

Arbeitsprobe

TV-Tipps

Thema Ernährung

Zeitraum Juni/Juli

Redakteur: Rainer Pinkau



Redaktionsbüro
RADIO + FERNSEHEN

Montag, 17. Juni

WDR Fernsehen, 8.45 Uhr

Planet Wissen: Grünes Gold - Olivenöl in Gefahr?

Olivenöl gibt es schon für wenige Euro im Supermarkt. Nach oben hin sind dem Preis aber auch kaum Grenzen gesetzt: Mehr als 20 Euro für den Liter Olivenöl zahlen Liebhaber ohne mit der Wimper zu zucken. Aber ist teureres Olivenöl auch besser als das billige Öl vom Discounter? Diese und andere Fragen klärt Planet Wissen.

Olivenöl-Experten und Lipidforscher zeigen, was Farbe, Geschmack und auch der Preis über die Qualität des Olivenöls aussagen und geben wertvolle Tipps, worauf Verbraucher achten sollten. Denn der Markt für Olivenöl gilt als sehr unübersichtlich, so exportiert Italien mehr angeblich italienisches Olivenöl als rein rechnerisch möglich ist. Lebensmittel-Kontrolleure beklagen seit langem, dass beim Olivenöl viel gemischt und gepantscht wird. Zudem bedroht eine bakterielle Pflanzenkrankheit den gesamten Olivenanbau in Süditalien.

Gäste im Studio: Dr. Ina Willenberg, Max Rubner-Institut; Andreas März, Olivenbauer und Olivenöl-Experte

Montag, 17. Juni

arte, 20.15 Uhr

Armes Schwein - Fettes Geschäft

Der wahre Preis des Billigfleisches

Jahr für Jahr wird Fleisch billiger. Im Supermarkt gibt es ein Kilogramm Schweinefleisch schon für fünf Euro. Dennoch: In Deutschland ist das Fleischgeschäft für die Hersteller sehr lukrativ. Die Dokumentation zeigt, wie unsere Fleischindustrie, mit Unterstützung aus Berlin, europa- und weltweit für Fleisch zum Ramschpreis sorgt. Mit enormen Folgekosten: Umwelt und Mensch leiden, bäuerliche Strukturen werden zerstört, Billiglöhner ausgebeutet.

Fleisch gibt es überall. Beim Metzger, im Supermarkt, beim Discounter, sogar an der Tankstelle. Und noch nie war es so günstig wie heute. Aber ist Fleisch wirklich so billig?

"Armes Schwein - Fettes Geschäft" hinterfragt den wahren Preis des billigen Fleisches:

Deutschland ist europaweit der günstigste Anbieter von Schweinefleisch. Hier wird industriell produziert. In nur 160 Tagen werden Ferkel zu 120 Kilogramm schweren Schweinen gemästet, in Agrarfabriken mit mindestens 10.000 Tieren. Ganze fünf Arbeiter braucht es dazu. 90 Prozent aller deutschen Schweine kommen aus solchen Massentierhaltungen.

Dienstag, 18. Juni

GEO Television, 12.50 Uhr

Weg vom Fleisch? Alternativen für eine nachhaltige Ernährung

Können wir heute noch mit gutem Gewissen Fleisch essen? Mit dieser Frage begibt sich Journalist Benoît Bringer auf eine weltweite Recherche: Er enthüllt nicht nur die Maßlosigkeit der industriellen Zucht, sondern trifft Menschen, die bereits an alternativen Methoden der Landwirtschaft arbeiten - für einen gesunden und verantwortungsbewussten Konsum von Morgen.

Dienstag, 18. Juni

arte, 16.45 Uhr

Mandeln

Lohnt sich der Anbau in Europa?

Im Zuge des Trends hin zu einer gesünderen Ernährung und zum Verzicht auf Kohlenhydrate sind für viele Verbraucher Mandeln besonders attraktiv. Sie haben einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthalten weder Cholesterin noch Natrium.

Die meisten Mandeln, die wir in Europa essen, kommen aus Übersee: Der Bundesstaat Kalifornien produziert etwa 80 Prozent des weltweiten Mandelangebots, insgesamt um die 300.000 Tonnen. Anders als in Europa sind die Mengen, mit denen die Bauern ihre Felder bewässern dürfen, kaum reguliert. Das verstärkt das Dürreproblem in Kalifornien, noch dazu werden die Preise auf dem Weltmarkt gedrückt.

Ist es unter diesen Umständen in Europa überhaupt noch rentabel, Mandeln anzubauen? Die Moderatoren Adrian Pflug und Emilie Langlade besuchen die Gartenakademie in der Neustadt an der Weinstraße, um das herauszufinden.

Mittwoch, 19. Juni

tagesschau24, 10.15 Uhr

betrifft

China in Dosen - Billige Lebensmittel aus Fernost

Verbraucherinnen und Verbraucher lieben es regional – wenn es um Lebensmittel geht. Doch große Mengen der Nahrungsmittel werden importiert – und dabei spielt China eine zunehmend wichtige Rolle. Das Land der Mitte ist nicht nur Lieferant für billige Kleidung, Sportschuhe und Smartphones, sondern auch für deutsche Lebensmitteldiscounter. Gemüse und Früchte in Gläsern und Tiefkühlmischungen, Pilze in Dosen, Schweinedärme für deutsche Würste: Sie kommen immer häufiger aus Fernost. Längst sind bei Produkten wie Tomatenmark und Apfelsaftkonzentrat die Chinesen marktführend. Doch auf kaum einer Flasche oder Dose findet sich ein Hinweis auf die Herkunft. Im Gegenteil: Nicht selten landen etwa chinesische Tomaten als Tomatenmark „Made in Italy“ im Kochtopf.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 7.45 Uhr

ZDFzeit

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

Backwaren, Fruchtsäfte & Co.

Sebastian Lege zeigt, wie die Industrie mit Hightech-Verfahren Geld spart - und wo uns Verbrauchern Zusatzstoffe untergejubelt werden, die wir in unseren Lebensmitteln nicht erwarten.

Getrickst wird überall - oft clever, aber manchmal auch dreist. Deshalb kommt bei "ZDFzeit" auch im Dienst des Verbrauchers modernste Technik zum Einsatz, auf der Suche nach

Mogelpackungen. Außerdem plaudern Werbepsychologen aus dem Nähkästchen der Verführung.

Sämiger Frischkäse oder unverfälschter Direktsaft aus sonnengereiften Orangen: Gerade Produkten, die im Kühlregal und in der Frischetheke liegen, sieht man oft nicht an, wie sehr die Hersteller technische Tricks zum Einsatz bringen, um ihren Profit zu maximieren.

Für viele Verbraucher ist Gelatine als tierisches Abfallprodukt ein absolutes No-Go.

Profikoch und Produktentwickler Sebastian Lege findet heraus, dass der umstrittene Zusatzstoff dennoch in vielen Lebensmitteln enthalten ist - vom Frischkäse bis zum Fruchtsaft - und nicht einmal deklariert werden muss.

Mehr Saft aus einer Orange zu pressen, wer würde das nicht versuchen? Aber kann es gesundheitlich und geschmacklich unbedenklich sein, wenn man das Obst dafür einer Hochspannung von zigtausend Volt aussetzt? Das findet Sebastian Lege heraus.

Gerade wer mit dem Auto unterwegs ist, weiß es zu schätzen, wenn in der Kneipe oder am Kiosk auch ein alkoholfreies Bier zu haben ist. Lange litt das Alkoholfreie allerdings unter dem Ruf, es schmecke nicht wie "normales" Bier und enthalte außerdem noch reichlich Restalkohol. Ein neues Herstellungsverfahren soll endlich das perfekte Alkoholfreie liefern. Ob das stimmt, und was der Trick an der Methode ist, zeigt Sebastian Lege.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 8.30 Uhr

Die Schnitzel-Industrie

Das Geschäft mit Deutschlands Schweinen

Im täglichen Leben vermittelt Hannah Thalhammer in ihrem YouTube-Kanal Spaß am Kochen. Sie kocht und isst gerne – auch Schweinefleisch. Das ist hierzulande extrem preiswert.

Die Deutschen verzehren rund 60 Kilogramm Fleisch pro Kopf, davon ist mehr als die Hälfte Schweinefleisch. Hierfür werden jährlich 60 Millionen Schweine geschlachtet und fast sechs Millionen Tonnen Schweinefleisch produziert.

Hannah will wissen, woher ihr Fleisch und ihre Wurst kommen, und macht sich auf die Suche. Sie besucht einen Mastbetrieb und eine Schlachtfabrik, erlebt die industrielle Fleischproduktion, Offenstall-Höfe und Biohaltung. Sie unterhält sich mit Gegnern und Befürwortern der Fleischindustrie, trifft Geschäftsleute, Politiker und Verbraucher. Stadtmensch Hannah verliebt sich in die Ferkel und begreift, dass selbst das süßeste Schweinchen bald zu Wurst oder Schnitzel verarbeitet wird. Und sie wird sich am Ende selbst fragen, ob sie weiterhin Fleisch essen möchte.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 9.15 Uhr

ZDFzeit

Nelson Müllers Lebensmittelreport

Wie gut sind Bio-Tomaten, Edel-Rindfleisch & Schokolade?

Sternekoch Nelson Müller widmet sich vier der beliebtesten Lebensmittel der Deutschen: Honig, Rindfleisch, Tomaten und Schokolade. Dabei lüftet er in der neuen Doku-Reihe so manches Geheimnis.

Der Essens-Experte reist zu den Ursprungsorten unserer Lebensmittel, besucht Felder und Fabriken und zeigt, wie die Hersteller arbeiten. Er prüft Qualitäts-Versprechen und stößt auf dreiste Marketing-Maschen und handfeste Verbrauchertäuschung.

Wie gut sind die Produkte, die wir jeden Tag in Discountern und Supermärkten kaufen? So versprechen hochwertige Rinderrassen wie Angus oder Simmentaler Rind exklusiveren

Genuss in besserer Qualität. Edel-Rindfleisch zu Discounterpreisen? Wie soll das gehen? Nelson Müller deckt auf, was sich hinter dem Aufdruck "Simmentaler Fleisch" in vielen Fällen wirklich verbirgt.

Und was steckt eigentlich in unserem Honig? Mit gut einem Kilogramm jährlichem Pro-Kopf-Verbrauch sind die Deutschen Weltmeister im Honigkonsum. Regionale Imker können aber nur einen Bruchteil der enormen Menge liefern, die benötigt wird. Im Jahr 2017 wurden deshalb mehr als 73 Millionen Tonnen Honig aus Ländern wie Argentinien, Mexiko oder der Ukraine importiert. Doch nicht immer erkennt der Kunde, woher die Ware stammt. Und entspricht vermeintlicher Bio-Honig aus China wirklich unseren strengen Bio-Kriterien? Nelson Müller zeigt, wie manche Honig-Hersteller panschen und der Kunde hinters Licht geführt wird.

Außerdem geht der Sternekoch der Frage nach, wie "bio" Supermarkt-Tomaten aus Spanien sind. Der sonnige Süden des Landes ist berühmt-berüchtigt für seine endlosen Obst- und Gemüse-Plantagen. Selbst aus dem All sind die riesigen, von Plastikplanen bedeckten Anbauflächen zu erkennen. Vor Ort in den Gewächshäusern findet der Sternekoch heraus, wie dort billige Bio-Tomaten erzeugt werden - und gibt Tipps, worauf man beim Einkaufen achten sollte.

Auch bei unserem liebsten Naschzeug - der Schokolade - folgt Nelson Müller dem Lebensmittel vom Ursprung bis in die Supermärkte und gibt ganz praktische Tipps: Welche Schokoladen schmecken am besten, welche sind am günstigsten, und welche haben die beste Qualität?

Sternekoch Nelson Müller zeigt, was in unseren Lebensmitteln steckt. In unterhaltsamen Verkostungen und spannenden Experimenten schlägt der Sternekoch eine Schneise durch den Warenschubengel unserer Lebensmittel.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 10.00 Uhr

ZDFzeit

Nelson Müllers Käse-Check

Wie gut sind Gouda, Camembert & Co.?

In Scheiben oder am Stück, mild oder würzig: Käse ist eines der beliebtesten Lebensmittel der Deutschen. Nelson Müller zeigt, was in Gouda und Co. steckt und worauf man beim Kauf achten sollte.

Von Bergkäse bis Mozzarella, Parmesan bis Frischkäse, Gouda bis Gorgonzola, aus Schafs-, Ziegen- oder Kuhmilch - kaum ein anderes Lebensmittel bietet eine vergleichbare Sortenvielfalt wie Käse. Doch wo liegen die Unterschiede bei Preis, Qualität oder Geschmack?

Sternekoch Nelson Müller und seine Gäste nehmen bekannte Vertreter des riesigen Sortiments aus Supermarkt und Discounter genauer unter die Lupe. Woran erkennt man schon als Laie die Qualitätsunterschiede? Worin unterscheidet sich nach traditioneller Handwerkskunst hergestellter von industriell gefertigtem Käse - außer im Preis?

Das größte Milchwerk Europas ist die Molkerei Sachsenmilch in Leppersdorf. Ein Fabrikgelände, so groß wie 50 Fußballfelder. Nelson Müller lässt sich die Herstellung von jungem Gouda zeigen - dem Renner im Käseregal, von dem in deutschen Supermärkten bis zu zehn Varianten angeboten werden. In der Fabrik wird Gouda in rechteckiger Form produziert, so kann er platzsparend gelagert und ohne Verluste geschnitten werden. Folienreifung, Färbung und eine vollautomatisierte Produktion machen den Käse so günstig.

Produktentwickler Sebastian Lege zeigt, wie die Industrie möglichst billig produziert - und dabei gesetzliche Graubereiche für sich nutzt: So darf sich Gebäck mit gerade einmal 0,1 Prozent Käsepulver tatsächlich "Käse-Cracker" nennen.

In Sachen Gesundheit wird Käse nur Gutes zugeschrieben: Voller Mineralstoffe und Vitamine soll er stecken. Aber wie gesund ist Käse wirklich? Was geschieht in unserem Körper, wenn wir täglich Käse essen? Ein Langzeit-Experiment liefert überraschende Ergebnisse. In diesem unterhaltsamen und informativen Lebensmittelcheck steht ein Lebensmittel auf dem Prüfstand, bei dem es nicht nur um Preis und Qualität geht, sondern auch um Frische, Fairness und nicht zuletzt um unsere Gesundheit. Nelson Müller gibt dazu hilfreiche Einkaufstipps und zeigt, welcher Käse wirklich gut ist.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 11.30 Uhr

ZDFzeit

Langnese, Schöller & Co.

Der große Eis-Test mit Nelson Müller

Der Deutsche liebt Eis und schleckt im Schnitt ganze 113 Kugeln im Jahr. Doch zwischen Eisdiele, Kiosk und Supermarkt gibt es große Unterschiede in Preis, Qualität und Geschmack. Sternekoch Nelson Müller hakt nach: Sind Langnese, Schöller und Co. besser als die No-Name-Konkurrenz? Machen Eisdielen wirklich noch alles selbst? Wie trickst die Industrie bei den Zutaten, um Geld zu sparen? Und worauf sollte man im Supermarkt unbedingt achten? Unzählige Eisdielen kämpfen hierzulande um die Gunst der Kunden. Geworben wird mit dem italienischen Original und dem Prädikat "aus eigener Produktion". Doch ein kritischer Blick hinter die Kulissen zeigt: Anstelle von Sahne, Zucker, Ei und Schokolade greifen viele zu Fertigpulver und Wasser, um ihr Eis anzurühren. Die Spuren der Eis-Fertigmischungen führen zu einem zentralen Zulieferer. Für "ZDFzeit" forscht Nelson Müller nach, wie hausgemacht die leckeren Kugeln wirklich noch sind.

Eis ist aus gesundheitlicher Sicht ein empfindliches Lebensmittel: Lauern Salmonellen im Softeis, Listerien in der Sahne, schädliche Eiskristalle im Eisdielen-Eis? "ZDFzeit" schickt Proben ins Labor und klärt: Welches Eis kann ich essen, wo gibt es Hygiene-Probleme, und wovon lasse ich lieber die Finger? Die Stiftung Warentest lieferte alarmierende Ergebnisse: Von 22 Vanilleeis-Sorten schnitt nur eine mit "gut" ab. Zwei Supermarkt-Produkte wurden sogar wegen Keimbelastung als gesundheitlich bedenklich eingestuft. Nur ein Ausrutscher? Und wer weiß schon, dass "Eis" laut Lebensmittelrecht etwas anderes ist als "Eiscreme"? Deshalb: Augen auf im Supermarkt, wenn minderwertiges "Eis" und die hochwertigere "Eiscreme" für den gleichen Preis verkauft werden. Dass unser geliebtes Eis aus allerlei unnatürlichen Stoffen bestehen kann, erkennen wir an der Zutatenliste. Aber selbst, wenn Eigelb als hochwertige Zutat deklariert ist - wie bekommt die Industrie den Liter Supermarkt-Eis für 1,49 Euro hin? Produktentwickler Sebastian Lege zeigt den "Volumen-Trick". Er setzt dabei die billigste Zutat verschwenderisch ein: Luft. Denn tatsächlich finden sich im Kühlregal Eissorten, die mehr Luft als Eismasse enthalten.

"ZDFzeit" macht den Vergleichstest und lädt zur Blindverkostung: Ist billiges Eis vom Discounter schlechter als Markenware? Und kann man den teuren Eis-am-Stiel-Klassiker "Magnum" von seinen unzähligen Billig-Konkurrenten geschmacklich überhaupt unterscheiden? Sind in teurem Eis die besseren Zutaten drin? Schokolade, Beeren, Bananen, Pistazien oder Walnüsse werden gern durch billigere Mandeln, Haselnüsse oder gleich durch Aromen wie synthetisches Vanillin ersetzt - ohne es entsprechend zu kennzeichnen, wie der Gesetzgeber eigentlich vorgibt. Eis etwa mit echten Pistazien ist vielen von uns fremd und sorgt in der Verkostung für ein echtes Aha-Erlebnis.

Aber Vorsicht: Eis ist eine Kalorienbombe aus Zucker und Fett. Weil wir durch die Kälte des Produktes weniger von beidem schmecken, ist von beidem besonders viel drin - oder würde man diese zu süße, ölige Pampe auch im flüssigen Zustand essen?

Sternekoch Nelson Müller präsentiert Wissenswertes und Überraschendes rund ums Eis und zeigt, wie man zu Hause in kürzester Zeit raffinierte Sorten in spannenden

Geschmacksrichtungen zubereiten kann. Das Zauberwort lautet "One-Ingredient-Ice-Cream" - Eiscreme aus nur einer einzigen Zutat.

Donnerstag, 20. Juni

ZDFinfo, 13.45 Uhr

ZDFzeit

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

Vom Fruchtojoghurt bis zum Fischstäbchen

Der enorme Konkurrenzdruck in der Lebensmittelindustrie sorgt dafür, dass Hersteller immer ausgefeiltere Tricks anwenden, um uns ihre oft minderwertigen Produkte schmackhaft zu machen.

Geniale Idee oder Verbrauchertäuschung? Viele Kniffe sorgen dafür, dass minderwertige Zutaten teuer verkauft werden, aber nicht alle schaden Qualität oder Gesundheit. Branchen-Insider Sebastian Lege zeigt verblüffende Beispiele vom Fruchtojoghurt bis zum Fischstäbchen.

Beim Essen als Massenware scheiden sich die Geister: Auf der einen Seite garantiert industrielle Fertigung gleichbleibend hohe Qualität zum kleinen Preis, auf der anderen Seite führt die Profitgier nicht selten zu Etikettenschwindel und allen möglichen Tricks, um uns minderwertige Kost schmackhaft zu machen.

Egal, ob vermeintliche Frischware oder haltbare Produkte, Einzelzutaten oder vollständig in der Fabrik hergestellte Mahlzeiten - fast niemand kommt um Industrie-Erzeugnisse herum. Und die Ansprüche ans Supermarkt-Sortiment sind hoch: Lebensmittel sollen jederzeit verfügbar, leicht zu verarbeiten und möglichst billig sein, aber trotzdem lecker, gesund und unverfälscht. Die Industrie hat sich längst auf die Käuferwünsche eingestellt, denn die Konkurrenz auf dem Lebensmittelmarkt ist groß. Vom Tiefkühlgemüse und Instant-Kartoffelbrei bis zum glutenfreien Müsliriegel und der veganen Bratwurst - 170 000 industriell gefertigte Produkte sind im Angebot.

Wer hier als Anbieter überleben will, muss jeden Cent umdrehen und darf nichts unversucht lassen. Alles für einen möglichst hohen Anteil an den 250 Milliarden Euro, die jährlich mit Industrie-Lebensmitteln umgesetzt werden. Aber wo liegen die Grenzen des Erlaubten? Und was ist zwar juristisch sauber, aber trotzdem eklig? Was klingt vielleicht schlimmer, als es ist - und wo sind wir Verbraucher selbst gefordert, unseren Verstand einzuschalten?

Gleich zwei Experten machen deutlich, wie Nahrungsherstellung im industriellen Maßstab funktioniert. Der Koch und Lebensmitteltechnologe Sebastian Lege durchschaut Tricks der Lebensmittelindustrie, schon von Berufs wegen. Im Auftrag von Herstellern entwickelt er neue Rezepturen, neue Verfahren, neuartige Zutaten. Sein Sidekick, Sternekoch Frank Buchholz, steht für gastronomische Kompetenz und eine sensible Zunge. Kann man wirklich Fleischprodukte billig, Cremes besonders fluffig oder Säfte besonders aromatisch machen, ohne dass es auffällt? Der Aufwand dafür scheint zumindest riesig: Zum Einsatz kommen Maschinen wie Extruder und Dehydratoren, Hilfsmittel wie Lachgas, Stickstoff oder Wasserstoff und Zutaten wie verkapseltes Salz, Zuckerkulör, Aromen und Extrakte. Beliebte und bekannte Lebensmittel wie Grillfleisch oder Kartoffelchips stehen auf dem Prüfstand. Neben Fakten zum Aufregen gibt es auch welche zum Staunen oder zum Nachmachen - denn manche Tricks aus der Fabrik sind nicht nur clever, sondern auch nützlich.

Donnerstag, 20. Juni

Bayerisches Fernsehen, 14.45 Uhr

Gernstls kulinarische Ermittlungen in Schweden

Franz X. Gernstl ist mit seinem Team (Kameramann HP Fischer und Tonmann Stefan Ravasz) diesmal in kulinarischer Mission unterwegs: Was ist ein gutes Lebensmittel? Welche Rolle spielt das Essen im Leben der Menschen? Wie kocht man mit regionalen Zutaten? Wie unterscheiden sich die Nationen im Umgang mit dem Essen? Kochrezepte interessieren Gernstl dabei weniger, bei ihm stehen die Leute im Mittelpunkt: leidenschaftliche Produzenten, charismatische Köche und philosophische Genießer.

Donnerstag, 20. Juni

arte, 19.40 Uhr

Für immer jung

Fit bis ins hohe Alter

Manch älterer Mensch fühlt sich topfit und jünger als sein "biologisches Alter" vermuten lassen würde. Was ist das Geheimnis für ein längeres gesundes Leben? Jedes dritte heute in Deutschland geborene Mädchen wird voraussichtlich 100 Jahre alt werden. Sind es einfach gute Gene, oder gibt es einen Masterplan für glückliche Tage im Alter?

Heinrich Döbereiner, 48 Jahre alt und übergewichtig, versucht seinen eigenen Masterplan zu finden. Unter ärztlicher Aufsicht will er fitter werden und sein "biologisches Alter" senken. "Wenn ich an meiner Gesundheit nichts ändere, könnte es knapp werden", meint der Familienvater. Er setzt auf Sport als Medizin, dosiert körperliches Training wie ein Medikament. In den Bergdörfern Sardinien leben auffallend viele Hochbetagte. Guido Cabras schwört auf Gemüse aus eigenem Anbau, weil die einfache Art zu leben sein Rezept für ein langes und gesundes Leben ist: "Gesund mit vielen Opfern. Mit Arbeit. So bin ich 96 Jahre alt geworden."

Sport und gesunde Ernährung? Ist es so einfach? Forscher haben herausgefunden: Unser Gehirn hört nie auf sich zu verändern, ist auch im Alter offen für Neues. Lernen wir im Alter noch einmal neue Abläufe, bilden sich im Gehirn neue Nervenzellen. Das hält jung und geistig fit. In Magdeburg tanzen Senioren für die Wissenschaft und setzen auf Musik, Choreographie und Lebensfreude als Prävention gegen Demenz. Die Menschen werden immer älter - und ihre Lebenserwartung steigt weiter. ARTE stellt Menschen vor, die ihren persönlichen Jungbrunnen gefunden haben. Dargestellt werden auch wissenschaftliche Erkenntnisse, die jeder für sich nutzen kann, um den letzten Lebensabschnitt so gesund wie möglich zu erleben.

Donnerstag, 20. Juni

ARD-alpha, 21.00 Uhr

Die Tricks mit Eis und Schokolade

Anhaltend sommerliches Wetter freut die Eisverkäufer. Stolze 1,30 Euro oder mehr bezahlt man für eine Kugel Eis, keine Seltenheit. Dafür erwarten die Kunden selbst gemachtes Eis mit guten Zutaten und keine Industrieprodukte.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. So manche Eisdielenbetreiber sparen an echter Vanille und frischen Früchten. Künstliche Aromen und Fertigpasten bringen nicht selten den Geschmack ins Eis.

Anhaltend sommerliches Wetter freut die Eisverkäufer. Stolze 1,30 Euro oder mehr bezahlt man für eine Kugel Eis, keine Seltenheit. Dafür erwarten die Kunden selbst gemachtes Eis mit guten Zutaten und keine Industrieprodukte.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. So manche Eisdielenbetreiber sparen an echter Vanille und frischen Früchten. Künstliche Aromen und Fertigpasten bringen nicht selten den Geschmack ins Eis.

Auch bei Schokolade verspricht die Werbung oft mehr, als die Produkte einhalten können. Auf die Tricks der Eis- und Schokoladenindustrie sind "Markt"-Moderator Jo Hiller und sein Team bei ihren Recherchen gestoßen.

Beliebt für zu Hause ist das Eis aus dem Supermarkt. Doch auch da gibt es große Unterschiede, qualitativ und preislich. Einige Hersteller tricksen mit viel Luft im Eis und verwenden billiges Pflanzenfett statt hochwertiger Milch und Sahne. Das steigert die Gewinne.

Auch bei der Schokolade ist oft mehr Schein als Sein. Vollmundig beworben wird die gute Alpenmilch-Schokolade. Aber was heißt das schon? Ist Alpenmilch wirklich besser als andere Milch?

Diesen und vielen anderen Fragen geht "Markt"-Moderator Jo Hiller nach. Dabei entlarvt er gemeinsam mit Experten falsche Werbeversprechen und Siegel, die die Verbraucher oft zu Unrecht in Sicherheit wiegen.

Donnerstag, 20. Juni

ARD-alpha, 21.45 Uhr

Die Eismacher

Wie Magnum und Basilikumsorbet verführen

Frank Heiser hat sich einen Kindheitstraum erfüllt: Er ist hauptberuflicher Eistester. An seinem Arbeitsplatz in Europas größter Eisfabrik im hessischen Heppenheim bewegt er sich zwischen Fließband und Eiscreme-Verkostung.

In jeder Minute werden hier allein 450 Magnum verpackt, um Eisfans in ganz Europa zu versorgen. Der Großteil der in Deutschland konsumierten Eiscreme ist industriell hergestellt. Immerhin ein Fünftel aber wird noch handwerklich produziert, oft von Eis-Meistern aus Italien. Einer dieser Gelatokünstler ist Federico de Pellegrin vom Eiscafé Milano in Frankfurt, dessen Großvater auch schon Eis verkaufte. Bei Federico wird jede Vanilleschote vorsichtig mit dem Messer aufgeritzt und jede Zitrone mit der Hand gepresst. Wie viel Basilikum ins Zitronensorbet kommt, entscheidet allein seine feine Nase.

Zusammen mit seiner Frau Silvia und fünf Mitarbeitern lebt Federico jeden Tag den Traum vom perfekten Eis. Zwei Eiscafés betreiben sie schon, jetzt wollen sie noch eine dritte Eisdiele eröffnen. Wenn Federico daran denkt, kommt er ins Schwitzen. Denn noch ist da, wo er in wenigen Wochen frisches Eis verkaufen will, nur eine staubige Baustelle. Aber er ist Italiener - und die sind bekanntlich Meister im Improvisieren.

Freitag, 21. Juni

WDR Fernsehen, 23.30 Uhr

Bauerfeind - Die Show zur Frau

Ist Essen unser neuer Gott? - Zwischen Superfood und Currywurst

Geht es doch bei den Mahlzeiten neuerdings immer weniger um lecker oder satt, sondern um Gut und Böse, um richtig und falsch. Warum haben viele gerade das Gefühl, Gluten sei gefährlicher als Putin? Ist es realistisch, zehn Milliarden Menschen mit Biogemüse ernähren zu wollen? Warum hat man das Gefühl, Ernährung ist eine echte Glaubensfrage geworden, bzw. wieso sind immer weniger Menschen katholisch und immer mehr vegetarisch?

Montag, 24. Juni

NDR Fernsehen, 21.00 Uhr

Die Tricks mit Superfood und Vitaminen

Eingenommen und abgezockt

Noch nie war die Versorgung der Menschen in Deutschland mit gesunden Lebensmitteln so gut wie heute. Gleichzeitig werden riesige Umsätze damit gemacht, die Ernährung zu "optimieren". Es scheint geheimnisvolle Beeren, Samen und Blätter aus fernen Ländern zu geben, die als Superfood effektiver und gesünder sind als alles, was man bisher kannte. Die Werbung verspricht, wer sie zu sich nimmt, altert langsamer und lebt viel gesünder.

Doch wie steht es wirklich um die Schadstoffbelastung von Chiasamen, Gojibeeren und Moringablattpulver?

Auffällig vielen gesüßten Produkten wie Joghurt und Säften werden Unmengen an Vitaminen zugesetzt. Ergibt das dann wirklich ein gesünderes Produkt? Kann man gar die Ernährung komplett auf Fertignahrungsdrinks umstellen, die angeblich alle Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten? Und ist ein vermuteter Vitaminmangel mit frei verkäuflichen Selbsttests wirklich zuverlässig zu diagnostizieren und dann mit teuren Vitaminpräparaten erfolgreich zu bekämpfen?

Auf dem Millionenumsatzmarkt der Nahrungsergänzungsmittel tummeln sich viele Anbieter. Leider befinden sich darunter auch berüchtigte Geschäftemacher, denen schwer das Handwerk zu legen ist!

Gemeinsam mit Branchenexperten deckt "Markt"-Moderator Jo Hiller die "Tricks mit Superfood und Vitaminen" auf.

Mittwoch, 26. Juni

Bayerisches Fernsehen, 22.45 Uhr

Taste the Waste

Deutsche Haushalte werfen jährlich Lebensmittel im Wert von 20 Milliarden Euro weg. Das Essen, das wir in Europa als Müll entsorgen, würde zweimal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren. Der Filmemacher Valentin Thurn hat den Umgang mit Lebensmitteln und dessen Folgen für Umwelt und Menschheit international recherchiert und kommt zu schockierenden Ergebnissen. Er stellt Fragen nach den Gründen der Verschwendung und sucht nach Lösungen.

In den Abfall-Containern der Supermärkte findet man Unmengen einwandfreier Nahrungsmittel – original verpackt, mit gültigem Mindesthaltbarkeitsdatum. Deutsche Privathaushalte werfen jährlich Lebensmittel im Wert von 20 Milliarden Euro weg. Filmemacher Valentin Thurn beleuchtet die dunkle Seite der Überflussesgesellschaft und zeigt Gründe und Folgen der Verschwendung auf, die sich unter anderem auch auf das Weltklima auswirken. Denn die Landwirtschaft benötigt gigantische Mengen an Energie, Wasser, Dünger und Pestiziden. Auch wird Regenwald für Weideflächen gerodet. Mehr als ein Drittel der Treibhausgase entsteht so durch die Landwirtschaft. Auf der Suche nach den Ursachen und Verantwortlichen für den Umgang mit Lebensmitteln deckt der Regisseur weltweit herrschende Missstände auf. Und er trifft Menschen, die mit Ideenreichtum und Engagement diesem Irrsinn entgegentreten.

Donnerstag, 27. Juni

ZDFinfo, 14.15 Uhr

Fake Food - Die Tricks der Lebensmittelfälscher

Gefälschter Honig, gepanshtes Olivenöl oder falsch gekennzeichnete Wein – überall in Europa, auch in Deutschland, werden gefälschte Lebensmittel gehandelt und verkauft.

Wie gelangen die Fälschungen in die Läden? Wie funktioniert das Geschäft, und wie kommt man Fälschern auf die Spur? Im Jahr 2018 wurden in Europa Lebensmittel im Wert von

mehreren Hundert Millionen Euro beschlagnahmt. Lebensmittelfälschung - ein Riesengeschäft.

Auch in Deutschland sind gefälschte Lebensmittel auf dem Markt. Das zeigen Testkäufe, die im Auftrag des ZDF durchgeführt wurden. Dabei konnte unter anderem gefälschter Honig entlarvt werden. Honig, ein einfaches Naturprodukt, das normalerweise nicht weiterverarbeitet wird - und doch gehört er zu den am meisten gefälschten Lebensmitteln, genauso wie Olivenöl und Alkohol.

Gängige Qualitätsanalysen und Labortests reichen bei Weitem nicht aus, um allen Fälschungen auf die Spur zu kommen - und sind damit kein zuverlässiger Schutz für die Verbraucher. Die Forschung arbeitet an neuen Verfahren, doch kaum ist eine Methode entwickelt und zugelassen, wenden die Fälscher neue Tricks an: "Die Problematik beim Fälschen ist, dass die Fälscher ihre Methoden sehr schnell weiterentwickeln, ähnlich wie beim Doping im Sport", so Lebensmittelwissenschaftler Professor Stephan Schwarzinger von der Universität Bayreuth.

Viele Lebensmittel werden international gehandelt, importiert - und miteinander vermischt: Honige unterschiedlicher Herkunft landen in einem Glas. Auch Wein oder Olivenöl in einer Flasche kann von verschiedenen Produzenten aus unterschiedlichen Ländern sein. Je mehr gemischt wird, desto eher besteht die Gefahr der Fälschung. Und je länger und undurchsichtiger die Lieferketten sind, desto einfacher ist es für Fälscher, ihre Spuren zu verwischen.

Lebensmittel mit unterschiedlicher Herkunft stellen Behörden und Ermittler vor eine große Herausforderung. Reichen aktuelle gesetzliche Regelungen aus? Und welche Verantwortung tragen Hersteller und der Lebensmitteleinzelhandel?

Die Doku begleitet die Kontrolleure auf ihrer Spurensuche. Wie viel Sicherheit können sie garantieren? Die Lebensmittelüberwachung in Deutschland kann ihren gesetzlichen Auftrag nur lückenhaft erfüllen, kritisiert jedenfalls der Bundesverband der Lebensmittelkontrolleure. Der Grund: chronischer Personalmangel.

Dienstag, 2. Juli

arte, 16.40 Uhr

Kakao

Von der Bohne zur Schokolade

Die Kakaobohne gehört zu den geschmacklich vielfältigsten Lebensmitteln überhaupt. Von nussig über erdig bis blumig und bitter – ständig suchen Experten nach neuen Aromen. Viele Faktoren beeinflussen den Geschmack: Wie viel Sonne die Bohnen bekommen haben, wie lange sie fermentiert werden oder ob es bei der Verarbeitung trocken oder nass, warm oder kalt ist. Und natürlich gibt es diverse Röstverfahren. Woran erkennt man guten Kakao?

Die Moderatoren Émilie Langlade und Adrian Pflug wollen das in Brüssel herausfinden. Sie treffen die Kakao-Expertin Nico Regout, die auf der Suche nach den besten Kakaobohnen regelmäßig Plantagen in Südamerika und Afrika besucht. Mit einer Art „Guillotine“, einem speziellen Schneidegerät, teilen die Moderatoren die Bohnen in zwei Hälften und prüfen Farbe, Geschmack und Qualität.

Bei Jérôme Grimonpon, der 2012 als bester Chocolatier Belgiens ausgezeichnet wurde, lernen die Moderatoren den zweiten Schritt kennen: das Rösten. Erst im Anschluss offenbart sich, ob aus den Bohnen eine hochwertige Schokoladenkreation entstehen kann.

Die Sendung ist auch online verfügbar von 02/07 bis 30/09 auf dem Internetportal von ARTE.

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

rrf