

ERNÄHRUNG

Mit der TV-Kochkelle angerührt

TV-Kochsendungen boomen. Auf den Fernsehkanälen wird gekocht und geplaudert, kulinarisches Wissen mit Showeinlagen gewürzt. Doch sind diese Süppchen auch gesund? Eine Ernährungsberaterin hat drei Sendungen unter die Lupe genommen.

Eine deutsche, eine österreichische und mit «al dente» die Ausgabe einer Schweizer TV-Kochsendung nahm Michèle Anklin (siehe Kasten) unter die Lupe. Der *Drogistenstern* wollte wissen, was nach Abzug aller Showeinlagen und Wettbewerbe an Nützlichem bleibt. Zum Beispiel: Sind die Menüs alltagstauglich und nachkochbar? Sind die Zutaten gesund, saisongerecht, schonend zubereitet? Taugen die Gerichte auch für Familien? Die Sendungen – und somit auch die Menüs – wurden rein zufällig gewählt.

Warum ist die Banane krumm? «al dente», Schweizer Fernsehen

Zwei Kandidaten spielen um Preise und «stellen ihr kulinarisches Wissen und Können unter Beweis». Sven Epiney moderiert, die Köche Sibylle Sager und Andreas C. Studer bereiten ein dreigängiges Menü zu. Sommelier Alberto Russo mixt einen Drink und empfiehlt Weine. Das Menü der 55-minütigen Sendung vom Montag, 21. September 2009: Apfel-

Zwetschgen-Drink/Apfel-Fenchel-Randensalat / Suure Mocke mit Kartoffelstock, zum Dessert Fruchtgelees.

Der Sommelier überreicht Sven Epiney einen Apfel-Zwetschgen-Drink. «Er sieht zwar nicht sexy aus», findet der Moderator und nimmt ein Schlückchen, «er schmeckt aber sehr gut!» Etwas später testen die Kandidaten ihr Wissen. Der Moderator stellt Fragen wie: «Ist Spätzlimehl gröber als Zopfmehl?» Kamaschwenk zum «Sonntagsbraten», der fünf Tage gebeizt wurde und jetzt mit Lauch, Sellerie und Rüebli zubereitet wird. Die TV-Köchin zeigt, dass man im Steamer Beeren entsaften kann. Es folgt ein Filmbeitrag über einen regionalen Betrieb, der Birnen dörft. Welche Kartoffelsorte sich für Stock eignet, verrät Kicherbohne Sibylle Sager. Dann heisst es für die Kandidaten, unter Zeitdruck ein Mango-Lassi zuzubereiten. Das glückt nicht allen. Die Fernsehköchin doziert, wie man es richtig macht. Es folgt eine Weinempfehlung zum sauren Mocke. Aus dem Saft der Beeren bereitet Sibylle Sager ein Fruchtgelee und «Studi» aus den Früchten ein «Sirüpli» zu. Zum Schluss raffelt sie das rohe Obst und Gemüse für den Salat. Eine Kandidatin weiss, wie Bananen lange haltbar bleiben. Und alle wissen wir endlich auch, warum die Banane krumm ist.

Das meint die Expertin

«Der Apfel-Zwetschgen-Drink ist zwar eine Vitaminbombe, aber leider nicht kindertauglich, weil die Zwetschgen zuvor im Vieille Prune mariniert wurden. Beim Menü wird viel frisches, saisonales und auch rohes Gemüse verwendet. Das Menü ist ausgewogen: Protein-, Stärkebeilage sowie Salat und Gemüse kommen vor. Der Fettanteil für die Zubereitung ist vorbildlich. Die Fruchtgelees fürs Dessert sind allerdings sehr zuckerhaltig. Der Ein-

satz eines Steamers garantiert zwar eine schonende Zubereitung der Nahrungsmittel, doch steht wohl in den wenigsten Haushalten ein solches Gerät. Kartoffelstock, Sirup und das Dessert begeistern sicher die meisten Kinder. Dieses Dreigänge-Menü eignet sich zwar weniger für den Alltag, kommt aber bei Gästen sicher gut an und ist den Essgewohnheiten der Schweizer angepasst. Zudem wird nützliches Fachwissen vermittelt.»

«al dente» als Podcast: www.sf.tv/podcasts – «al dente» anklicken Newsletter-Abonnenten können die Rezepte im PDF-Format gratis beziehen.

Schnecke, komm her! «Frisch gekocht mit Andi und Alex», ORF 2

Die TV-Köche Andreas Wojta und Alexander Fankhauser präsentieren dem Publikum täglich neue Rezepte – von gut und günstig bis zum dreigängigen Gourmetmenü. Jeden Freitag gibt es einen Weintipp. Das Menü der 25-minütigen Sendung vom Dienstag, 29. September 2009: Schneckenulasch.

Ein Fernsehkoch bereitet das Schneckenulasch zu, der andere die Schneckensuppe. «Die Butter muss zimmerwarm sein», sagt der eine – wer wer ist, hat man schon wieder vergessen –, «sonst fangen die Schnecken wieder zu leben an.» Andreas Wojta und Alexander Fankhauser plaudern und pläuscheln mit Schmäh und wirken dabei wie ein gut eingespieltes Ehepaar, das sich lieb hat. Nicht nur das Menü ist exotisch – der österreichische Dialekt ist es für Schweizer Gehörgänge auch und kommt nicht im Schnecken tempo daher. Wer Genaueres über die Weinbergsschnecke erfahren will, muss die Ohren spitzen, um einem Schneckenexperten folgen zu können. Es folgt eine Frage ans Publikum: Welche Schneckenart eignet

MICHÈLE ANKLIN

Dipl. Ernährungsberaterin HF, arbeitete mehrere Jahre im Universitätsspital Zürich im Bereich klinische Ernährung und war u. a. Dozentin an der Schule für Ernährungsberatung in Zürich. Die Mutter eines Kleinkindes ist heute in Teilpensen weiterhin im Spital sowie als frei praktizierende Ernährungsberaterin tätig.





TEST: SEHR GUT WIRKUNG: 4-FACH

Die Aktivpflege mit der 4-fach-Wirkung:

- 1 Regeneriert strapazierte Haut
- 2 Spendet intensiv Feuchtigkeit
- 3 Strafft und verfeinert das Hautbild
- 4 Schützt nachhaltig

EXKLUSIV IN
APOTHEKE UND DROGERIEN

sich für kulinarische Gerichte? Zudem gibt es einen Schneckenkochbuch-Tipp. Die TV-Köche schnetzeln und brutzeln, man verliert schnell den Überblick. Da kommt die Rezeptzusammenfassung aus dem Off gerade recht. Inzwischen ist das Schneckenulasch fertig. Alexander riecht daran. «Ein Traum!», schwärmt er und ruft seinen Kumpel zu sich: «Du Schnecke, komm her!»

Das meint die Expertin

«Die Zutaten sehen alle frisch aus, Fertigprodukte werden nicht eingesetzt. Das Olivenöl, obwohl empfehlenswert, wird sehr grosszügig verwendet, ebenso die Butter. Die Zubereitungsart ist somit zu deftig. Der Gemüseanteil ist zu klein, und die Stärkebeilagen sind schlecht gewählt: Weissbrot ist nahrungsfaserarm und sättigt kaum, frittierte Kartoffeln sind sehr fettig. Wirklich ausgewogen, geschweige denn familien- oder alltagstauglich kann man dieses Feinschmecker Menü nicht nennen. Die Schnecken stammen aus einer regionalen Zucht. Woher die übrigen Lebensmittel kommen, erfährt man nicht. Kochen steht in dieser kurzen Sendung aber im Vordergrund.»

Diese TV-Kochsendung kann man im Internet nicht anschauen. Die Rezepte sind als PDF-Download auf den Internetseiten des ORF-Kundendienstes zu finden: <http://kundendienst.orf.at/programm/fernsehen/orf2frischgekocht/9woche43.html>

Sprüche klopfen:

«Lafer! Lichter! Lecker!», ZDF

In dieser Kochschule lädt das Kochduo Johann Lafer und Horst Lichter zwei prominente Gäste ein. Zusammen werkeln sie an einem Gericht. Das Menü der Sendung vom 26. September 2009: Carpaccio von der Maispoularde, mit Polenta gefüllte Minipaprika und Filetsteak, Dorschfilet im Wirsingbett, Kokosreis mit frischen Früchten der Saison.

Wer zum ersten Mal «Lafer! Lichter! Lecker!» schaut, dem wird rasch klar: In dieser 45-minütigen Sendung gehts erst in zweiter Linie ums Kochen. In erster Linie wird «gelafer». Geliefert wird am Ende auch, aber wie die Gerichte gekocht werden, bleibt diffus. Der Schnauzer Horst Lichter, «Koch und Kabarettist», spielt vor allem seine zweite Rolle. Die Arbeit bleibt an Johann Lafer, dem «Meisterkoch mit Michelin-Stern», hängen. Hängen geblieben ist auch die Polenta, und zwar am

Pfannenboden. Lichter stellt fest: «Es riecht verbrannt.» Zum Endresultat meint die Kochrunde: «Das ist aber lecker, das Zeug!» Wer dieses Gelafer nicht erträgt, übt sich in Geduld und zappt zu nächstlicher Stunde in die Sendung «Silent Cooking» (ORF), wo der freakige Koch Patrick Müller beweist, dass «wahre Kochkunst keiner Worte bedarf».

Videos und Rezepte zu «Lafer! Lichter! Lecker!»: www.laferlichterlecker.zdf.de
Silent Cooking: http://kundendienst.orf.at/programm/fernsehen/orf1/silent_cooking.html

Das meint die Expertin

«Die Zutaten sind frisch, und das Menü enthält auch Vitaminspender wie Früchte und Gemüse. Das Vier-Gänge-Menü ist opulent, jeder Gang ist fast schon eine Mahlzeit für sich. Mit der Maispoularde, dem Filet und Dorsch ist das Ganze sehr proteinlastig. Das Ganze ist eine Kalorienbombe, denn für die ersten drei Gänge wird sehr viel Butter, Schmalz, Rahm und Olivenöl verwendet. Die «angehockte» Polenta deutet nicht auf eine schonende Zubereitung hin. Eher unhygienisch ist die Aufmachung der Gastdame, die ohne Schürze, dafür mit offenem Haar mitkocht. Wertvolle Informationen rund ums Kochen erhält man kaum.»

Und die Moral von der Geschichte respektive das Fazit der TV-Kocherei? 1. Alte Binsenwahrheit: Zu viele Köche können den Brei verderben. 2. Es ist längst nicht alles gesund, was uns die TV-Köche auf-tischen. 3. Mehr Show oder mehr Wissen? Wer Lust hat, kann sich durch die fast drei Dutzend Kochsendungen beissen und selber entscheiden. Die Auswahl: www.vitagate24.ch/ernaehrung_kochshows.aspx.

CLAUDIA MERKI

FOTO: FLAVIA TRACHSEL ::

 vitagate24.ch/ernaehrung_kochshows.aspx

Jeden Tag einen Klick gesünder!

Auch auf Schweizer Fernsehkanälen wird gebrutzelt was das Zeug hält. Eine Auswahl der beliebtesten Kochshows finden Sie auf unserer Gesundheitsplattform.

vitagate24.ch – die Schweizer Gesundheitsplattform im Internet.