



SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

## Unsere Top-Themen vom 15.06.2026 – 19.06.2026 (KW 25-2026)

Moderation: Jens Hübschen

Kaffee oder Tee läuft **montags bis freitags** von **16:05 Uhr bis 18:00 Uhr** – mit den Landesnachrichten um 17:00 Uhr.

Bitte beachten Sie: Bei aktuellen Entwicklungen kann es kurzfristig zu Änderungen im Programm kommen.

### MONTAG, 15.06.2026

16.06 Uhr

#### **So bleiben Ihre Hortensien eine Pracht**

Mit Helmut Tränkle, Baumschulmeister aus Bad Krozingen

Ca. 16.25 Uhr

#### **Live kochen: Spaghetti mit Fleischbällchen**

Mit Daniele Corona, Spitzenkoch aus Uhingen an der Fils

Ca. 16.35 Uhr

#### **Versicherungsscheck: Welche Policen sind wirklich sinnvoll?**

Mit Peter Griebel, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Ca. 16.50 Uhr

#### **Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**

Telefonnummer 0180 229 2000

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

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

#### **Rechtsschutzversicherungen - welche gibt es und sollte ich eine abschließen?**

Mit Peter Griebel, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Ca. 17.25 Uhr

#### **Ernährungstipps für ein gesundes Herz**

Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb

Ca. 17.40 Uhr

#### **Menschen im Südwesten: Neuanfang mit 61**

Mit Regina Ecker aus Kirchheim unter Teck, die mit 61 Jahren eine Ausbildung zur Altenpflegehelferin in einem Seniorenzentrum in Notzingen macht.

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**DIENSTAG, 16.06.2026**

16.06 Uhr

**Die schönsten Rosenbegleitpflanzen**

Mit Eva Hofmann, Gartenakademie Baden-Württemberg

Ca. 16.15 Uhr

**Live kochen: Geschmortes Huhn mit Erbsen und Estragon in Senfsoße**

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz

Ca. 16.35 Uhr

**Sommerhüte für ihn: Hut tut gut!**

Mit Silvia Faller, Hutfachberaterin aus Mannheim

Ca. 16.50 Uhr

**Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**

Telefonnummer 0180 229 2000

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

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

**Sommerhüte für sie: Von lässig bis elegant**

Mit Silvia Faller, Hutfachberaterin aus Mannheim

Ca. 17.25 Uhr

**Live kochen: Erbsencurry mit grünem Spargel und Koriander**

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Para-Dressreiterin**

Mit Hanne Brenner aus Wachenheim

**MITTWOCH, 17.06.2025**

16.06 Uhr

**Utensilo zum Aufhängen nähen: Für Garten, Reise und Spielplatz**

Mit Anna-Lena Stauer, Näh-Bloggerin aus Lichtenau

Ca. 16.10 Uhr

**Live kochen: Spinatstrudel mit Zucchini und Ricotta**

Mit Jörg Schmid, Bäckermeister aus Gomaringen

Ca. 16.30 Uhr

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**Streaming-Tipps für laue Sommernächte (Teil 1)**

Mit Karsten Umlauf, SWR Film-Experte

Ca. 16.50 Uhr

**Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**

Telefonnummer 0180 229 2000

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

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.15 Uhr

**Streaming-Tipps für laue Sommernächte (Teil 2)**

Mit Karsten Umlauf, SWR Film-Experte

Ca. 17.30 Uhr

**Airfryer - Für was nutze ich sie und was ist beim Kauf zu beachten?**

Mit Martina Schäfer, Hauswirtschaftliche Fachberaterin

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten**

Mit Lara Gercek, erste Vorsitzende des 1.FFC Rheinhessen Ingelheim

**DONNERSTAG, 18.06.2026:**

16.06 Uhr

**Klassische Pilates-Übungen**

Mit Natalia Cichos-Terrero, Pilatetrainerin aus Bad Herrenalb

Ca. 16.10 Uhr

**Green DIY: Kräuterkränzchen**

Mit Thomas Gröhbühl, Florist aus Karlsruhe

Ca. 16.20 Uhr

**Wochenend-Wetter**

Mit Bernhard Mühr, Diplom-Meteorologe

Ca. 16.45 Uhr

**Eine Tracht wird modern: der Bollenhut**

Mit Werner Mezger, Experte für Brauchtum

Ca. 16.50 Uhr

**Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**

Telefonnummer 0180 229 2000

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

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

**Feiern mit Tradition: Beliebte Feste im Sommer**

Mit Werner Mezger, Experte für Brauchtum

Ca. 17.25 Uhr

**Genießen: Rumtopf-Bowle und alkoholfreie Mango-Bowle**

Mit Silke Senft, Edelbrand-Sommelière aus Salem-Rickenbach

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Mittsommer in Freiburg**

Mit der Schwedin Lotta Karlsson, die seit 2009 den „Mittsommer“ in Freiburg feiert

**FREITAG, 19.06.2026**

16.06 Uhr

**Korb gefüllt mit Frauenmantel**

Mit Marlen Dürschnabel, Floristmeisterin aus Steinmauern

Ca. 16.15 Uhr

**Dialekte raten**

Ca. 16.35 Uhr

**Selbermachen: Gartenfackel aus Beton**

Mit Petra Morlock, Künstlerin aus Baden-Baden

Ca. 16.50 Uhr

**Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**

Telefonnummer 0180 229 2000 (6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten) Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

**Live backen: Aprikosen-Mandel-Tarte**

Mit Rowena Redwanz, Konditormeisterin aus Koblenz

Ca. 17.20 Uhr

**Promiklatsch**

Mit Kristina Hortenbach, SWR-Promireporterin

SWR»  
**KAFFEE**  
ODER **TEE**



SWR Baden-Baden  
Abteilung Unterhaltung und Service  
Kontakt per Mail: [kaffee-oder-tee@swr.de](mailto:kaffee-oder-tee@swr.de)

<https://www.facebook.com/ARDFood>  
<https://www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee>