

sommerfrische

SWR und WDR legen ihre Nachmittagssendungen während der Fußball-EM 2024 erstmals drei Wochen lang zusammen. Die angestammten Formate "Kaffee oder Tee" (SWR) und "Hier und heute" (WDR) pausieren bis Freitag 05.07.2024.

In der Sendung „SOMMERFRISCHE Der Nachmittag im Westen und Südwesten“-präsentieren die Redaktionen vom 17.Juni bis 5.Juli 2024 gemeinsam die leckersten Rezepte, die besten Praxistipps für Garten und Balkon und wertvolle Tipps rund um den Alltag.

Werktäglich werden Live-ReporterInnen über regionale Besonderheiten von Ostwestfalen bis zum Bodensee, von Gebieten zwischen Mosel, Donau und Ruhr berichten. Dazu gibt es freitags Neuigkeiten aus der Welt der Prominenten.

Präsentiert wird die gemeinsame Sendung von jeweils zwei beliebten Köpfen aus den vertrauten Nachmittagsprogrammen von WDR und SWR.

Die Sendung startet zeitgleich bei SWR und WDR um 16:15 Uhr und läuft dann nahtlos bis zu den regionalen 18-Uhr-Nachrichten.

Unsere Top-Themen vom 01.07.2024 – 05.07.2024 (KW 27)

Moderation: Miriam Lange und Martin Seidler

MONTAG, 01.07.2024

Ca. 16.15 Uhr

Live Kochen: Forelle aus dem Wurzelsud mit Salat

Mit Fabian Timmer, Koch aus Wuppertal

Ca. 16.35 Uhr

Live-Reportage (Teil 1): Tag der kreativen Eissorten

Mit Chadia Hamadé, WDR Reporterin

Ca. 16.40 Uhr

Gut versichert in den Urlaub

Mit Kay Rodegra, Rechtsanwalt

sommerfrische

Ca. 16.55 Uhr

Sommerduell-Quiz:

So viele richtige Antworten wie möglich - in einer Minute!

Ca. 17.05 Uhr

Kochen (2): Pfifferling-Tarte mit Gruyère

Mit Fabian Timmer, Koch aus Wuppertal

Ca. 17.10 Uhr

Garten Bocklemünd: "Urlaubsstimmung mit mediterranen Kübelpflanzen"

Mit Markus Phlippen, Gärtner und Biologe aus Alfter

Ca. 17.30 Uhr

Mit dem Auto ins Ausland

Mit Kay Rodegra, Rechtsanwalt

Ca. 17.50 Uhr

Live-Reportage (Teil 2): Tag der kreativen Eissorten

Mit Chadia Hamadé, WDR Reporterin

DIENSTAG, 02.07.2024:

16.15 Uhr

Live Kochen: Blumenkohlsalat mit Schafskäse

Mit Martin Gehrlein aus Neupotz in der Pfalz

Ca. 16.25 Uhr

Regionale Live-Reportage Edelsteinschleiferei Idar-Oberstein

Mit Anika Keil, SWR Reporterin

Ca. 16.35 Uhr

Schuldenfalle „Sommer“

Mit Hermann-Josef Tenhagen von „Finanztip“

Ca. 17.00 Uhr

Sommerduell-Quiz:

So viele richtige Antworten wie möglich - in einer Minute!

sommerfrische

Ca. 17.05 Uhr

Kochen: Dampfnudeln mit Weinsoße und Kirschkompott

Mit Martin Gehrlein aus Neupotz in der Pfalz

Ca. 17.10 Uhr

Selbst gemacht: Reisekissen für die Urlaubsfahrt

Mit Laura Wilhelm, Textildesignerin aus Stetten

Ca. 17.30 Uhr

Sicher zahlen im Urlaub

Mit Hermann-Josef Tenhagen von „Finanztipp“

Ca. 17.45 Uhr

Regionale Live-Reportage Edelsteinschleiferei Idar-Oberstein im Taunus

Mit Annika Keil, SWR Reporterin

MITTWOCH, 03.07.2024

16.15 Uhr

Kochen (1): Bruschetta mit verschiedenen Toppings

Mit Ludwig Heer, Koch aus Kuchen

Ca. 16.25 Uhr

Regionale Live-Reportage

Zeche Zollverein in Essen

Mit Stefan Göke, WDR-Reporter

Ca. 16.45 Uhr

Cooler Zuhause – Klimaanlage versus Ventilator

Ca. 17.00 Uhr

Sommerduell-Quiz:

So viele richtige Antworten wie möglich - in einer Minute!

Ca. 17.10 Uhr

Kochen (2): Zitronenschnitzel mit Sommersalat

Mit Ludwig Heer, Koch aus Kuchen

Ca. 17.15 Uhr

sommerfrische

Garten Bocklemünd: "Bauergärten und Rankhilfen"
Mit Anja Klein, Gartenexpertin aus Köln

Ca. 17.30 Uhr
Strom sparen im Sommer

Ca. 17.50 Uhr
**Regionale Live-Reportage
Zeche Zollverein in Essen**
Mit Stefan Göke

DONNERSTAG, 04.07.2024

16.15 Uhr
Live Kochen: Sommerliche Alltagsküche – Brotsalat mit Tomaten
Mit Olaf Baumeister, Genussbotschafter

Ca. 16.35 Uhr
**Regionale Live-Reportage Sandwelten
auf dem Gelände der Gartenschau Bad Lippspringe**
Mit Stefan Göke, WDR-Reporter

Ca. 16.40 Uhr
Nützliche Apps für den Urlaub
Mit Multimediaexperte Kai Witrouwen

Ca. 17.00 Uhr
Sommerduell-Quiz:
So viele richtige Antworten wie möglich - in einer Minute!

Ca. 17.05 Uhr
Kochen: Pilzrahmpfanne mit französischen Kräutern
Mit Olaf Baumeister, Genussbotschafter

Ca. 17.20 Uhr
Green DIY: Deko-Ideen mit Zitronen
Mit Kati Jordan, Kreativ-Workshop-Leiterin

sommerfrische

Ca. 17.30 Uhr

Nützliche Apps für den Ausflug ins Grüne

Mit Multimediaexperte Kai Witrouwen

Ca. 17.45 Uhr

Regionale Live-Reportage Sandwelten auf dem Gelände der Gartenschau Bad Lippspringe

Mit Stefan Göke, WDR-Reporter

FREITAG, 05.7.2024:

Thementag Camping

16.15 Uhr

Live-Backen: Beeren-Schmand-Torte als der ideale Campingkuchen

Mit Claudia Hennicke-Pösch, Konditormeisterin aus Zuzenhausen

Ca. 16.30 Uhr

Regional Live-Reportage

„Modell-Eisenbahnkosmos“ im eigenen Garten

Seit mehr als 20 Jahren tüftelt Helmut Deißler an einer Modellbahn in seinem Garten in Billigheim in Rheinland-Pfalz. Eine Solaranlage speist die Anlage mit Strom und etliche Schalter befinden sich am Gartenzaun, so dass Kinder und andere Gäste, die Bahn selbständig fahren lassen können.

Mit Phylcia Whitney, SWR-Reporterin

Ca. 16.35 Uhr

Marius unterwegs in Überlingen

Mit Marius Zimmermann

Ca. 16.45 Uhr

Was muss mit in den Rucksack?

Mit Outdoor-Expertin Maren Melzian

Ca. 17.00 Uhr

Sommerduell-Quiz:

So viele richtige Antworten wie möglich - in einer Minute!

sommerfrische

Ca. 17.05 Uhr

Live-Backen: Kokoskranz mit Ananas

Mit Claudia Hennicke-Pösch, Konditormeisterin aus Zuzenhausen

Ca. 17.10 Uhr

Promiklatsch

Mit SWR-Reporterin Kristina Hortenbach

Ca. 17.25 Uhr

So finden Sie den richtigen Wanderschuh

Mit Outdoor-Expertin Maren Melzian

Ca. 17.35 Uhr

Regional Live-Reportage

„Modell-Eisenbahnkosmos“ im eigenen Garten

Seit mehr als 20 Jahren tüftelt Helmut Deißler an einer Modellbahn in seinem Garten in Billigheim in Rheinland-Pfalz. Eine Solaranlage speist die Anlage mit Strom und etliche Schalter befinden sich am Gartenzaun, so dass Kinder und andere Gäste, die Bahn selbständig fahren lassen können.

Mit Phylcia Whitney, SWR-Reporterin

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

<https://www.facebook.com/ARDLebenUndGeniessen/>

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