



**Themenvorschau KW 11/2018
12.03.2018 – 16.03.2018**

Moderation: Heike Greis

Montag, 12.03.2018

Mo. 16:06 Uhr Besser leben: Fahrradwerkstatt: Start in die neue Saison - Rad putzen
Mit Stephan Fischer, Fahrradfachhändler aus Kirchheim/Teck

Der Frühling kommt und damit auch wieder die Zeit, das Fahrrad aus dem Keller zu holen und die ein oder andere Tour zu unternehmen oder auch täglich mit dem Rad zu Arbeit zu fahren und sich so ganz nebenbei fit zu halten. Doch vor der ersten Fahrt sollte man seinem Rad eine kleine Frühjahrskur gönnen und alle wichtigen Teile säubern, inspizieren und warten. Stephan Fischer, Fahrradfachhändler aus Kirchheim unter Teck zeigt, was man dabei alles selber machen kann.

Mo. 16:15 Uhr Die Kochoriginalen - Kochen mit Martina und Moritz
Eier- Kraftpakete für die Küche
Mit Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer

Das Ei gilt seit jeher in vielen Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit, neues Leben und Wiedergeburt – daher passen sie so gut zum Osterfest. Und Ostern ohne Eier, ob bunt bemalt oder nicht, ist hierzulande kaum vorstellbar. Aber nicht nur an den Festtagen haben Eier in der Küche Konjunktur. Denn das Ei ist ein Universalgenie. Auf kleinstem Raum und in perfektem Design verpackt, steckt in jedem Ei nahezu alles, was der Mensch braucht: Eiweiß, Vitamin A, Vitamin B und D, Mineralstoffe, Spurenelemente, die für den Knochenaufbau und Stoffwechsel wichtig sind, z.B. Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink, Magnesium, Jod. Außerdem Nährstoffe wie Lecithin und Cholin, wichtig für die Hirnzellen und daher gut fürs Gedächtnis.

anschließend Kaffee-oder-Tee Quiz

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Mo. 16:51 Uhr Mein Grüner Daumen: Zimmerpflanzen österlich dekorieren
Mit Silke Wilhelm, Floristmeisterin aus Karlsruhe

Auch den Zimmerpflanzen kann man österlichen Charme einhauchen: mit Heu, Eiern und Federn, dekorativen Glasvasen und Zweigen. Silke Wilhelm, Floristmeisterin aus Karlsruhe, zeigt mit wenigen Zutaten, wie man beliebte kleine Pflanzen in die Osterdeko integriert.

Mo. 17.00 Uhr SWR Aktuell

- Mo. 17:05 Uhr Tagesgespräch Was meinen Sie?**
Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.
- Mo. 17:12 Uhr Aus aller Welt: Eissäger in Russland**
Sie fanden die minus 12 bis 16 Grad im Februar kalt genug? In der russischen Republik Jakutien warten einige Menschen mitten in Sibirien schon zu Beginn des Winters auf noch viel tiefere Temperaturen, damit sie endlich arbeiten können. Momentan ist es dort auch wirklich kalt genug: Irgendwas zwischen minus 40 und minus 58 Grad Celsius sind perfekt für Mischa und seine Kollegen, die sogenannten "Wuimorostschiki".
- Mo. 17:17 Uhr Tagesthema: Welches E-Bike ist das Richtige für mich?**
Mit Stephan Fischer, Fahrradfachhändler aus Kirchheim/Teck
- Der Frühling steht vor der Tür. E-Bikes boomen. Und wer noch keines hat, aber eines kaufen will, muss sich jetzt informieren und bald bestellen, weil es durch die starke Nachfrage Liefer-Engpässe gibt. Stephan Fischer, Fahrradfachhändler aus Kirchheim/Teck beantwortet Ihre Fragen zum Thema E-Bike.
- Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mo. 17:28 Uhr Staunen im Südwesten: Land, Liebe, Luft: Hof Eulendorf**
Viele Landwirte müssen ihre Höfe aufgeben, aus Altersgründen und weil sich die nachfolgende Generation nicht für ein Leben auf dem Land begeistern kann. Anders auf Hof Eulendorf in der Eifel. Da ist der Funke vom Vater auf den Sohn übergesprungen und die landwirtschaftliche Zukunft ist gesichert. Ein Lehrer aus Köln tauschte sein Leben in der Großstadt mit dem Landleben. Jetzt ist er Bauer und lebt mit der ganzen Familie in der Eifel. Der SWR hat die Familie einen Sommer lang begleitet.
- Mo. 17:32 Uhr Abenteuer Haushalt – Einkaufen: Gemüsebrühe**
Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb
- Gemüsebrühe - das klingt leicht. Brühe klingt immer ein bisschen nach Stärkung und vielerorts gilt Gemüsebrühe, also das Pulver, auch als Würzmittel. "Alles gut" sollte man meinen - "gar nichts gut" meint Sven Bach, Ernährungsberater aus Horb, denn was auf der Packung draufsteht, hat mit Gemüse und Brühe wenig zu tun. Die gute Nachricht vorweg: Brühe selber zu machen ist einfach und Sven Bach zeigt, wie es geht.
- anschließend Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mo. 17:49 Uhr Daheim im Südwesten – Menschen und ihre Geschichten: Der Traum von Elektrik**
Mit Prof Nejila Parspour, Leiterin des Instituts Elektrische Energiewandlung Uni Stuttgart
- Strom ist ihre Leidenschaft und prägt ihr Leben. Professorin Nejila Parspour leitet als Direktorin das Institut für Elektrische Energiewandlung an der Universität Stuttgart. Was sie erforscht und welche Erfahrungen die gebürtige Iranerin in ihrem Beruf gemacht hat, erzählt sie in Kaffee oder Tee.

Dienstag, 13.03.2018

Di. 16:06 Uhr Mein Grüner Daumen: Fünf Kräuter für den Balkon
Mit Birgit Wonneberger, Gärtnermeisterin aus Hilzingen im Hegau

Frische Kräuter von Balkon und Terrasse direkt in die Küche, kann es etwas Delikateres geben? Auch wenn der Balkon noch so klein ist, das gelingt immer. Kräutergärtnerin Birgit Wonneberger aus dem Hegau hat fünf Kräuter ausgewählt, mit denen der Anbau eigener Kräuter für die Küche zuhause auf dem Balkon sicher gelingt.

Di. 16:15 Uhr Kochoriginale: Marktfrisch: Pirmasens
Jetzt kann das Duell beginnen - auf historischem Gelände. Denn in Pirmasens findet der Markt auf dem Exerzierplatz statt, also dort, wo früher die Soldaten in der Garnisonsstadt aufmarschierten, um Großherzog Ludwig IX. zu erfreuen. Klar, dass Jens Hübschen und Frank Brunswig wieder ordentlich frozeln und sich gegenseitig aufziehen. Aber bei diesem Duell entsteht auch immer etwas ganz Leckeres. Wie lecker, das entscheiden die Marktbesucher, die spontan vor Ort ausgewählt werden.

anschließend Kaffee-oder-Tee Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Di. 16:51 Uhr Besser leben: Make Up Trends im Frühjahr
Mit Constanze Roth, Makeup-Artist aus Klettgau

Johannisbeere, Aprikose, Pfirsich, Grapefruit und Himbeere: Klingt wie die Zutaten für einen Obstsalat, sind aber die Makeup-Trends für das Frühjahr. Wie man mit diesem Fruck cocktail an Farben, Frische ins Gesicht zaubern kann, zeigt Constanze Roth Make-up-Artist aus Klettgau.

Di. 17:00 Uhr SWR Aktuell

Di. 17:06 Uhr Tagesgespräch – Was meinen Sie?
Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.

Di. 17:12 Uhr Aus aller Welt: Chamonix und der Mont Blanc
Das Skigebiet rund um das "Dach Westeuropas", dem Mont Blanc ist beliebt. Kein Wunder, die möglichen Touren sind spektakulär schön und fordernd, die Infrastruktur in der Basis Chamonix gut ausgebaut. Geld sollte man natürlich genug mitbringen, günstig ist es hier nicht wirklich.

Di. 17:17 Uhr Tagesthema: Auto-Frühjahrs-Check
Mit Thomas Häty, ADAC Karlsruhe

Sommer- und Winterreifen immer von O bis O, also von Oktober bis Ostern. Aber auch sonst ist jetzt genau die richtige Zeit, sein Auto aus Sicherheitsgründen und für den Werterhalt zu pflegen und einfache Wartungsarbeiten selbst vorzunehmen. Was man dabei alles beachten sollte, zeigt heute Thomas Häty vom ADAC Karlsruhe.

Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

- Di. 17:28 Uhr **Staunen im Südwesten: Zu wenig 5 Euro-Scheine****
Mangel gibt es ja zu Hauf: Vitaminmangel, Schlafmangel, Facharbeitermangel. Und es gibt im reichen Deutschland tatsächlich den "Fünfer-Mangel". Davon betroffen ist Apotheker Rolf-Dieter Schätzle aus Gaiberg bei Heidelberg. Die Volksbank dort gibt nämlich seit Monaten keine Fünf-Euroscheine mehr am Automaten aus. Und diese Not treibt erstaunliche Blüten.
- Di. 17:31 Uhr **Abenteuer Haushalt – Kochen Dienstag: Kartoffelsalat mit Backfisch und Remoulade****
Mit Simon Tress, Bio-Koch aus Hayingen- Ehestetten
- Der Zander kommt aus heimischen Gewässern und ist unschlagbar frisch zu haben. Simon Tress umhüllt den Fisch mit Kräuterpanade und serviert schwäbischen Kartoffelsalat dazu.
- anschließend **Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!****
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Di. 17:48 Uhr **Daheim im Südwesten - Menschen und ihre Geschichten: Frank Höfle****
Mit Frank Höfle, ehemaliger Paralympics-Goldmedaillengewinner
- Anlässlich der laufenden Winter-Paralympics ist der ehemalige mehrfache Paralympics-Goldmedaillengewinner Frank Höfle zu Gast. Im Biathlon und Ski-Langlauf holte er 13 Gold, fünf Silber und drei Bronzemedailles bei insgesamt acht Teilnahmen an Olympischen Spielen von 1984 bis 2010. Er ist damit der erfolgreichste Paralympics-Sportler im Bereich des nordischen Skisports bei olympischen Winterspielen.

Mittwoch, 14.03.2018

- Mi. 16:07 Uhr **Mein Grüner Daumen: Frühbeetbepflanzung mit Salat und Kohlrabi****
Mit Peter Berg, Gärtnermeister aus Binzen
- Ein toller Traum ist es, sich von dem ernähren zu können , was im eigenen Garten wächst - Selbstversorger wäre man dann, das ist natürlich nicht jedem möglich, aber ein bisschen selbstversorgen mit Obst und Gemüse ist schon drin selbst auf einem Balkon. Gärtnermeister Peter Berg zeigt die Bepflanzung des Frühbeets im Kaffee oder Tee Garten.
- Mi. 16:15 Uhr **Filmbeitrag: Tierarztgeschichten - Kater Paulchen****
"Tiere sind auch nur Menschen mit vier Pfoten", so sagt man. Kater Paulchen hat, wie viele alte Männer Probleme beim Wasserlassen. Dr. Nicole Hohneder geht jetzt mit dem Ultraschallgerät der Ursache seiner schmerzhaften Erkrankung auf den Grund.
- Mi. 16:26 Uhr **Abenteuer Haushalt - Kochen am Mittwoch: Dreierlei vom Blumenkohl****
Mit Caroline Autenrieth, Köchin aus Stuttgart
- Caroline Autenrieth aus Stuttgart zeigt, was ein einziger Blumenkohl alles kann. Sie bereitet die Röschen als Frittata, eine Art Omelett, als Salat und Suppe zu. Der Clou: sie verwendet auch weniger beliebte Teile, wie Strunk und Blätter - mit köstlichem Ergebnis.

- Mi. 16:50 Uhr** **Besser Leben: Gefühle: So bleibt die Seele gesund**
Mit Dr. med. Peter Dogs, Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik
- Viele von uns verdrängen negative Gefühle. Das macht langfristig krank, sagt Dr. Peter Dogs, Ärztlicher Direktor der psychosomatischen Max Grundig Klinik Bühlerhöhe. Er erklärt, warum es so wichtig ist, auch negative Gefühle zuzulassen und wie man lernen kann, sie angemessen auszuleben.
- anschließend** **Kaffee-oder-Tee Quiz**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mi. 17:00 Uhr** **SWR Aktuell**
- Mi. 17:05 Uhr** **Tagesgespräch – Was meinen Sie?**
Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.
- Mi. 17:12 Uhr** **Aus aller Welt: Billy Barrs Klima**
Als Aussteiger suchte Billy Barr vor mehr als 40 Jahren die Einsamkeit in den Rocky Mountains. Zum Zeitvertreib begann er, die Natur um sich herum genau zu beobachten. Jetzt lassen seine Notizen aus Jahrzehnten auch gestandene Klimawissenschaftler staunen. Claudia Buckenmeier hat den Einsiedler in Gothic im Bundesstaat Colorado besucht und einen Bericht über einen Tag im Leben des Billy Barr zusammengestellt.
- Mi. 17:18 Uhr** **Tagesthema: Iss Deinen Garten - Gemüsesprechstunde**
Mit Peter Berg, Gärtnermeister aus Binzen
- Der eigene Gemüsegarten macht einfach Spaß, selbst, wenn nicht immer alles gelingt. Die neue Kaffee oder Tee Aktion "Iss Deinen Garten" soll animieren, aktiv mitzumachen und Gemüse, Salat oder Obst selber im Garten oder auf dem Balkon anzubauen. Die Fragen der Zuschauer beantwortet Peter Berg, Gärtnermeister aus Binzen.
- Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mi. 17:29 Uhr** **Staunen im Südwesten: Karl-Marx-Statue aus Peking**
Karl Marx ist zurück in Trier. Als überlebensgroßes Denkmal ist er in seine Geburtsstadt zurückgekehrt. Ein Geschenk der Volksrepublik China zum 200. Geburtstag des Philosophen. Wie Marx selbst, ist auch die Bronzeskulptur nicht unumstritten. Das chinesische Geschenk ist bereits in Trier eingetroffen und zumindest auf einen Teil konnte man schon einen Blick erhaschen.
- Mi. 17:32 Uhr** **Abenteuer Haushalt - Tipp: Gardinen richtig reinigen**
Mit Nadine Hocke, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textil aus Gaggenau
- Mit dem herannahenden Frühling sollen die Sonnenstrahlen in unsere Räume gelangen. Graue Gardinen stoppen das Licht und sehen nicht schön aus. Nadine Hocke, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textil aus Gaggenau, zeigt wie man Gardinen richtig reinigt.
- Anschließend** **die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

**Mi. 17:48 Uhr Daheim im Südwesten - Menschen und ihre Geschichten
Pfleger Männer**
Mit Berthold Jung, Haus Verwalter aus Bad Breisig

Für den 61-jährigen Berthold Jung aus Bad Breisig änderte sich das Leben im Juni 2016 auf einen Schlag. Nach einem spontanen und zunächst unerklärlichen Rippenbruch konnte seine Frau sich nicht mehr bewegen, weder sitzen noch stehen. Die Diagnose nach zwei Wochen: ein Plasmozytom, eine Form von bösartigem Blutkrebs, der auch die Knochen befällt. Von jetzt auf gleich musste er einen kompletten Haushalt stemmen, seine Frau pflegen und alle Pläne fürs Alter überarbeiten.

Donnerstag, 15.03.2018

Do. 16:07 Uhr Mein Grüner Daumen: Iss deinen Garten: Komposthaufen anlegen
Mit Werner Ollig, Gartenakademie Rheinlandpfalz

Im Rahmen der Aktion „Iss deinen Garten“, die vor zwei Wochen gestartet ist, zeigt Kaffee oder Tee nicht nur, wie man anpflanzt, sondern auch was man im Garten direkt tun kann, um optimale Bedingungen zu schaffen. Ein eigener Kompost gehört da ganz einfach dazu: Kompost entlastet die Biotonne und ist ein hervorragender Dünger. Genau den braucht man, damit Obst und Gemüse bestens gedeihen.

Do. 16:16 Uhr Wochenend-Wetter
Mit Michael Kögel, SWR Wetterreporter

Michael Kögel, spricht über das derzeitige Wetter und das kommende Wochenend-Wetter.

Do. 16:22 Uhr Tierversmittlung: Tierheim Kirchheimbolanden
Mit Silvia Enders, Tierheim Kirchheimbolanden

Silvia Enders hofft, dass die vorgestellten Tiere ein neues, gutes Zuhause finden.

Do. 16:30 Uhr Filmbeitrag: Vinotheken
Weingüter und deren Vinotheken stechen seit wenigen Jahren immer öfter mit einer besonderen Architektur hervor. Vieles wird neu und modern gemacht, andere nehmen Bezug auf Traditionen und vorhandene, alte Bausubstanz. So zum Beispiel das Weingut Kreuzenberger in Kindenheim, die ihr Weingut bei der letzten Renovierung sehr behutsam für die neuen Bedürfnisse umgebaut haben.

anschließend Kaffee-oder-Tee Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Do. 16:49 Uhr Besser Leben: 5-Minuten-Fitness: Übungen für den Rücken
Mit Kai Becker, Physiotherapeut aus Waldbronn

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit. In Deutschland sucht jeder fünfte Patient einer allgemeinmedizinischen Praxis und jeder dritte Patient einer orthopädischen Fachpraxis seinen Arzt wegen Rückenschmerzen auf. Kai Becker,

Physiotherapeut aus Waldbronn zeigt heute in Kaffee oder Tee Übungen für den Rücken.

Do. 17:00 Uhr SWR Aktuell

Do. 17:05 Uhr Tagesgespräch – Was meinen Sie?

Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.

Do. 17:12 Uhr Aus aller Welt: Irland: Pub-Kultur

Am kommenden Samstag feiern die Iren den St. Patrick's-Day, sie gedenken dem irischen Bischof Patrick, der als erster den christlichen Glauben nach Irland gebracht haben soll. Heute ist der Feiertag vor allem eine große Party, die nach den Paraden vor allem im Pub gefeiert wird. Grund genug, mal die irische Pubkultur näher unter die Lupe zu nehmen. Wir schauen nach Donegal im Nordwesten Irlands und erleben dort, wie sehr der Pubbesuch zum Alltag der Iren gehört.

Do. 17:18 Uhr Tagesthema: Rückensprechstunde

Mit Dr. Jens Knak, Orthopäde aus Reutlingen

Unser Rücken und unsere Wirbelsäule sind ein Wunderwerk: Flexibel und stabil, beweglich und haltgebend. Trotzdem ist der Rücken immer wieder Anlass zur Klage: 80 Prozent aller Deutschen haben während ihres Lebens zumindest einmal Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Rückenschmerzen gelten längst als Volkskrankheit. Heute ist der Tag der Rückengesundheit. Anlass für Kaffee oder Tee, mit dem Orthopäden Dr. Jens Knak aus Reutlingen die Themen Rückenschmerzen und Rückengesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und auch die Fragen der Zuschauer zu beantworten.

Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Do. 17:28 Uhr Staunen im Südwesten: Ein Leben wie im Kino

Ein Leben wie aus einem Drehbuch. Das ist die Geschichte von Carl Laemmle aus dem Oberschwäbischen Laupheim. Mit 17 wandert er aus, in die USA und wird dort Filmgeschichte schreiben. Denn er gründete die Universal Studios. Und nicht nur das, auch über die Zuschauerbindung hat er sich bereits damals zur Stummfilmzeit Gedanken gemacht.

Do. 17:33 Uhr Abenteuer Haushalt – Genießen: Irische Kaffeespezialitäten

Mit Stephan Zink, Kaffeerösterei Eisenwerk in Gaggenau

Iren trinken Kaffee am liebsten mit dem alkoholhaltigen Nationalgetränk. Nicht mit dem speziellen Bier, sondern mit Whiskey. Zum irischen Nationalfeiertag am 17. März, zu Ehren des Schutzpatrons Saint Patrick, bringt Kaffeeröster Stephan Zink aus Gaggenau Kaffee-Klassiker der grünen Insel anders interpretiert ins Glas.

anschließend Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Do. 17:50 Uhr Daheim im Südwesten - Menschen und ihre Geschichten:

Filmpreis - junger Filmemacher

Mit Marc Philip Ginolas, junger Filmemacher aus Mainz

Der „99Fire-Films-Award“ ist ein Kurzfilm-Wettbewerb, der Bestandteil ist vom größten Kurzfilmwettbewerb der Welt, der jedes Jahr in Berlin stattfindet. Marc Philipp Ginolas und Henrik Weimar haben den Preis der Kategorie „beste Kamera“ entgegengenommen. Ihr Film heißt „1990“ und musste 99 Sekunden lang sein und in nur 99 Stunden produziert werden. Und zwar alles: Von der Idee, über Drehbuch, Kamera und Schnitt. Die Jury bestand aus namhaften Schauspielern wie Ursula Carven, Mathias Schweighöfer oder Bettina Zimmermann – um nur einige zu nennen. Für die bedien 20jährigen aus Mainz ein Riesenerfolg.

Freitag, 16.03.2018

Fr. 16:06 Uhr **Mein Grüner Daumen: Kranz aus Weidenkätzchen gerödelt**

Mit Marlen Dürschnabel, Floristmeisterin aus Steinmauern

Weidenkätzchen kommen jetzt aus dem Anbau, draußen stehen sie unter Naturschutz und dürfen nicht „gepflückt“ werden. Der Rödler ist ein Werkzeug, das ursprünglich vom Dachdecken mit Reet kommt, ein Drillapparat.

Fr. 16.12 Uhr **Einfach und köstlich: Küchentrends**

Vegetarisch, kreativ und selbstgemacht. So lassen sich die aktuellen Küchentrends mit Stichworten beschreiben. Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch und entdecken Gemüse und Kräuter neu. Dabei gibt es die wildesten Mischungen: Obst geht mit Gemüse, Süßes mit Salzigem und Asien mit Europa. Der Spitzenkoch Björn Freitag stellt die neuen Trends vor und bringt sie auf den Tisch. Als Vorspeise wird ein Smoothie aus Stilmus, Avocado, Kiwis und Mangos gemixt. Es gibt Quinoa-Salat mit Petersilien-Pesto – für alle, die das glutenfreie Inka-Korn mal ausprobieren möchten. Als Hauptgang serviert der Spitzenkoch ein vegetarisches Blumenkohl-Curry: Gemüse aus dem eigenen Garten, indische Gewürze und asiatische Nudeln.

anschließend **Kaffee-oder-Tee Quiz**

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Fr. 16.47 Uhr **Besser Leben: Frühlingsbunte Osterhühnchen**

Mit Laura Wilhelm, Textildesignerin

Laura Wilhelm stellt eine „Do it yourself“ - Idee für Ostern vor. Sie macht genähte, frühlingsbunte Osterhühnchen.

Fr. 17:00 Uhr **SWR Aktuell**

Fr. 17:05 Uhr **Tagesgespräch – Was meinen Sie?**

Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.

Fr. 17:15 Uhr **Sonntagskuchen: Rührkuchen mit Matcha**

Mit Claudia Hennicke-Pöschk, Konditormeisterin aus Zuzenhausen

In den Frühlingslook des Kuchens von Claudia Hennicke-Pöschk verliebt man sich sofort. Und das Beste an dem Kuchen ist: er ist in gut einer Stunde gebacken, frisch, locker, saftig, nicht nur wegen der grünen Farbe und recht einfach. Ein Auf-die-schnelle-Kastenkuchen, den man immer auftischen kann, insbesondere im Frühling oder jetzt zu Ostern, mit einer ganz besonderen und ungewöhnlichen Zutat.

- Fr. 17:19 Uhr** **Aus aller Welt: Marius beim Rollstuhlcurling**
Am Wochenende gehen die Paralympics in PyeonChang zu Ende. Eine der letzten Entscheidung ist die im Rollstuhlcurling. Reporter Marius Zimmermann hat die deutsche Nationalmannschaft im Rollstuhlcurling beim letzten Training vor der Abreise nach Südkorea getroffen – und selbst mit ihnen trainiert.
- Fr. 17:30 Uhr** **Staunen im Südwesten: Spurensuche im Museum**
Im Südwesten gibt es zahllose Museen und Sammlungen, in denen Dinge aufbewahrt werden, weil sie für unsere Geschichte von Bedeutung sind. Doch die wenigsten dieser Objekte sind öffentlich zugänglich und können besichtigt werden. Sie werden in Depots aufbewahrt und so genau wie möglich erforscht, denn auch das ist eine Aufgabe der Museen. Im Depot des Badischen Landesmuseums in Karlsruhe allein lagern 500.000 Fundstücke. SWR Reporter Thomas Niemietz macht sich dort auf die Suche nach spannenden Geschichten.
- Anschließend** **die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Fr. 17:40 Uhr** **Promiklatsch**
Mit Barbara Scherrer, SWR1 Promireporterin

Barbara Scherrer berichtet von Neuigkeiten aus der Welt der Reichen, Schönen und den Royals.
- Fr. 17:50 Uhr** **Musik aus dem Südwesten**
Mit Colludie Stone aus Stuttgart

„Colludie Stone“ ist eine ist eine der erfolgreichen und aktivsten Bands der süddeutschen Irish-Celtic Folk-Szene. Mit einer kunterbunten Mischung irischer Folkinstrumente, einem Sack voller Töne und viel Begeisterung für irische Musik moderner sowie traditioneller Herkunft interpretieren die vier Musiker Songs, Tunes und Balladen. Mit ihrer Auswahl sorgen sie für Augenblicke tiefer Verbindung zur Welt und zum Rhythmus des Landes der kräftig grünen irischen Wiesen. Geboten wird Musik, die traditionelles Material ganz neu arrangiert und interpretiert und so den typischen und unverwechselbaren Colludie Stone-Sound ergibt.

SWR-Fernsehen Baden-Baden
Abtl. Serviceprogramm, per Mail: kaffee-oder-tee@swr.de