

Arbeitsprobe

TV-Tipps

Thema Ernährung

Zeitraum April/Mai



Redaktionsbüro
RADIO + FERNSEHEN

Donnerstag, 3. April

arte, 17.50 Uhr

Im Bauch von München

Der Viktualienmarkt

Münchens „gute Stube“: der Viktualienmarkt. Hier wird die Liebe der Stadt zu deftigem Essen und zur Behaglichkeit ausgedrückt. Das ganze Jahr über stehen die Türen des Traditionsmarktes offen.

Vom Gourmetkäse über den ersten Frühlingshonig zum frischen Wild im Herbst – die Bandbreite an kulinarischen Kostproben scheint nicht nur endlos, sondern auch abwechslungsreich. Dabei sind die obligatorischen Weißwürste mit Sauerkraut noch vor dem Mittag ein Muss und damit Sinnbild für gelebte Tradition.

Der volle Stolz der bayerischen Hauptstadt trägt den Namen „Viktualienmarkt“. Er vermittelt ein unverfälschtes und heimatliches Gefühl der reichhaltigen Esskultur in Bayern. In den vergangenen 200 Jahren erlebte der Münchner Viktualienmarkt eine Transformation vom Handelsort für Agrarerzeugnisse zu einem Paradies für Feinschmecker, Marktbesucher und Touristen. Seine etwa einhundert Stände sind heißbegehrt und bieten ein fein ausgewogenes Angebot zwischen Folklore und authentischer bayerischer Esskultur.

Im Biergarten, dem besonderen Hingucker, schenken die historischen Brauereien in festgelegtem Wechsel das „beste Bier der Welt“ aus. Was darf auf keinen Fall fehlen? Natürlich, Käse! Hier, unweit der bayerischen Alpen, bekommt man zudem die große Vielfalt aus den österreichischen, italienischen, schweizerischen Regionen zu schmecken. Der Stand von Wolfgang und Susanne Hofmann ist darauf spezialisiert. Die Geschwister gehören zu den besten Käseveredlern in Europa. Sie importieren handwerklich hergestellten Käse von Almen und Klosterkäsereien und lassen ihn mit viel Sorgfalt individuell reifen. Eine Kreation von Wolfgang ist ein mit Wildblüten ummantelter Bergkäse aus der Jachenau. Die Pilze am Stand von Renate Zollner entführen den Gaumen in die Oberpfalz und den Böhmerwald. Dort liefern ihr während der Pilzsaison ortskundige Pilzkenner die verborgenen Schätze des Waldes. Am Stand in München bereichert sie die Kunden mit ihrem Wissen über die Pilze und deren Zubereitung.

Die Verkäufer wissen genau, woher ihre Waren stammen, sei es der Käse von den Kalkmagerwiesen am Tarn, der Honig aus dem Mangfalltal, das Wild von der Treibjagd bei Dingolfing oder die Brezen aus dem Mehl der Hofbräuhaus-Kunstmühle, die einst die Malzbrechmühle des Hofbräuhauses war. Die Liebe zum Gespräch über gutes Essen, zum Austausch mit ihren neugierigen Kunden verbindet wohl alle Standbesitzer auf dem Viktualienmarkt.

arte, 18.35 Uhr

Im Bauch von Palermo

Der Ballarò-Markt

Der Ballarò ist große Oper. Auf dem größten Markt Palermos taucht der Besucher in einen Reigen aus intensiven Farben, Gerüchen und Geräuschen ein. Verkäufer bieten singend gegrillten Fisch und frittiertes Fleisch an. Frisches Obst und Gemüse ist das ganze Jahr über zu haben, genauso wie geröstete und gesalzene Früchte oder Dörrobst. Auf dem Ballarò trifft Italien auf den Orient.

Zwischen Palermos engen historischen Gassen liegt der größte und beliebteste Markt der Stadt, der Ballarò. Beim Gang durch die Marktstände werden vom Spektakel aus Geräuschen, Gerüchen und Farben alle Sinne angesprochen. Die ganze Vielfalt, die die mediterrane Insel mit ihrer so reichen landwirtschaftlichen Tradition hervorbringt, wird hier angeboten. Dazu gehören geheimnisvolle Streetfood-Spezialitäten aus Innereien, aber auch Dutzende von gerösteten, gesalzenen, sauer eingelegten oder gebratenen Köstlichkeiten. Der arabische Einfluss ist auch in der traditionellen Abbanniata zu spüren, dem unverwechselbaren Marktgesang der Verkäufer.

Bruder Mauro hat unweit des Marktes das Gelände hinter einem Pfarrhaus in einen Gemüsegarten umgewandelt. Mit Hilfe seiner Gemeinde baut er hier die besten Auberginen der Insel an. Im Inneren Siziliens wiederum verleihen die trockenen Berglandschaften dem wilden Fenchel sein unverwechselbares Aroma. Andrea Martini kennt die geheimen Orte, an denen er wächst. Matteo Sanfilippo beherrscht noch die alte Technik des Laternenfischens und fängt bei einer nächtlichen Bootsfahrt den Geschmack des Tyrrhenischen Meeres ein. Wilder Fenchel und Fisch treffen dann in der fabelhaften Komposition als Pasta con le Sarde aufeinander.

Kaum jemand kann sich den Verlockungen der sizilianischen Dolci entziehen. Am Ballarò können die Kunden Cristian Trentacoste bei der Herstellung der barock anmutenden Cassata zuschauen. Für alle, die es eilig haben, hält der Konditor eine Cassatina bereit, die kleine Version des traditionellen Kuchens für den direkten Genuss.

Donnerstag, 24. April

SWR Fernsehen, 6.45 Uhr

Genuss mit Zukunft

Süßlupinen, Aroniabeeren und Zuchtpilze neu entdeckt

Lebensmittel neu oder wiederzuentdecken, das lohnt sich – auch am Bodensee. Linda Kelly baut seit einigen Jahren Süßlupinen an. Die extrem eiweißreiche Pflanze ist eine gute Alternative zu importierten Sojaprodukten. Der Anbau der Pflanze ist nicht leicht, aber wenn alles gelingt, dann gibt es aus Süßlupinen Mehl und Flocken, Schrot und Sprossen und sogar einen basischen Kaffee. Rudolf Stefan geht mit dem Anbau von Aroniabeeren neue Wege. Die dunkelvioletten Früchte stammen ursprünglich aus dem Nordosten der USA und wurden dort bereits von den Ureinwohner:innen als vitaminreicher Proviant geschätzt. Pilze gehören zu den ältesten Nahrungsmitteln – seit Menschengedenken ging man zum Sammeln in den Wald. Anders ist es mit den sogenannten Kulturpilzen. Im asiatischen Raum gibt es sie schon seit mehr als 1000 Jahren. In Deutschland haben sich nur wenige Landwirt:innen auf Shiitake, Kräuterseitlinge oder Maitake spezialisiert – wie Manfred Kaltenbrunner aus Bodman-Ludwigshafen.

Freitag, 2. Mai

arte, 11.55 Uhr

Zu Tisch mit Lucie - Safran

Erstausstrahlung

Safran – das teuerste Gewürz der Welt. Seit Jahrtausenden wird es geschätzt, gehandelt und in der Küche verwendet. Doch wie wird das „rote Gold“ eigentlich angebaut, geerntet und verarbeitet? Welche Bedeutung hat Safran in der Kultur und Küche des Orients? Die deutsch-französische Köchin Lucie zeigt, wie man eine goldene Milch zubereitet, und gibt wertvolle Tipps, um echten Safran zu erkennen.

Kein anderes Gewürz ist so kostbar und begehrt wie Safran. Die roten Fäden, die aus den getrockneten Narben des Safrankrokus gewonnen werden, müssen mühsam von Hand geerntet werden. Safran ist weit mehr als ein kulinarischer Schatz – er blickt auf eine lange kulturelle Tradition im Orient zurück. Das „rote Gold“ verleiht Speisen nicht nur eine leuchtend goldene Farbe und ein unverwechselbares Aroma, sondern wird auch in der traditionellen Medizin als Heilmittel geschätzt.

Die deutsch-französische Köchin Lucie zeigt, wie man mit Safran eine ayurvedische goldene Milch zubereitet, die für ihre wohltuende und entzündungshemmende Wirkung bekannt ist. Außerdem verrät sie, woran man hochwertigen Safran erkennt und wie man Fälschungen sicher entlarvt.

Seit vielen Jahren führt die Kulinarik-Reihe „Zu Tisch“ zu den Wurzeln europäischer Kochtraditionen. Dabei bleibt oft wenig Raum für ausführlichere kulturgeschichtliche oder ernährungswissenschaftliche Exkurse. Die Reihe „Zu Tisch mit Lucie“ will genau das ändern. Die Deutsch-Französin Lucie Fischer-Chapalain, ausgebildete Köchin, nimmt Obst und Gemüse genauer unter die Lupe. Mit ihrer unterhaltsamen und kurzweiligen Art vermittelt sie kulinarisch-wissenschaftliche Inhalte: Was sind Bergamotten? Wie schmecken Rosen? Und warum braucht man Salz in der Suppe?

„Zu Tisch mit Lucie“ beleuchtet die kulturgeschichtliche Bedeutung von Regionen, vermittelt Wissen über traditionelle und moderne Anbaumethoden und erklärt die ernährungsphysiologischen sowie chemischen Eigenschaften von Lebensmitteln.

3sat, 18.15 Uhr

Nanu-Doku: Evolution der Blütenwelt

Wie Blumen die Erde erobern

Blumen haben selbst lebensfeindliche Standorte unseres Planeten erobert. Heute machen sie 90 Prozent aller Landpflanzenarten aus. Wie konnte sich diese erstaunliche Vielfalt entwickeln?

Trotz zarter Erscheinung sind Blumen Überlebenskünstler – echte "Flower-Power". Forschende entschlüsseln ihre Geheimnisse in der Wüste Namibias, auf Alpengipfeln und Inseln im Südpazifik. Darwins Urenkelin, die Botanikerin Sarah Darwin, teilt die Faszination.

In Neukaledonien und Namibia suchen heute die Molekularbiologin Valérie Burtet-Sarramégnia und der Genetiker François Parcy nach prähistorischen Pflanzen. Sie hoffen, dass die Entschlüsselung ihres genetischen Codes das Geheimnis des Ursprungs der Blütenpflanzen lüften wird.

Im Botanischen Garten in Zürich und im Mont-Blanc-Massiv versuchen die Biologen Florian Schiestl und Sébastien Lavergne, die schwindelerregende Formen- und Farbenvielfalt der Blumenwelt zu verstehen. Ihre Forschungen zeigen die Rolle der Bestäuber und der geografischen Isolation bei der erstaunlich schnellen Diversifizierung der alpinen Blütenpflanzen.

Schon für Charles Darwin selbst, den Begründer der Evolutionstheorie, war die Frage, wie Blütenpflanzen entstanden sind, ein "abominable mystery", ein unfassbares Rätsel. So beschreibt er es 1879 in einem Brief. Darwin hat die Frage nach dem Ursprung und der Evolution der Blütenwelt ein Leben lang gefesselt.

Heute untersucht Evolutionsbiologin Edwige Moyroud die Blüte des Hibiskus und zeigt, dass Blütenpflanzen die Beugung von Lichtwellen manipulieren können, um bestäubende Insekten anzulocken. Und in Israel forscht die Expertin für Phytoakustik Lilach Hadany mit modernster Technologie, um eine ungeahnte Superkraft der Blumen zu entdecken: ihre Fähigkeit, Geräusche zu erkennen.

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

rff - kurzfristige Programmänderungen sind möglich