salatgurke ähnlich. Getrocknet offenbart sich in ihrem Innern ein schwammartiges Gerüst, das für vielerlei Anwendungen im Haushalt geradezu ideal ist.



Im getrockneten Zustand verbirgt sich unter der Außenhaut das feste Luffa-Gewebe.

Mit dem festen Gewebe der Luffa-Gurke lässt sich auf angenehme Art die Haut massieren. Aber auch im Haushalt ist das Gewebe sehr praktisch. In der Küche eignet es sich zum Reinigen von Töpfen und Pfannen.



Luffa lässt sich auch zum Reinigen von Pfannen verwenden.

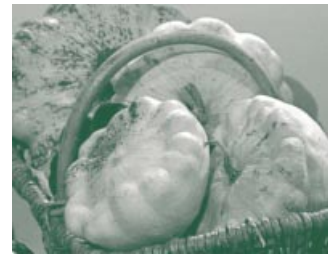
Obwohl sich das Luffa-Gewebe relativ hart anfühlt, hinterlässt es keine Kratzer. Deshalb kann man es auch auf empfindlichen Flächen und sogar für die Autowäsche verwenden, um Insekten zu entfernen. Die eigentlichen Speisekürbisse unterteilt man in Sommer- und Winterkürbisse. Einige Kürbisse isst man schon, wenn sie noch jung und unreif sind. Bekanntester Vertreter ist die Zucchini. Im ausgereiften Zustand schmeckt sie ziemlich fad und die Schale wird sehr hart. Weil diese Kürbisse schon früh im Jahr gegessen werden können, nennt man sie eben Sommerkürbisse.

Zu dieser Gruppe gehört auch der etwas unbekannte Vertreter namens Rondini. In letzter Zeit sieht man ihn hin und wieder auf Wochenmärkten. Er sieht aus wie eine runde Zucchini und fällt durch seinen ungewöhnlich aromatischen Geschmack auf. Auch die dekorativen Ufo-Kürbisse, häufig auch als Patissons oder Squash-Kürbisse im Handel, werden unreif verspeist. Ihre Schale kann man ebenfalls einfach mitessen.

Die klassischen Speisekürbisse sind keine Sommer-, sondern Winterkürbisse. Sie werden erst im Herbst geerntet, wenn sie wirklich reif sind. Das hat den großen Vorteil, dass sie sehr lange gelagert werden können. Vorausgesetzt, sie sind unverletzt, ausgereift und die Luftfeuchtigkeit ist nicht zu hoch. Ein klammer Kartoffelkeller ist nichts für Kürbisse. Am besten eignet sich ganz normales Wohnraumklima oder ein Wärmeraum. Die Temperatur sollte keinesfalls unter 10 bis 15° C betragen, sonst fangen die Früchte an zu schimmeln. Wenn die Schale unbeschädigt ist und das Klima stimmt, dann halten sich viele Sorten gut und gerne bis ins nächste Frühjahr.



Rondinis sehen aus wie kugelige Zucchini.



Viele halten Ufo-Kürbisse für reine Zierkürbisse. Im jungen Zustand schmecken sie aber sehr gut.

Rund, und vor allem: gesund!



Die Szenenbildnerin der hobbythek, Antje Rieder, bei der „hoch-wissenschaftlichen Analyse“ der Kürbisinhaltsstoffe.

Die Stoffe, die den Kürbis orange machen



Kürbisse enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe.



Vitaminpräparate sind bei gesunden Menschen und einer ausgewogenen Ernährung überflüssig.

Kürbis pur ist nicht nur kalorienarm, sondern auch sehr gesund. Mit gerade mal 25 Kalorien pro 100 Gramm enthält das Fruchtfleisch des Kürbisses ausgewogene Mengen an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien wie Kalium, Magnesium oder Eisen. Außerdem ist der Kürbis reich an so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Sekundär heißt aber nicht etwa, dass diese Stoffe nicht wichtig sind. Im Gegenteil. Als Lock- und Aromastoffe sorgen sie z.B. dafür, dass Insek-

ten die Pflanze besuchen und für deren Fortpflanzung sorgen. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen aber noch viele andere Stoffgruppen wie Wachstumsregulatoren, Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder auch Farbstoffe. Sekundär heißen sie nur deshalb, weil sie keine Nährstoffe im engeren Sinne sind und nicht in so großen Mengen vorkommen wie die so genannten primären Pflanzenstoffe. Zu diesen zählen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette.

Im Zusammenhang mit den sekundären Pflanzenstoffen fallen beim Kürbis im Vergleich zu anderen Gemüsesorten vor allem die hohen Carotinoid-Werte auf. Carotinoide oder Carotene sind pflanzliche Farbstoffe, die für die gelbe bis rote Färbung der Kürbisfrucht verantwortlich sind. Wissenschaftler konnten bislang etwa 700 verschiedene Carotinoide identifizieren. Aus etwa 70 von diesen 700, also aus etwa 10%, kann der Körper Vitamin A aufbauen. Deshalb heißen diese speziellen Carotinoide auch Provitamin A. Betacarotin ist der bekannteste Vertreter dieser Gruppe. Neben der eigentlichen Bedeutung als Vitaminvorstufe, nutzt unser Körper die Carotinoide unter anderem, um gefährliche Stoffe, so genannte freie Radikale, abzuwehren. Damit wirken sie wie Vitamin C und E als so genannte Antioxidantien, und sind wichtig für die Krebsvorbeugung.

Lange Zeit galt es als eine gute Empfehlung, diese wichtigen Stoffe künstlich, also als Tabletten oder Pulver zu sich zu nehmen - als zusätzlichen Schutz vor Krankheiten und vor allem vor Krebs. In den letzten Jahren musste diese These relativiert werden. Eine groß angelegte Studie musste in den 90er Jahren sogar abgebrochen werden, weil sie den teilnehmenden Menschen mehr Schaden als Nutzen brachte. In dieser Studie aus dem Jahr 1996 untersuchten Wissenschaftler Raucher, denen zur Krebsvorbeugung hohe Dosen Beta-

carotin in Tablettenform verabreicht wurden. Das Ergebnis war für alle Beteiligten überraschend: Die Patienten, die isoliertes Betacarotin eingenommen hatten, erkrankten schneller an Lungenkrebs als die Testpersonen ohne zusätzliche Einnahme. Die Steigerungsrate: 28%! Damit waren ähnliche Studien-Ergebnisse aus dem Jahr 1994 bestätigt. Wissenschaftler vermögen noch immer nicht zu sagen, woran das exakt gelegen hat. Sie mutmaßen, dass eine Ursache die unnatürlich hohen Dosen waren, die man über Nahrungsmittel praktisch kaum aufnehmen könne. Das zeige, dass Nahrungsbestandteile in unnatürlich hochdosierter Form wie eine "Chemikalie" wirken können und dann beim kranken Menschen negative Folgen haben. Das künstlich erzeugte Stoff-Ungleichgewicht im Körper störe infolgedessen ein intaktes "Zusammenspiel" der verschiedenen Wirkstoffe im Stoffwechsel und mache in letzter Konsequenz krank. Eine Vitamin-Tablette am Tag ist zwar mit Sicherheit unschädlich, doch immer mehr Ernährungswissenschaftler empfehlen, die für unseren Stoffwechsel so wichtigen Vitamine und Mineralstoffe ausschließlich über naturbelassenes Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Wer 5 mal am Tag Obst oder Gemüse isst, kann vielen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen und auf zusätzliche Vitaminpräparate verzichten. Dafür empfiehlt sich eben ganz besonders auch der Kürbis.

Das Tolle an den Kürbissen ist, dass man sie praktisch komplett verwerten kann: Sogar die Kerne sind Gesundheitspakete. Das liegt vor allem an bestimmten Pflanzenhormonen, den Phytosterinen, eine weitere Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Diese Pflanzenhormone wirken bei uns Menschen und richten keinen Schaden an. Solche Sterine aus Pflanzen finden sich auch in anderen fettreichen Samen, z.B. im Sesam oder in Sojabohnen.

Sterine gibt es auch bei Tieren. Der bekannteste ist das Cholesterin, was uns Menschen ja eher zu schaffen macht. Die pflanzlichen Sterine haben den positiven Effekt, die Aufnahme des Cholesterins zu behindern. Sie konkurrieren sozusagen damit und können auf diese Weise den Cholesterinspiegel senken.

Phytosterine können aber noch mehr. Viele Männer ab 50 haben sehr häufig eine gutartige Prostatavergrößerung. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Kürbiskerne mit ihren Phytosterinen diese Vergrößerung verlangsamen und im Anfangsstadium sogar Stillstand bewirken können. Auch auf die Blasenmuskulatur haben sie einen stärkenden Einfluss.

Die Kerne schmecken naturbelassen oder geröstet als einfache Knabberei sehr lecker, eignen sich aber auch hervorragend als Verfeinerung in Salaten, Suppen und Desserts.

Hormone aus der Pflanze

Vielseitig und schmackhaft – Kürbis in der Küche

Früher war Kürbis meist höchstens ein billiger Fleischersatz. Eine dicke Kürbisscheibe kam als Schnitzel in die Pfanne und süß-sauer eingeleger Kürbis half, den Winter zu überstehen. Erst als in den letzten Jahrzehnten viele neue schmackhafte Züchtungen auf den Markt kamen, hat der Kürbis auch den Weg in die Feinschmeckerrestaurants gefunden.

Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist der Kürbis in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Als herzhafte Suppe, in der Pfanne oder auch in den verschiedensten Formen von Süßspeise verblüffen die Kürbisse durch erstaunliche Geschmackserlebnisse. Selbst für das Zubereiten von Babynahrung ist Kürbisfleisch bestens geeignet.



Süßliche Kürbiscremesuppe mit Muskatblüten für 4 Teller

Rezept

- 600-700 Gramm Kürbisfleisch (z. B. Muskatkürbis, Hokkaido, Queensland Blue)
- 500 ml Gemüsebrühe
- ein halber Liter Milch
- Olivenöl
- drei Muskat- oder Macis-Blüten
- eine Prise Muskatnuss gemahlen
- eine halbe Zimtstange
- ein Esslöffel Honig
- Salz und evtl. ein bis zwei Schuss Tabasco

Kürbis in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und der Milch aufgießen. Die Muskat- bzw. Macis-

Blüten, die Prise gemahlene Muskatnuss und Salz sowie den Honig und die Zimtstange hinzugeben. Alles auf kleiner Stufe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Zimtstange entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Nun kann der Suppe nach Belieben mit etwas Tabasco „Pfiff“ verliehen werden.



Rezepte



Marco Krainer ist nicht nur professioneller Koch, sondern auch Hobby-Kürbiszüchter. Sämtliche Kochrezepte in diesem hobbytipp stammen aus seiner Feder.



Klassisches Kürbisgulasch (4 Personen)

Rezept

- 500 Gramm Kürbisfleisch in grobe Würfel geschnitten
- 250 Gramm Zwiebeln
- ein Liter Gemüsebrühe
- zwei bis drei Esslöffel Paprikapulver
- ein bis zwei Esslöffel Tomatenmark
- Majoran, ein Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- ein Stück Paprika in feine Streifen geschnitten
- drei Esslöffel Sahne
- zwei Esslöffel Creme fraiche

Zwiebeln grob hacken und goldbraun anschwitzen. Kürbis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Dann das Paprikapulver und das Tomatenmark hinzugeben, kurz mitrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Majoran, dem Lorbeerblatt, sowie Salz und Pfeffer würzen. Nun etwa 15-20 Minuten weich dünsten. Die Kürbiswürfel sollten auf jeden Fall noch Biss haben. Kurz vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen hinzugeben und mit der Sahne und dem Creme fraiche verfeinern. Zum Schluss kann das Gulasch mit ein bis zwei Esslöffeln Mehl, die mit etwas Wasser verrührt werden, gebunden werden.

Original Halloween Pumpkin-Pie

Rezept

- Mürbteig:**
- 200 g Mehl
 - ein Teelöffel Backpulver
 - 75 Gramm Rohrzucker
 - eine Prise Salz
 - 100 Gramm kalte Butter
 - ein Eigelb
 - Saft einer Zitrone
 - Mehl für die Arbeitsplatte

- Füllung:**
- 750 Gramm Kürbisfleisch
 - 180 Gramm Rohrzucker
 - ein Teelöffel Zimt gemahlen
 - ein halber Teelöffel Ingwer
 - eine Prise Nelkenpulver
 - drei Eier

Für den Mürbteig Mehl, Backpulver, Rohrzucker und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Kalte Butter - am besten aus dem Kühlschrank - in Flöckchen, das Eigelb und den Zitronensaft hinzugeben. Am besten mit dem Knetbalken eines Quirls so lange verrühren, bis der Teig krümelig zusammenhält. Dann mit den Händen zu einem Teigstück zusammendrücken. Nun auf der bemehlten Arbeitsplatte kurz und kräftig zu einem glatten Teig kneten. Aber Vorsicht, nicht zu lange kneten, sonst schmilzt das Fett im Teig durch die Handwärme und der Teig wird zu weich. Den Teig nun in eine Klarglasfolie einrollen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung das Kürbisfleisch würfeln und mit drei Esslöffeln Wasser zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Die letzten fünf Minuten den Deckel abnehmen, damit die Flüssigkeit verdunsten kann. Anschließend das Kürbisfleisch im Mixer pürieren, in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

Das kalte Kürbismus mit dem Rohrzucker, dem Zimt, Nelkenpulver, Ingwer, den verquirlten Eiern, einer Prise Salz und dem Vollmilchquark verrühren. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf der Arbeitsplatte noch einmal kräftig durchkneten und zu einem etwa 20 Zentimeter großen runden Boden ausrollen. Nun den Teig in eine gefettete Spring- oder Pieform (etwa 20 Zentimeter Durchmesser) drücken. Dabei einen Rand von circa einem Zentimeter hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Kürbismasse in die Form füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C etwa 60 bis 70 Minuten backen. Den abgekühlten Pumpkin-Pie am besten traditionell nur am Kuchenrand mit Puderzucker bestreuen und mit geschlagener Sahne servieren.

Die essbaren Kürbiskerne stammen von einer speziellen Kürbissorte, dem Steirischen Ölkürbis. Seine Kerne sind nur von einem feinen Häutchen umgeben und nicht verholzt wie bei den meisten anderen Kürbissorten. Er wird heute vor allem in Österreich, Slowenien, Kroatien, Ungarn und der Schweiz angebaut.

Aus den Knabber-Kernen des Steirischen Ölkürbisses lässt sich eine ganz besondere Köstlichkeit pressen - das Kürbiskernöl. Etwa zweieinhalb Kilo Kerne ergeben einen Liter des dunkel-olivgrünen Öls, das es in sich hat. Es enthält etwa 90 Prozent ernährungsphysiologisch wertvoller ungesättigter Fett-

säuren und viele Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist es reich an Selen und Zink - Mineralstoffe, die für unseren Stoffwechsel und zur Krebsvorbeugung wichtig sind. Zudem enthält es natürlich auch die wertvollen Phytosterine. Mit seinem charakteristisch nussartigen Geschmack kann es einem Salatdressing, Nudel- oder Kartoffelgerichten eine ganz besondere Note geben. Das qualitativ hochwertige, kalt gepresste Kürbiskernöl ist durch seine aufwendige Herstellung allerdings nicht billig. Sein Geschmack ist aber derart intensiv, dass oft schon kleine Mengen reichen, um dem Gericht ein besonderes Aroma zu verleihen.

Kürbiskernöl - eine echte Delikatesse

Kürbiskern-Pesto à la hobbythek

Rezept

- 100 Gramm Kürbiskerne (trocken geröstet)
- 200 Gramm geriebener Pecorino (toskanischer, gereifter Schafskäse), wahlweise Parmesan
- zwei große Bund frisches Basilikum
- 150 Milliliter Kürbiskernöl
- zwei Teelöffel Balsamico-Essig
- zwei Knoblauchzehen
- eventuell Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zunächst das Basilikum von den Stielen entfernen. Zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixerglas oder Universal-Zerkleinerer nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer und je nach Konsistenz mit Kürbiskernöl abschmecken. Sollte die Masse zu dick werden, geben Sie noch ein wenig Gemüsebrühe oder Kürbiskernöl hinzu. Dieses Pesto kann ausgezeichnet für Pasta, aber auch für Ofenkartoffeln als Füllung oder zu gegrilltem Gemüse verwendet werden.

Bunte Kürbis-Pizza (vier bis fünf Personen)

Rezept

- Für den Teig:**
- 400 Gramm Weizenmehl
 - 50 Gramm Kürbiskerne (halbiert oder grob gehackt)
 - 150 Milliliter Wasser
 - 50 Milliliter Milch
 - 30 Gramm frische Hefe
 - fünf Esslöffel Kürbiskernöl
 - ein halber Teelöffel Salz
 - ein halber Teelöffel Zucker

- Für den Belag:**
- 500 Milliliter passierte Tomaten
 - Mozzarella
 - 200 - 250 Gramm Kürbisfleisch
 - 200 - 250 Gramm Zucchini
 - Salz, Pfeffer, Basilikum
 - Kürbiskernöl, wahlweise Olivenöl
 - fünf Kürbis- oder Zucchini Blüten
 - Nach Belieben: Schinken, Zwiebel, Oliven, Artischocken, Sardellen, Schafskäse, Parma-Schinken

Das Weizenmehl mit den Kürbiskernen und dem Salz vermengen. Das Wasser, die Milch, den Zucker und das Kürbiskernöl vermischen. Dazu die Hefe geben und darin auflösen. Die Zutaten ordentlich zu einem geschmeidigen Pizza-Teig verarbeiten. Danach zugedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Rezepte



Kürbiskern-Pesto à la hobbythek



Bunte Kürbis-Pizza



Für den Kürbis- oder Zucchini-Beleg das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und die Zucchini in Scheiben schneiden. Kürbiswürfel und Zucchinischeiben in etwas Kürbiskernöl nur ganz kurz auf kleiner Flamme anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gegangenen Teig ausrollen oder in ein Backblech drücken, die Tomatensauce darauf sparsam verteilen. Am besten die Tomatensauce schon vorher mit ein wenig Salz, Pfeffer und zum Beispiel Basilikum würzen - dann verteilt sich der Geschmack besser. Nun nach Belieben mit Mozzarella, den Kürbiswürfeln, den Zucchinischeiben und anderen Zutaten belegen. Zum Schluss mit Oregano bestreuen und bei 175° C circa 15 bis 20 Minuten backen. Erst etwa fünf Minuten vor Ende der Backzeit die Kürbisblüten auf die Pizza legen und fertig backen.

Pizzastein à la hobbythek

Seit einiger Zeit bieten verschiedene Elektrogerätehersteller so genannte Pizzasteine an, auf denen im normalen Backofen Pizzen, aber auch Brot und Gebäck besser gelingen als auf einem herkömmlichen Backblech. Stein hat generell den Vorteil, Hitze zu speichern und gleichmäßig wieder abzugeben. Der große Nachteil dieser Pizzasteine ist allerdings der Preis. Je nach Hersteller kostet so ein Zubehör zwischen 80 und 150 Euro. Deshalb empfehlen wir eine viel günstigere, aber ebenso wirkungsvolle Alternative: Naturbelassene Terracotta-Fliesen, die nicht lackiert oder auf andere Weise bearbeitet sind. Sie bestehen lediglich aus gebranntem Lehm und sind für ein paar Euro zu haben (siehe Bezugsquellennachweis).

Gebackene Kürbisblüten „Süßer Herbstduft“ (zwei bis drei Portionen)

Rezept

- acht bis zehn Kürbis- oder Zucchini-Blüten
- Pflanzenöl zum Frittieren in einem Topf oder einer Friteuse
- Puderzucker

Für den Backteig:

- 100 Gramm Mehl
- 150 Milliliter Milch
- ein Ei
- ein Teelöffel Bourbon-Vanillezucker
- eine Prise Salz
- ein Esslöffel fein gehackte Kürbiskerne

Für den Backteig Mehl, Milch und Ei zusammen in einer Schüssel verrühren und den Bourbon-Vanillezucker, das Salz und die fein gehackten Kürbiskerne unterrühren. In der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen. Bei einer Friteuse sollte die Backtemperatur auf etwa 180° C geregelt sein. Verwenden Sie am besten männliche Blüten – sie sind an den langen Stengeln erkennbar und daher leichter zu pflücken und zu handhaben. Die vorsichtig gewaschenen Kürbis- oder Zucchini-Blüten werden, nachdem sie wieder trocken sind, durch den Backteig gezogen und circa zwei bis drei Minuten gebacken. Immer wieder zwischendurch wenden. Zu unseren mit Puderzucker bestreuten, gebackenen Kürbisblüten „Süßer Herbstduft“ passt unser Kürbiskompott (siehe unten), eine Fruchtsauce oder Zabaione.



Herbstliches Kürbis-Kompott

Rezept

- 500 Gramm Kürbis, entkernt und geschält
- ein Liter Wasser
- 100 bis 150 Gramm Zucker
- zwei Vanilleschoten
- drei Stück Nelken
- Saft von einer ungespritzten Zitrone
- ein Teelöffel Essig

Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Wasser, Zucker, Zitronensaft, Essig und den Gewürzen in einem Topf ansetzen und zum Kochen bringen. Nun wie ein Apfelpompott einfach gar dünsten. Aus diesem Kompott kann auch sehr schnell ein „Herbstliches Kürbismus“ hergestellt werden. Dazu entfernen sie einfach die Nelken und die Vanilleschoten, die Sie aber vorher noch ausschaben sollten und passieren das Ganze mit dem Stabmixer. Es kann nun wie Apfelmus verwendet werden. Und mit ein paar süßlichen Kürbis-Sorten entdecken Sie vielleicht den etwas melonen-ähnlichen Geschmack.

Gefüllte Kürbis- oder Zucchini-Blüten an gratinierter Grilltomate (4 Personen)

Rezept

- 16 große Kürbis- oder Zucchini-Blüten
- 400 Gramm Blattspinat, tiefgeköhlt
- zwei kleine Zwiebeln
- zwei Knoblauchzehen
- 200 Gramm Mozzarella
- drei bis vier Esslöffel geröstete Kürbiskerne, grob gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen
- zwei größere Tomaten
- 100 Gramm geriebener, frischer Parmesan
- Olivenöl

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken und in etwas Oli-

venöl zusammen mit dem Blattspinat anschwitzen. Das ganze etwa fünf Minuten eindünsten. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Kürbiskernen unter die warme Spinatmasse rühren und diese nun mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nun die Blüten mit der Spinatmasse vorsichtig und nicht zu voll füllen. Den Rand der Blüten am besten ein wenig eindrehen. Eine niedrige Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten und die gefüllten Kürbis- (oder Zucchini-) Blüten nebeneinander einschichten. Bei 160° C im vorgeheizten Backrohr etwa 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Schnittseite etwas anbraten. Danach die Schnittseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen, auf einen Teller geben und kurz im Backrohr mit der Grillfunktion gratinieren. Das sollte man am besten sofort machen, nachdem die Kürbis bzw. Zucchini-Blüten fertig sind. Hübsch angerichtet mit der gratinierten Grilltomate in der Mitte eines Tellers und mit den Blüten kreisförmig am Rand schmecken sie gleich nochmal so gut. Dazu schmecken beispielsweise Blattsalate und frisches Weißbrot vorzüglich. Unser Tipp: Kürbis- oder Zucchini-Blüten lassen sich auch hervorragend mit unserem Kürbiskern-Pesto à la hobbythek füllen (siehe S. 11).



Gefüllte Kürbis- oder Zucchini-Blüten an gratinierter Grilltomate



Mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen können auch verschiedenste Kosmetika zubereitet werden. Österreichische Bäuerinnen, die früher den ganzen Herbst hindurch in Handarbeit Ölkürbisse von ihren Kernen befreit haben, waren bekannt für ihre besonders weiche Haut an den Händen. Den im Kürbiskernöl enthaltenen Vitaminen A und E sowie dem Mineralstoff Kalium werden allgemein pflegende Hauteigenschaften zugesprochen.



Rezepte

Als Öl haben wir bei den folgenden Rezepten generell Kürbiskernöl eingearbeitet. Alternativ können aber auch andere gute Pflanzenöle wie z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl verwendet werden. Auch die Mengen der flüssigen Bestandteile haben wir mit ihrem Gewicht angegeben. So können alle Zutaten in einem Arbeitsschritt mit einer Waage abgemessen werden. Gemahlene Kürbiskerne sind ganz vorzüglich geeignet, um in einem Peeling abgestorbene Hautzellen sanft abzurubbeln. Peelings sind vor allem für Menschen mit trockener Haut eine Wohltat.

Kürbiskern-Joghurt-Peeling

Rezept

- zwei Esslöffel gemahlene Kürbiskerne
- drei Esslöffel Joghurt

Die Kürbiskerne in der Getreidemühle nicht zu fein mahlen und mit dem Joghurt vermengen. Anschließend abdecken und kurz quellen lassen. Wenn das Peeling länger als eine Stunde quillt, ist die Peeling-Wirkung sanfter. Das Peeling ist zur sofortigen Anwendung bestimmt, weil die Zutaten naturgemäß innerhalb weniger Tage verderben. Es ist für jeden Hauttyp geeignet.

Wenn ein haltbares Peeling auf Vorrat griffbereit sein soll, empfehlen wir unsere Peeling-Creme.

Peeling-Creme für fettige und normale Haut

Rezept

- Fettphase:**
- 15 Gramm Tegomuls
 - fünf Gramm Bienenwachs (=Lamecreme)
 - 70 Gramm Kürbiskernöl

- Creme:**
- 20 Gramm Fettphase
 - 40 Gramm destilliertes Wasser
 - vier bis fünf Teelöffel Kürbiskerne, gemahlen
 - 18 Tropfen Meristem-Extrakt
 - fünf Gramm D-Panthenol
 - drei bis vier Tropfen Rosenöl
 - sieben Tropfen Paraben K

Damit die Peelingcreme die richtige Konsistenz bekommt, ist wertvolles Bienenwachs als Bestandteil enthalten. Außerdem D-Panthenol, ein Provitamin der B-Gruppe, das heilende und antimikrobielle Eigenschaften hat. Und damit diese Peelingcreme länger haltbar ist, enthält unsere Rezeptur Paraben K, ein mildes Konservierungsmittel. Meristem-Extrakt ist ein Radikalfänger aus Pflanzenwurzeln.



Die Zutaten der Fettphase in ein verschließbares Marmeladenglas geben und solange schütteln, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Das destillierte Wasser in einem Becherglas erhitzen und 20 Gramm der Fettphase hinzugeben. Das Gemisch in ein anderes verschließbares Deckelglas füllen und die restlichen Zutaten hinzugeben. Am Ende das Deckelglas gut durchschütteln. Wenn die Haut durch das Peeling gereinigt ist, kann eine Creme aufgetragen werden. Die Herstellung geht am einfachsten, wenn eine fertige Cremegrundlage verwendet wird, wie z.B. Cremaba ht. Sie besteht aus Sheabutter, Oliven- und Palmkernöl. Außerdem enthält sie wertvolle Lecithine.

Tagescreme für trockene Haut (80 g)

Rezept

- Fettphase:**
- 25 Gramm Tegomuls
 - 20 Gramm Kürbiskernöl
 - 20 Gramm Sesamöl
 - 20 Gramm Sonnenblumenöl
 - 20 Gramm Kakaobutter

- Creme:**
- 20 Gramm Fettphase
 - 60 Gramm destilliertes Wasser
 - fünf Gramm Oleum Calendulae (=Ringelblumenöl)
 - fünf Gramm D-Panthenol
 - drei Gramm Kollagen, nativ
 - acht Tropfen Paraben K
 - acht Tropfen a-Bisabolol
 - zehn Tropfen Zitronenöl
 - zehn Tropfen Mandarinenöl

Die Zutaten der Fettphase in ein Becherglas geben und unter Rühren im Wasserbad erhitzen, bis die Kakaobutter geschmolzen ist. Die fertige Fettphase kurz ruhen lassen, damit die Temperatur etwas sinkt. Währenddessen destilliertes Wasser, Ringelblumenöl, D-Panthenol, Kollagen, Paraben K und a-Bisabolol in ein verschließbares Marmeladenglas geben und vorerst ohne Deckel im Wasserbad erhitzen, bis die Inhalte der zwei Bechergläser ungefähr die gleiche Temperatur haben. Das gewährleistet, dass sie sich gut mischen lassen. Nun gibt man 20 Gramm der Fettphase zusammen mit den anderen Zutaten in das Marmeladenglas. Sollte die Kakaobutter jetzt ausflocken, dann sollte das Gemisch zu diesem Zeitpunkt ein weiteres Mal im Wasserbad erhitzt werden. Zuletzt das Zitronen- und Mandarinenöl hinzugeben, das Marmeladenglas mit dem Deckel verschließen und gut schütteln. Die Tagescreme hat einen leicht grünlichen Farbton, der vom Kürbiskernöl herrührt. Wem das besondere Aroma und die grüne Farbe des Kürbiskernöls gefällt, dem empfehlen wir unser "Belebendes Kürbiskern-Massageöl". Eine äußerst wohltuende Angelegenheit.



Belebendes Kürbiskern-Massageöl

Rezept

- 30 Gramm Kürbiskernöl
- 30 Gramm Sonnenblumenöl
- 30 Gramm Olivenöl
- 10 Tropfen Pfefferminzöl

Die Öle einfach in einer Flasche miteinander vermischen, einmassieren und entspannen ...



Das belebende Kürbiskern-Massageöl der hobbythek.

Kürbisse zum „Krach“ machen

Aus Flaschenkürbissen werden mit langer Tradition die unterschiedlichsten Instrumente gebaut. Die Kalebassen eignen sich hierfür im getrockneten Zustand am besten, weil sie stark verholzen und dementsprechend hart sind. Wie man Flaschenkürbisse am besten trocknet, ist im Kapitel „Dekoratives Kürbis-Geschirr selbst gemacht“ nachzulesen. Bei der „Kalimba“, auch Daumen-

klavier genannt, sind auf dem Resonanzkörper unterschiedlich lange Klangzungen fixiert, die ihrer Länge entsprechend unterschiedlich hohe Töne erzeugen.

Viele der Kalebassen-Instrumente lassen sich leicht nachbauen. Raseln entstehen etwa im einfachsten Fall schon allein durch das Trocknen der Kalebassen. Im Inneren löst sich bei den meisten das Kern-



Kalimba



Kalebassen lassen sich mit Reis oder Erbsen füllen.



Auch Rasseln mit Holzperlen lassen sich leicht nachbauen.



Der Phantasie beim Rasselnbau sind keine Grenzen gesetzt.



Porquinho mit seiner Capoeira-Gruppe im Studio der hobbythek. Mittlerweile macht Capoeira auf der ganzen Welt Furore.

gehäuse ganz von selbst und rapelt ohne Zutun. Wer es lauter haben will, kann die getrockneten Kalebassen zusätzlich mit Reis oder Erbsen füllen. Der Sound ist dann jeweils ganz unterschiedlich. Hierfür bohrt man vorsichtig mit einem Akkubohrer oder einer Bohrmaschine ein Loch in den getrockneten Kürbis, befüllt ihn und verschließt das Loch mit einem kleinen Korken oder ähnlichem. Wer runde Kalebassenformen verwenden möchte, kann das Loch auch mit einem Holzstiel verschließen, fest ankleben und diesen als Rasselgriff gebrauchen. Auch Rasseln mit Holzperlen lassen sich leicht nachbauen. Dafür bringt man am Übergang zwischen Kürbishals und -bauch zunächst ein Hauptband an, was man sich aus einfachen Baumwoll-Schnüren flechten kann. An dieses Hauptband werden in regelmäßigen Abständen senkrecht Doppelschnüre geknotet. Im nächsten Schritt verbindet man jeweils die benachbarten, senkrechten Schnüre mit einem Doppelknoten und steckt die erste Reihe Holzperlen auf. Diese werden wiederum mit einem Doppelknoten fixiert und gut festgeknotet. Ist das Perlennetz fertig, knotet man die Schnüre am unteren Ende des Kürbisbauches zusammen - fertig ist die Profi-Rassel.

Ein weiteres Instrument, bei dessen Bau ein Kürbis verwendet wird, ist der Birimbao. Er sieht einem Jagdbogen ähnlich, wobei ein aufgeschnittener Flaschenkürbis den Resonanzraum bildet. Ursprünglich stammt der Birimbao aus Angola. Von dort verschleppte Sklaven brachten ihn nach Brasilien. Weil die Sklaven kein Geld hatten, bau-

ten sie sich ihren Birimbao immer selbst. Diese Tradition hat sich bis heute erhalten.

Die Musik, die mit dem Birimbao gemacht wird, ist Teil eines Kampftanzes namens „Capoeira“. Dieser Kampftanz war die einzige Möglichkeit für die Sklaven, ihren Widerstand gegen die herrschenden Mächte auszudrücken und die Kampftechniken zu trainieren. Sie mussten sozusagen den Kampf im Tänzerischen verstecken. Noch bis 1937 war dieser Kampftanz verboten. Der Birimbao begleitet und feuert die kämpfenden Tänzerinnen und Tänzer mit typischen Rhythmen und Improvisationen an.

Inzwischen gibt es auch in Deutschland zahlreiche Capoeira-Gruppen, in denen man die Musik und den Tanz erleben und lernen kann. Innerhalb dieser Gruppen finden auch Seminare statt, in denen Birimbaos selbst gebaut werden.



Der Birimbao sieht höchst merkwürdig aus und hat eine ganz besondere Geschichte.



Informations- und Bezugsquellen

Internet-Links

Halloween im Rheinland:
www.halloween-im-rheinland.de
 Tipps zum richtigen Halloween-Kürbis:
<http://www.itshalloweenagain.de/kuerbis.html>
 Jack o' Lantern: <http://www.jackolantern.de/>
 BR Sprechstunde Kürbis:
http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200211/st20021112_1.shtml
 Kürbis-company:
<http://www.kuerbis-company.de>
 Informationen rund um den Kürbis:
<http://www.kuerbis.net>
 5 am Tag: <http://www.5amtag.de>
 aid infodienst: <http://www.aid.de>
 Landwirtschaftskammer Rheinland:
<http://www.landwirtschaftskammer.de/more/pdf/kuerbis.pdf>
 Wissenswertes zu Kürbissen: <http://home.t-online.de/home/KS-Info/kuerbis.htm>
 Kürbisrezepte:
<http://www.cucurbita.de/text/rezepte.htm>
 Hausfrauenseite:
<http://www.hausfrauenseite.de/index.shtml>
<http://www.hausfrauenseite.de/rezepte/kuerbis/index.html>
 Steckbrief Ölkürbis:
http://www-ang.kfünigraz.ac.at/~katzer/germ/generic_frame.html?Cucu_pap.html
 Dissertation zum Ölkürbis: <http://www.arcs.ac.at/dissdb/rn034669>
 Informationen zum Kürbiskernöl:
<http://homepage.sime.com/mpberger/kuerbis/kuerbis.htm>
 Kürbismühlen-Museum Preding:
<http://www.stmk.gv.at/verwaltung/lmj-dir/server/mus-161.stm>
 Capoeira: <http://www.capoeira.de>

Zum Weiterlesen

Allgemein:

Margarete Pfisterer
 Speisekürbisse.
 Anbau – Sorten – Lagerung und Verwendung
 Ulmer, Stuttgart, 2001
 24,90 Euro, ISBN 3-8001-3216-8
 Sehr informatives Fachbuch mit vielen Praxistipps

Helga Buchter-Weisbrodt
 Kürbis und Zucchini
 Ulmer, Stuttgart, 2001
 9,90 Euro, ISBN 3-8001-3142-0
 Preiswertes, aber fachlich sehr gutes Kürbisbuch.

Grete Kulmer, Josef Weber
 Kürbisse in Küche und Garten. Über 100 Rezepte.
 Stocker, Graz, 1997
 15,80 Euro, ISBN 3-7020-0788-1
 Informatives Buch mit großem Rezeptteil.

Editha Reiterer, Reinhold Reiterer
 Kürbis – Von den Früchten, den Kernen und ihrem Öl
 Brandstätter, Wien, 1994
 36,00 Euro, ISBN 3-85447-529-2
 Großformatiges und aufwendig gestaltetes Buch

mit vielen schönen Abbildungen und Fotos.

Brigitte Schöner, Hans Streicher
 Kürbis: Die besten Sorten. Anbauen – Zubereiten – Dekorieren
 BLV, München, 2003
 7,95 Euro, ISBN 3-405-16601-2
 Preiswerter und informativer Praxisratgeber

Katharina König
 Rund um den Kürbis
 Ludwig, München, 1999
 10,95 Euro, ISBN 3-7787-3806-2
 Informativ und mit vielen Rezeptideen

Michel Brancucci, Erica Bänziger
 Das große Buch vom Kürbis
 Hädecke, Weil der Stadt, 2003
 29,80 Euro, ISBN 3-7750-0395-9
 Ausführliche Darstellung der Sorten samt Rezeptteil.

Erica Bänziger
 Kürbiskerne – Kürbiskernöl:
 Für Küche und Hausapotheke
 Hädecke, Weil der Stadt, 2001
 9,95 Euro, ISBN 3-7750-0367-3

Kürbis-Kochbücher:

Cornelia Schinharl, Odette Teubner
 Kürbis gigantisch gut
 Gräfe & Unzer, München, 1999
 6,50 Euro
 ISBN 3-7742-1155-8
 Viele Kürbis-Rezepte mit ausführlicher Beschreibung

Rosemary Moon
 Kürbis: Kochen – Backen – Einmachen
 Bassermann, München, 2003
 7,95 Euro
 ISBN 3-8094-1343-7

Großformatiges und preiswertes Kürbis-kochbuch.

Ohne Autor
 Kürbis, Melone & Zucchini – Mineralien und Vitamine pur
 Naumann & Göbel, Köln, 2003
 7,95 Euro
 ISBN 3-625-11133-0
 Großformatiges und preiswertes Kürbis-kochbuch.

Selbst gemachte Gefäße und Musikinstrumente aus Kürbissen:

Ginger Summit, Jim Widess
 The Complete Book of Gourd Craft: 22 Projects, 55 Decorative Techniques, 300 Inspirational Designs
 In englischer Sprache
 Lark, Asheville, 1996
 ISBN 1-887374-55-8
 18,95 US\$
 Sehr schön illustriertes Buch mit vielen verschiedenen Bastelideen.

Ginger Summit, Jim Widess
 Making Gourd Musical Instruments: Over 60

String, Wind & Percussion Instruments & How to Play Them
 In englischer Sprache
 Sterling, New York, 1999
 27,95 US\$
 ISBN 0-8069-1369-X (gebundene Ausgabe)
 auch als Taschenbuch: ISBN 0-8069-7683-7
 17,95 US\$
 Dieses liebevoll illustrierte Buch beschreibt ausführlich, wie aus Flaschenkürbissen die unterschiedlichsten Musikinstrumente gebaut werden können.

Bezugsquellen

Pizzastein à la hobbythek:
 Naturbelassene Terracotta-Fliesen gibt es in gut sortierten Baumärkten oder per Versand bei: Cottohaus Baldosas GmbH
 Zum Köpperner Tal 42c
 61381 Friedrichsdorf
 Tel.: (0 61 75) 79 79 79
 Fax: (0 61 75) 94 08 88
 email: cottohaus@cottohaus.de

Kürbiskernöl bekommt man in einigen Lebensmittelgeschäften und den meisten Feinkostläden.

Halloween für Kinder

„Hallo, Halloween“ (Buch): Schaurige Kostüme, unheimliche Spiele, gespenstische Raumdekors, coole Lieder und Tänze für Gruselpartys und Nachtmühen
 Viele schöne Ideen rund um Halloween, Druck in schwarz-weiß.
 Sybille Günther,
 Ökotoxia, Euro 13,90, 3-936286-27-2

„Hallo, Halloween“ (CD):
 16-seitiges Booklet mit Liedtexten
 Moderne Texte und Lieder zu Halloween.
 Ökotoxia, 13,90 Euro, 3-936286-28-0

„Auf dem Blocksberg tanzt die Hex“:
 Spiele, Geschichten und Gestaltungsideen für kleine und große Hexen
 Gute ideenreiche Anregungen. Für Zuhause, für Kindergeburtstage, für die praktische Arbeit in Kindergarten und Grundschule, für Projekttag in Kindereinrichtungen, die Gestaltung von Ferienspielen- und Freizeiten, und, und, und.
 Ökotoxia, 16,90 Euro, 3-931902-19-6

Anbieter - Geschäfte

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen. Wir haben keinen Einfluss darauf, welche Produkte in den Geschäften angeboten werden!

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen, Normal: Filialgeschäfte

03046, Cottbus, Flamingo-Apotheke (Spinnrad-Partner), Bahnhofstr.63, 0355/780730;
 04109, Leipzig, Naturparadies (Spinnrad-Partner), Nikolaistr. 6-10, 0341/9324870;
 08301, Schlema, Reformhaus am Kurbad, Rich.-Friedrich Boulevard 18c, 03771/215635;

<p>09122, Chemnitz, Teefachgeschäft, Wladimir-Sagorski-Str. 22; 09599, Freiberg/Sachsen, Apotheke im Kaufland, Häuersteig 8; 10178, Berlin-Mitte, Natur Art (Spinnrad-Partner), Karl-Liebknecht-Straße 13, 030/2428862; 13575, Berlin-Wedding, Kräuter Meyer (Spinnrad-Partner), Gesundbrunnencenter / Badstraße 4, 030/49308974; 13507, Berlin, Aroma und Natur, Am Borsigturm 2, 030/43402270; 15517, Fürstenwalde, Vital Center (Spinnrad-Partner), Eisenbahnstraße 136, 03361/693444; 16303, Schwedt, Oasepur Ringstrasse 1; 20045, Hamburg-Jenfeld, Berliner Bär Apotheke (Spinnrad-Partner), EKZ Berliner Platz/Dahlemer Ring 15, 040/6723132; 20095, Hamburg, Vitapharm- Apotheke (Spinnrad-Partner), Bergstr.7, 040/6723132; 20146, Hamburg, Shandiin, Grindelallee 116, 040/41338460; 21073, Hamburg-Harburg, Arcade-Apotheke (Spinnrad-Partner), Lüneburger Straße 45, 040/30092121; 22083, Hamburg, Shandiin, Hamburger Str. 37, 040/22738862; 22159, Hamburg, Center-Apotheke(Spinnrad-Partner), Berner Heerweg 173-175, 040/6430041; 22848, Norderstedt, Certus GmbH (ehemals Spinnrad) , Gutenbergring 65-67 (nur Versand), 040/53424280; 22880, Wedel, McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950; 23562, Lübeck-St. Jürgen, Reformhaus St. Jürgen (Spinnrad-Partner), Ratzeburger Allee 27a, 0451/5041250; 23566, Lübeck-Buntekuh, Reformhaus im Citypark (Spinnrad-Partner), Herrenholz 14, 0451/5041250; 24534, Neumünster, Stadt- Apotheke (Spinnrad-Partner), Großflecken 20, 04321/49490; 26789, Leer, Aroma und Natur Zarembowicz, Mühlenstr. 30, 0491/9921127; 27578, Bremerhaven-Speckenbüttel, Spinnrad Partner Buse (Spinnrad-Partner), Langener Landstr. 271, 0471/805219; 27804, Berne, ALC -Cosmetic, Kranichstr. 2, 04406/6144; 28199, Bremen-Neustadt, Delme Tee Contor (Spinnrad-Partner), Pappelstraße 99-101, 0421/501431; 28203, Bremen-Steintor, Fach-Drogerie-Blank, Vor dem Steintor 43, 0421/72260; 28215, Bremen, Naturkosmetik (Spinnrad-Partner), Hemmstr. 182, 0421/3509850; 29308, Winsen, Pustelblume, Schulstr. 10, 05143/2791; 30159, Hannover, KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 8, 0511/326236; 30159, Hannover, S.B.S. Naturkosmetik (Spinnrad-Partner), Georgstraße 7, 0511/7008815; 30823, Garbsen, Teehaus Schwarzer Drache (Spinnrad-Partner), Havelser Straße 1, EKZ Mitte, 0511/4582567; 31134 , Hildesheim, Andreas Apotheke (Spinnrad-Partner), Almstr.3, 05121/91760; 31582, Nienburg, KosmetikBazar, Leinstr. 22, 05021/12825; 31785, Hameln, KosmetikBazar, Thiewall 4, 05151/22576; 31789, Hameln, Reformhaus Bertram (Spinnrad-Partner), Kleine Strasse 25, 05151/958808; 32049, Herford, Hansa-Apotheke (Spinnrad-Partner), Hansastr.26, 05221/998250; 32257, Bünde, KosmetikBazar, Bahnhofstr. 31, 05223/5133;</p>	<p>32312, Lübbecke, Colimex/Stern Apotheke, Lange Str. 1; 32756, Detmold, KosmetikBazar, Paulinenstr. 9, 05231/39614; 32756, Detmold, Tee & Krämerladen (Spinnrad-Partner), Krumme Straße 56, 05231/31804; 33102, Paderborn, Colimex/St. Christophorus Drogerie, Bahnhofstr. 18; 33165, Bielefeld, Cosmetic-Baukasten, Arndtstr. 51, 0521/131008; 33602, Bielefeld, Teegarten (Spinnrad-Partner), Marktpassage Bahnhofstraße 27a, 0521/139015; 33615, Bielefeld, KosmetikBazar, Mercatorstr. 13-15, 0521/131008; 34414, Warburg, KosmetikBazar, Hauptstr. 46, 05641/60467; 34454, Arolsen, Akazien Apotheke (Spinnrad-Partner), Bahnhofstraße 16, 05691/2074; 34497, Korbach, Jojoba Gesundes Leben, Bahnhofstr.; 35037, Marburg, KosmetikBazar, Augustinergasse, 06421/161363; 35066, Frankenberg, Jojoba, Auf der Nemphe 2, 06451/4621; 35390, Gießen, KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1, 06421/76979; 36043, Fulda, Kosmetik Kreativ, Künzeller Str. 89, 0661/76924; 36304, Alsfeld, Aroma-Zentrum, Schwabenröder Str. 61, 06631/6225; 36381, Schlüchtern, Loitichius-Apotheke (Spinnrad-Partner), Loitichuisstr.46, 0662/4058; 37073, Göttingen, KosmetikBazar, Papendiek 31, 0551/5084800; 37671, Hxöter, KosmetikBazar, Am Markt 2a, 05271/380095; 38300, Wolfenbüttel, Colimex, Lange Herzogstr. 13; 38440, Wolfsburg, Garias Drogerie (Spinnrad-Partner), Kaufhofpassage 8, 05361/655500; 40217, Düsseldorf, Calendula, Friedrichstraße 3; 40227, Düsseldorf-Oberbilk, Schwänen-Apotheke (Spinnrad-Partner), Kölner Straße 258, 0211/787837; 40591, Düsseldorf-Wersten, Apotheke Dr. Herrmann (Spinnrad-Partner), Kölner Landstraße 205, 0211/7580840; 40597, Düsseldorf-Benrat, Spinnrad Partner Steiöf, Hauptstr. 9, 0211/7180811; 41460, Neuß, Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277212; 42105, Wuppertal, Colimex, EKZ Rathaus-Galerie; 42853, Remscheid, Colimex, EKZ Allee-sträße; 45127, Essen-City, Spinnrad & more (Spinnrad-Partner), City-Center/Porscheplatz; 45130, Essen, KosmetikBazar, Alfredstr. 43; 45276, Essen-Steele, Abaddon (Spinnrad-Partner), Bochumer Str. 2-4, 0201/5368760; 45657, Recklinghausen, Duftkännchen, Reitzensteinstr. 50, 02361/16216; 45721, Haltern, Aroma und Natur, Merschstr. 6, 02364/929351; 45879, Gelsenkirchen, Rosen-Apotheke (Spinnrad-Partner), Robert-Koch-Straße 2, 0209/22104; 45881, Gelsenkirchen-Schalke, The Trading Enterprise (Spinnrad-Partner), Wilhelmminenstraße 165-167, 0209/947840; 46045, Oberhausen, Cosmeda, Marktstr. 109, 0208/2052153; 46236, Bottrop, Pinguin Apotheke (Spinnrad-Partner), Osterfeldstraße 15, 02041/28892; 46397, Bocholt, Reformhaus Feldmann (Spinnrad-Partner), Königstraße 6,</p>	<p>02871/226175; 46509, Xanten, Lavita Drogerie, Poststr. 24; 46535, Dinslaken, Cosmeda, Neustr. 51, 02064/15178; 46539, Dinslaken, Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739; 47051, Duisburg, Calendula, Averdunkcentrum; 47495, Rheinberg, Römerapotheke, Römerstr. 16, 02843/6116; 47506, Neukirchen-Vluyn, Cosmeda, Pascalstr. 8, 02845/28080; 48143, Münster, Cosmetic, Salzstr. 46 b, 0251/44662; 48143, Münster, KosmetikBazar, Ludgeristr. 68, 0251/518505; 48231, Warendorf, Spinnrad Franchisenehmer Lehmkuhl, Ostwall 37, 02581/787789; 48431, Rheine, KosmetikBazar, Marktstr. 14, 05971/15421; 49477, Ibbenbüren, Kräutherhexe, Bahnhofstraße 21, 05451/896767; 50171, Kerpen, Colimex, KH/Philipp-Schneider-Str.2-6; 50226, Frechen, Colimex, Hauptstr. 99-103; 50259, Pulheim, Reformhaus Stommel (Spinnrad-Partner), Josef-Gladbach-Platz 8, 02238/2023; 50321, Brühl, Natura, Mühlenstr. 37/ Car-Schurz-Str., 02232/47550; 50354, Hürth, Colimex, EKZ Hürth-Arkaden; 50667, Köln, Colimex, In „Emotions“, Brüderstr.; 50858, Köln, Colimex, Rhein-Center Aachener Str. 1253; 50996, Köln, Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; 51143, Köln, Margots Bioecke, Ladenzelle Busbahnhof, 02203/55242; 51373, Leverkusen, Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6; 51465, Berg-Gladbach, Colimex, Oviessie r.Zandersstr.; 51643, Gummersbach, Colimex/Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7; 52349, Düren, Spinnrad Franchisenehmer Herrig, Josef Schregel Str. 48, 02421/10082; 52428, Jülich, LaVita, Marktstr. 13; 53111, Bonn, Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz); 53121, Siegburg, Colimex, Am Brauhof 4; 53721, Siegburg, KosmetikBazar, Holzgasse 47, 02241/599942; 53757, Sankt Augustin, Süd-Apotheke (Spinnrad-Partner), Südstraße 33, 02241/202023; 53797, Lohmar , Colimex/Broich & Weber, Breiterstegmühle 1; 53840, Troisdorf, BioShop , Kölner Str. 36a, 02241/978091; 54516, Wittlich, Minotaurus (Spinnrad-Partner), Himmeroder Straße 9-11, 06571/96273; 55116, Mainz-City, Schiller-Apotheke (Spinnrad-Partner), Emmeranstraße 3, 06131/225147; 56068, Koblenz, Schloss-Apotheke (Spinnrad-Partner), Schlossstraße 17, 0261/18430; 56170, Bendorf, Center Apotheke (Spinnrad-Partner), Hauptstraße 125, 02622/903377; 57067, Siegen, Jojoba Naturprodukte, Postfach 21 03 40, 0271/790201; 58706, Menden, LaVita, Hauptstr. 47, 02373/170359; 59555, Lippstadt, KosmetikBazar, Blumenstr. 1, 02941/78466; 59555, Lippstadt, Röss1-Apotheke (Spinnrad-Partner), Lange Straße 56, 02941/4207; 59755, Arnsberg, H. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000; 60320, Frankfurt, Kosmetik Kreativ,</p>	<p>Fresenius Str. 15; 63584, Gründau, Helga's Hobby Shop, Gartenstr. 19, 06058-2135; 63739, Aschaffenburg, Colimex/Cleopatra, Steingasse 37; 63924, Kleinheubach, KosmetikBazar, Dientzenhofer Str. 14, 09371/68861; 65183, Wiesbaden, KosmetikBazar, Marktstr. 14, 06111/379370; 66386, St. Ingbert, Die Tee-Liebe (Spinnrad-Partner), Pfarrgasse 2, 06894/383227; 66540, Neunkirchen-Wiebelskirchen, Glück-auf-Apotheke (Spinnrad-Partner), Kuchenbergstr. 29, 06821/57880; 67065, Ludwigshafen-Gartenstadt, Kreuz-Apotheke (Spinnrad), Maudacherstr. 201, 0621-552152; 67067, Ludwigshafen-Maudach, Barbara-Apotheke (Spinnrad-Partner), Silber Str.7, 0621/551440; 67433, Neustadt, Stern Apotheke, Hauptstrasse 82; 67549, Worms, Puderdose, Zornstr. 2, 06241/594044; 67655, Kaiserslautern, Potpourrie (Spinnrad-Partner), Pirmasener Straße 8, 0631/4149045; 70173 Stuttgart, Carneol Naturkosmetik, Lautenschlager Str.3, Tel:0711/2842944 70806, Kornwestheim, Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26; 71032, Böblingen, Omikron, Brunnenstr. 33; 71063, Sindelfingen, Papillon, Planiestr. 13, 07031/800774; 71263, Weil der Stadt, Potpurri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992; 73230, Kirchheim/Teck, Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726; 73430, Aalen, C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176; 74832, Neckarwestheim, Omikron, Ländelstr. 32, 07133/17081; 75172, Pforzheim, Carneol Naturkosmetik, Bahnhofstr. 9, 07231/33254; 76133, Karlsruhe, Carneol Naturkosmetik,</p>	<p>Kaiserstr.217-219, Tel: 0721/1832760 76133, Karlsruhe, Janson, Kaiserpassage 16, 0721/26410; 76863, Herxheim, Alte Apotheke von 1837 (Spinnrad-Apotheke), Obere Hauptstr.1, 07276/8578; 80331, München, Duft & Schönheit, Sendlingerstr. 46, 089/2608259; 80469, München, Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 089/23249802; 80799, München, Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303; 81241, München, rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693; 82008, Unterhaching, Creativ Cosmetic, Bahnhofsweg 3, 089/6115916; 82140, Olching, Gallina Shop, Maximilianstr. 15, 08142/18674; 82256, Fürstenfeldbruck, rein und fein, Münchner Str. 25; 82362, Weilheim, Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961; 83022, Rosenheim, Spinnrad-Partner Kempf (Spinnrad-Partner), Kufsteiner Straße 7, Stadtcenter; 83278, Traunstein, Spinnrad Franchisenehmer Kempf, Maxstr. 33, 0861/69506; 84028, Landshut, Lavita, Grasgasse 318, 0871/24424; 84559, Waldkraiburg, Hobby Kosmetik, Hochfellnstr. 2; 85354, Freising, Brennessel, Untere Hauptstr. 45; 86150, Augsburg, Hobby Kosmetik Filus, Ringstr. 6, 0821/155346; 88489, Wain, Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 07353/1465; 90402, Nürnberg, Pura Natura, Johannessgasse 53-55, 0911/209522; 91710, Gunzenhausen, Natur u. Hobbyladen, Strittstr. 4, 09831/8574; 91710, Gunzenhausen, Wasch und Pflegeecke, Lindenstr. 2b, 09831/7429; 92237, Sulzbach-Rosenberg,</p>	<p>St. Anna Apotheke (Spinnrad-Partner), Rosenberger Straße 31, 09661/4065; 93133, Burglengenfeld, Porta Naturalis, R.Schumannstr. 10, 09471/6835; 94032, Passau, Colimex/Turm-Apotheke, Am Schanzl 10; 94209, Regen, Ursula's Ökoshop, Im Einkaufspark -Auwiesenweg, 09921/4303; 94315, Straubing, Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448; 96355, Tettau, Nature, Ch. Hammerschmidt-Str. 33, 09269/9615; 97440, Werneck, Kornblume, Zehntstr. 14, 09722/9480169; 97447, Gerolzhofen, Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/4115; 97456, Dittelbrunn, Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25; 97464, Oberwerrn, KosmetikBazar, Bergstr. 7, 09726/3319; 97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Hobby-Kosmetik, Am Rück 1;</p> <p>A-4600, Wels, Art of Beauty, Dr. Salzmannstr. 8-10, 00437242/57226; A-5020 , Salzburg, Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8, 0662/848802;</p> <p>CH-3552, Bärau, Drogerie im Dreieangel, Bäraustr. 45, 004134/4021565; CH-6000, Luzern, Würzbach Drogerie, Würzbacherstr. 17, 004141/3701266; CH-6005, Luzern, Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1, 004141/3601682; CH-8863, Buttikon, Dorf-Lädeli, Kantonstr. 49, 004155/4441854; Ch-8863, Buttikon, Interwega Handels GmbH, Postfach 125, 004155/4441854;</p> <p>L-6945, Niederanven/Luxemburg, Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, 00352/348597; L-6945, Niederanven/Luxemburg, Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, 00352/348597;</p>
---	---	--	--	---	--

Bildquellen: S 4 unten rechts: AKG; S 8 oben links: Antje Rieder. Alle übrigen Fotos: WDR

Programmorschau 2003					
Nr. 342 Kürbiszeit – Wunderzeit			Nr. 343 Augenblick mal! Besser sehen		Nr. 344 Lebenselixiere aus dem Orient
WDR	Di.	14.10. - 21:00	Di.	18.11. - 21:00	Di. 16.12. - 21:00
Wdh.	Sa.	18.10. - 10:00	Sa.	22.11. - 10:00	–
HR	Mo.	20.10. - 15:35	Mo.	24.11. - 15:35	Mo. 22.12. - 15:35
BR	Mi.	05.11. - 13:00	Mi.	03.12. - 13:00	noch nicht bekannt
ORB	So.	02.11. - 14:00	So.	23.11. - 14:00	So. 21.12. - 14:00
3-Sat	Fr.	24.10. - 11:45	Fr.	28.11. - 11:45	noch nicht bekannt
SFB	So.	19.10. - 12:15	So.	23.11. - 12:15	So. 21.12. - 12:15
NDR	–	–	Mo.	22.12. - 12:15	–
<i>Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor.</i>					