

Arbeitsprobe

TV-Tipps

Thema Ernährung

Zeitraum November/Dezember



Redaktionsbüro
RADIO + FERNSEHEN

Dienstag, 16. November

ZDF, 20.15 Uhr

Nelson Müllers Weizen-Report

Tricks, Allergien und guter Geschmack

Macht Getreide dick, Allergien oder einfach nur gutes Brot? Nelson Müller deckt auf. Er zeigt Tricks der Industrie und untersucht Alternativen. Damit nur gutes Brot auf dem Tisch landet. Immer mehr Menschen scheinen Weizenprodukte nicht mehr gut zu vertragen. Gluten soll schuld daran sein. Nelson Müller geht dem nach und findet neue wissenschaftliche Erklärungen. Der Sternekoch zeigt auch, wie glutenfreie Lebensmittel hergestellt werden. Nelson Müllers Reise beginnt mit einer Kaisersemmel. Heute gibt es die beliebte Semmel zum Schleuderpreis, früher war sie eine Delikatesse. Der Sternekoch reist nach Wien, wo die Kaisersemmel einst erfunden wurde. Er erlebt, wie viel Zeit und Handwerkskunst dort für das unscheinbare Produkt aufgewendet wird. Die Lebensmittelindustrie hat derlei Prozesse längst automatisiert und setzt auf Enzyme. Dadurch geht alles schneller, doch gleichzeitig einiges an Qualität verloren.

Gute Lebensmittel beginnen schon bei der Herstellung guter Zutaten. Nelson Müller ist im Osten Deutschlands zur Erntezeit auf den weiten Weizenfeldern unterwegs. Noch immer wird dort vor der Aussaat das Pestizid Glyphosat eingesetzt. Landet das Gift am Ende in unserem Essen? Nelson Müller lässt das im Labor untersuchen.

Die Lebensmittelindustrie setzt Weizen noch an ganz anderen Stellen ein. Zerlegt in seine Grundbestandteile Gluten, Ballaststoffe und Stärke werden Zusatzstoffe erzeugt, die sogar in Eis landen. Dort helfen sie den Herstellern, teures Ei zu ersetzen. Aber geht das nicht auf Kosten des Geschmacks? Der Sternekoch findet es heraus.

"Nelson Müllers Weizen-Report" ist eine Dokumentation rund um ein beliebtes Grundnahrungsmittel der Deutschen.

Mittwoch, 17. November

WDR Fernsehen, 8.25 Uhr

Der Vorkoster

Bohnen-Boom – Vom Klassiker zum trendigen Superfood

Ob knackig grün oder bunt gesprenkelt, erntefrisch oder getrocknet. Kaum ein Gemüse ist so vielfältig wie Bohnen. Bei der Ernte packt der Vorkoster heute selbst mit an und lernt alles über die Besonderheiten der köstlichen Hülsenfrüchte. Bei Gemüsebauer Karl-Heinz Steiger pflückt er frische Stangenbohnen, mit dem er einen echten NRW-Klassiker zubereiten möchte: Schnippelbohnen-Eintopf.

Mit Bohnenbloggerin Cecilia Antoni begibt sich Björn Freitag auf internationale Bohnenreise: Welche Sorten gibt es weltweit und welche sind bei uns im Westen heimisch? Wie schmecken neue Trendprodukte wie Bohnensnacks aus Asien? Und warum könnte die in Vergessenheit geratene rheinische Ackerbohne bald ein Comeback erleben? Welche Vorteile

diese gegenüber Soja aus Lateinamerika hat und warum die braune Bohne viel mehr ist als Viehfutter, das erfährt der Vorkoster von Karl-Adolf und Maria Kremer auf ihrem Feld in Linnich.

Eines der wohl bekanntesten Bohnengerichte ist Chili con Carne. Wie das Produkt im Glas fürs Supermarktregal hergestellt wird, kann sich der Vorkoster in einer Feinkostmanufaktur in Hessen ansehen. Und das große Kochfinale: NRW meets Kenia. Welche afrikanischen Spezialitäten sich aus Bohnen zaubern lassen, verrät die kenianische Köchin Carol Mühlenbrock, während der Dorstener Spitzenkoch einen altbewährten Bohnenklassiker aus NRW präsentiert.

Freitag, 19. November

arte, 19.40 Uhr

Re: Tropenfrüchte ohne Reue

Ökologisch, fair und lecker

Die Supermarktregale sind voll mit tropischen Früchten - das ganze Jahr über. Die meisten werden unter Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngern angebaut und legen weite Transportwege zurück. Doch durch neue Anbaumethoden können tropische Früchte auch in Europa wachsen: nachhaltig, Wasser- und CO₂-sparend. Und in Kolumbien gedeihen Bananen künftig fast plastikfrei.

Im Tropenhaus Klein Eden in Oberfranken wollen Gärtnerinnen, Gärtner, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beweisen, dass der Anbau tropischer Früchte auch in Deutschland gelingen kann. Genutzt wird Industrieabwärme, gewässert wird mit Regenwasser, gedüngt mit Fischkot - ein Forschungsprojekt der Universität Weihenstephan. Im spanischen Andalusien sind die Farmerinnen und Farmer einen Schritt weiter: Sie produzieren bereits in großen Mengen tropische Früchte, ressourcen- und CO₂-sparend. Maria Martinez ist Vorreiterin der neuen tropiteranischen Bewegung.

Drei Tage nach der Ernte sind ihre Bio-Mangos und Avocados bei den Konsumentinnen und Konsumenten auf dem Tisch. Durch effiziente Bewässerung verbrauchen ihre Früchte nur ein Drittel des Wassers, das konventionell angebaute Avocados und Mangos derzeit durchschnittlich benötigen.

Die Banane ist Deutschlands liebste Importfrucht: 11,4 kg Bananen isst jede(r) Deutsche im Jahr. Damit ist sie die zweitliebste Frucht im Lande, hinter dem Apfel. Im Bananenanbau entstehen mehr als 700 kg Plastikmüll pro Hektar, weil unter der Plastikfolie ein Insektizid direkt auf die Bananenfinger aufgetragen wird. Müll, der selten recycelt wird.

Das will Louis Hesselholt ändern. Im kolumbianischen Santa Marta baut er Bio-Bananen an. Er ist ein Pionier im plastikfreien Anbau. Mit seinem Team entwickelte er Sisalschnüre, die Nylonseile ersetzen und Papiertüten anstelle von Plastiksäcken. Diese werden vor Ort im Biokompost recycelt - das verbessert gleichzeitig die Bodenfruchtbarkeit und schafft eine Kreislaufwirtschaft auf seiner Farm.

Samstag, 20. November

SWR Fernsehen, 9.30 Uhr

Die Ökochecker – Küche & Lebensmittel

Ökochecker Katharina Röben und Tobias Koch recherchieren u. a., ob man nachhaltigen Fisch kaufen kann und für welches Öl Regenwald abgeholzt wird.

Samstag, 20. November

arte, 14.15 Uhr

Märkte – Im Bauch von Amsterdam

Märkte, Kanäle und „lekker“ Essen

Der zweitgrößte Exporteur von Obst und Gemüse weltweit: die Niederlande. Auch hier verbinden Märkte die Stadtbewohner mit dem Land, denn sie sind der Ort, an dem frische Lebensmittel verkauft werden. Damit sind die Märkte tief in den lokalen Traditionen verwurzelt. Noordermarkt, Albert Cuyp und Ten Katemarkt in Amsterdam gelten als die hungrigen Bäuche Amsterdams. Die Märkte spiegeln die besondere Kulturlandschaft der Niederlande wider: plattes Weideland, effektive Gewächshäuser und teilweise bedrohte Naturreservate, in denen Austern, Algen, Pilze und natürlich Tomaten geerntet werden.

Dienstag, 23. November

ZDF, 20.15 Uhr

Nelson Müllers Bio-Report

Gesund, preiswert, nachhaltig?

Nelson Müller deckt auf und geht den Bio-Versprechen auf den Grund: Wo kommt das günstige Bio-Gemüse her, wie gesund ist Bio wirklich - und leben die Tiere durch den Bio-Standard artgerecht?

Der Sternekoch räumt mit Vorurteilen rund um Bio auf, denn ganz ohne Pestizide kommt die Bio-Landwirtschaft nicht aus. Auch der Idee vom gesunden Bio-Lebensmittel geht Nelson Müller nach: Lässt sich nachweisen, dass Bio wirklich besser für den Körper ist?

Nelson Müller begibt sich auf die Reise zu Landwirt Holger Schütz, der Trauben anbaut. Bei ihm muss der Sternekoch feststellen, dass auch in der Bio-Landwirtschaft Pestizide eingesetzt werden: völlig legal in Form von Kupferlösung. Das Kupfer kann sich im Boden anreichern und schadet so vielen Lebewesen. Wie passt das zur angeblich nachhaltigen Bio-Landwirtschaft?

Welche Bio-Produkte sind wirklich so umweltfreundlich wie es heißt? Nelson Müller untersucht importiertes Bio-Obst und Bio-Gemüse. Wie steht es um die Ökobilanz, wenn aus Anbaugebieten importiert wird, die Tausende Kilometer entfernt liegen? Der Sternekoch erklärt, worauf es bei der CO₂-Bilanz wirklich ankommt.

Außerdem geht Nelson Müller der Frage nach dem Tierwohl auf den Grund: Leben Bio-Tiere artgerecht? Welche Standards gelten bei Bio-Fleisch – und welche nicht? Was sind Kriterien für glückliche Tiere, und worauf können sich Verbraucher verlassen?

Sonntag, 28. November

arte, 18.25 Uhr

Zu Tisch in Württemberg

Württemberg ist eine ländliche Region im Süden Deutschlands. Dort wohnt Familie Gerster auf dem alten Familienhof nahe Ravensburg. Siegbert Gerster hält Hühner nach einem besonderen Konzept: Sein Federvieh kann man mieten und erhält dafür die Eier, die das Huhn legt, und das Fleisch. Seine Frau Manuela kocht gerne mit der gemeinsamen Tochter Noemi traditionelle schwäbische Gerichte.

Württemberg ist eine schwach besiedelte, ländliche Region im Süden Deutschlands. Die Gegend ist geprägt durch eine sanft hügelige Landschaft, bewaldete Höhenzüge und zahlreiche Flüsse und Seen. Durch die Nähe zum Bodensee ist das Klima besonders mild und eignet sich für den Obstanbau.

Siegbert Gerster entschloss sich vor einigen Jahren, auf den Hof der Eltern nahe Ravensburg zurückzukehren. Er gab seinen Kaufmannsberuf auf, um Landwirt zu werden. Inzwischen hält er 300 Hühner in mobilen Hühnerställen und hat ein besonderes Konzept entwickelt: die

Hühnerpatenschaft. Die Paten mieten ein Huhn und übernehmen die jährlichen Kosten für die Haltung, dafür bekommen sie Eier und Fleisch.

Auf den Tisch der Gersters kommt häufig eine schwäbische Spezialität: grüne Krapfen, eine Urform der Maultaschen. Die grünen Frühlingszwiebeln in der Füllung geben ihnen den Namen. Siegbert und seine Tochter Noemi walzen mit der Nudelmaschine lange Teigbahnen aus, Manuela gibt die Füllung darauf und rollt die Krapfen.

Einmal im Monat öffnet der Hof für die Hühnerpaten. Diesmal ist der Ravensburger Kindergarten geladen. Die Kinder sollen Landwirtschaft hautnah erleben. Dafür backt Manuela einen versunkenen Apfelkuchen - ein schwäbisches Familienrezept, das sie noch von ihrer Mutter kennt. Siegbert hat sich Hilfe von seinem Nachbarn und Hühnerpaten Klaus Schulz geholt.

Die mobilen Hühnerställe müssen regelmäßig umziehen, damit die Hühner frisches Gras zum Picken haben. Klaus Schulz hat sich ein Holzhaus am Rande von Ravensburg gebaut, in dem er gemeinsam mit sechs Mitbewohnern lebt. In der Wohngemeinschaft wird regelmäßig gekocht. Heute soll es zum ersten Mal einen "Bruderhahn" von Siegbert geben.

Donnerstag, 2. Dezember

3sat, 11.55 Uhr

Schönbrunner Mehlspeishimmel

Topfenstrudel, Petits Fours, Kaiseromelette, Schokoladekrapfen mit Schlagobers: Anita Lackenberger trägt ein süßes Buffet auf - mit allem, was die Schönbrunner Patisserie zu bieten hat.

Auch die aus Böhmen "eingewanderten" Powidltascherln, Kipferlschmarrn mit Apfelfülle und Schönbrunner Reisauflauf gehören dazu. Der Film bietet viele Anregungen für Liebhaber süßer Gaumenfreuden.

Der Topfen ist eine Wiener Milchspezialität, die vor allem frisch leicht süß schmeckt. Sie wird mit Zucker und Rosinen vermischt, dazu kommen Dotter, Eischnee und einige Semmelwürfel. Die Strudelblätter werden sorgfältig dünn ausgezogen. Der Topfenstrudel wird auch gern als süße Hauptspeise gegessen - mit Vanillesauce ist er ein üppiges, sättigendes Gericht.

Die "Petits fours" - "kleine Öfchen" - verdanken ihre Bezeichnung der Zeit, in der diese Desserts sozusagen in der letzten Hitze des Backofens gebacken wurden. Sie haben von Frankreich aus die Welt erobert und sich als kleine Nachspeise - oder auch als Vormittagssüßigkeit - ihre Berechtigung im Schönbrunner Mehlspeishimmel erobert.

Ins Kaiseromelette kommt wunderbar luftiger Eischnee. Vieles in der Wiener Küche benennt sich nach dem Kaiser. Ob er wirklich alles selbst verkostet hat, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Aber überliefert ist, dass Kaiser Franz Joseph gern Süßes naschte.

Der Schokoladekrapfen mit Schlagobers besteht aus zwei ausgehöhlten Biskuit-Halbkugeln. Die obere Halbkugel wird mit Marillenmarmelade überzogen und dann mit Schokolade glasiert. Gefüllt werden die beiden Biskuitstücke mit gezuckertem und mit Vanille aromatisiertem geschlagenen Obers.

Die Powidltascherln werden aus Kartoffel- oder Brandteig gefertigt und dick mit Powidl - also Zwetschgen- beziehungsweise Pflaumenmarmelade - bestrichen.

Ein "Kipferl" ist das Wiener Pendant zum französischen Croissant. Ist es nicht mehr ganz frisch, so ist es immer noch wunderbar geeignet für einen Kipferlschmarrn, am besten mit einer Fülle aus säuerlichen Äpfeln mit Rum, Rosinen und etwas Zucker.

In den Schönbrunner Reisauflauf kommt italienischer Rundkornreis, der sich, mit teurer Vanille gewürzt, zu einer üppigen Milchspeise verarbeiten lässt.

rrf - kurzfristige Programmänderungen sind möglich