

**Arbeitsprobe**

**TV-Tipps**

**Thema Ernährung**

**Zeitraum September**



Redaktionsbüro  
RADIO + FERNSEHEN

### **Samstag, 17. September**

WDR Fernsehen, 14.30 Uhr

#### **Doc Esser macht den Westen fit**

##### **Hilfe für die Helfer (Folge 1)**

Wer anderen oft und gerne hilft, denkt häufig im Alltag nicht an sich selbst. Neun Rettungskräfte aus Bad Honnef kennen das und spüren auch schon die ersten Auswirkungen an Körper und Gesundheit. Dr. Heinz-Wilhelm Esser, Oberarzt an einer Remscheider Klinik, ist Doc Esser und nimmt die Rettungsscrew sechs Wochen lang unter seine Fittiche.

Die neun Malteser sind normalerweise mit Leib und Seele für andere in Not da - ob bei der letzten Hochwasserkatastrophe oder im Sanitätsdienst. Jetzt sind sie selbst dran!

Gemeinsam mit seinen beiden Coaches Dr. Jon Chim Bai-Habelski, Ernährungsexpertin aus Bonn, und dem gebürtigen Sauerländer Marwin Isenberg, Sportwissenschaftler und Personal Trainer, stellt Doc Esser die Ernährung und Bewegung der neun Rettungskräfte auf den Kopf. Sie bekommen Trainings- und Ernährungspläne. Die Coaches bieten Hausbesuche und digitale Sprechstunden an und begleiten sie intensiv durch die sechs Wochen. Das Ziel: gesund und fit für die nächsten Lebensjahrzehnte zu werden, aktiver sein und sich wohler fühlen. Höchste Zeit - denn trotz junger Jahre kämpfen die ersten schon mit Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck, was gar nicht so selten ist bei Menschen in helfenden Berufen.

Doch können der Doc und seine beiden Experten bei allen den Anstoß zu einer dauerhaften Veränderung des Lebensstils bewirken? Halten die Malteser ihr Sportprogramm durch und schaffen die Ernährungsumstellung im stressigen Alltag? Wer powert durch - und wer kommt schon in Woche eins an seine Grenzen?

### **Montag, 19. September**

3sat, 11.50 Uhr

#### **Zu Tisch ... in der Albufera Valenciana**

Balero San Canuto und sein Sohn Roberto fahren täglich bei Sonnenaufgang auf den Albufera-See, der an der Südküste Spaniens liegt. Seit Generationen sind die Männer der Familie Fischer.

Baleros Frau Concha kocht die traditionellen Gerichte der Albufera wie den scharfen Aal-Kartoffeleintopf All y Pebre, Llisa Adobada, gebratenen Steinbeißer mit Zwiebeln, Oliven und Olivenöl, oder Arròz a Banda, eine Reispfanne im Fischsud.

Nur eine halbe Autostunde südlich der barocken Metropole Valencia liegt der Albufera-See. Bis dorthin kamen einst die Mauren und kultivierten das umliegende Sumpfland für den Reisanbau. Die Feldarbeiter erfanden schließlich vor lauter Hunger die Paella, die bis heute alle Schätze des Landes und des Meeres in sich vereint. Und bis heute ist es immer einen kleinen Streit wert - was kommt in eine Paella hinein und was nicht?

Das Fischerdorf El Palmar liegt am Ostufer des Albufera-Sees. Viele Fischer sind gleichzeitig auch Reisbauern, wie auch Robertos Schwiegervater Vicente Marco, der im September sein letztes Reisfeld aberntet. Er erinnert sich noch an den alten Streit zwischen Fischern und Bauern. Der See war früher viel größer als heute, bis die Reisbauern immer mehr Land aufschütteten und die Fischer um ihren Vorteil fürchteten.

Heute müssen die Familien El Palmars vom Fischen und vom Reisanbau leben, um über das Jahr zu kommen. Roberto hat sich inzwischen mit seiner jungen Frau Irene mit dem Tourismusgeschäft angefreundet und bietet Bootsfahrten auf dem See an. Roberto und Irene leben mit ihrer kleinen Tochter Blanca im Haus seiner Eltern direkt am Kanal mit Blick über die Reisfelder. In der Küche ist Baleros Frau Concha die Chefin, Schwiegertochter Irene hilft ihr manchmal.

Die Zutaten für Conchas Küche kommen vor allem aus dem See und aus dem eigenen Gemüsegarten. Reis spielt natürlich die Hauptrolle. Wenn der letzte Reis geerntet ist und die Fischer auf eine ertragreiche Saison warten, ist es wie jedes Jahr Zeit, ein Erntedankessen zu feiern. Concha bereitet ihre berühmte Paella zu, wie sie es von ihrer Mutter gelernt hat. Und wie jedes Mal ist dies ein Fest für alle - Fischer und Reisbauern.

Die Reihe „Zu Tisch in ...“ führt in die Regionen Europas und zeigt die Zubereitung traditioneller Gerichte. Die Küchenkultur europäischer Landschaften offenbart ihren Reichtum und weckt Verständnis für eine vielleicht fremde Lebensart.

WDR Fernsehen, 21.00 Uhr

### **Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag**

#### **Leichte Küche für Genießer - so klappt es mit dem Abnehmen**

Ist das möglich? Abnehmen und dabei trotzdem genießen? Diese Frage stellt sich Familie Bauer aus Herne. Schnelle Diäten und Kalorienzählen haben bisher nicht zum erhofften Erfolg geführt - zu gut schmecken Heikos selbstgemachte Würstchen, Sarahs Kartoffelsalat und der sahnige Frischkäsedipp von Tochter Anna Lena. Und dennoch: Ein paar Kilo sollen runter.

Die Hilfe von Spitzenkoch Björn Freitag ist gefragt. Gemeinsam mit Arzt und Ernährungsexperte Felix Berndt nimmt er die Essgewohnheiten der Familie unter die Lupe. Was kommt auf den Tisch? Wie ist die Zubereitung? Und welche Kalorienfallen gilt es zu vermeiden? Die Profis haben etliche Tipps und Tricks im Gepäck - dabei ist beiden wichtig: Das Essen soll auch in Zukunft Spaß machen! Genau wie der Besuch auf dem Bauernhof in der Nähe. Hier heißt es, mit anpacken und Kartoffeln ausbuddeln, viele weitere bunte und gesunde Gemüsesorten landen im Einkaufskorb.

Beim Kochen wird es leicht und locker: mediterraner Fisch statt fetter Wurst - Kartoffelsalat ganz ohne Majo - Melone vom Grill, verfeinert mit Feta. Doch werden Björns Gerichte den Geschmacksnerv der Bauers treffen? Eine neue Aufgabe für den Kochprofi.

## **Dienstag, 20. September**

3sat, 0.15 Uhr (Nacht von Montag auf Dienstag)

### **37°: Extremsparer**

#### **Jeder Cent zählt**

Für immer mehr Menschen zählt jeder Cent: Extremsparer kennen alle Preise im Supermarkt auswendig. Sie jagen Schnäppchen mit Rabattcoupons, leben auf kleinstem Raum, um Miete zu sparen.

Für Kurt ist Sparen ein Teil seiner Persönlichkeit. Maria und Joel schränken sich ein, um hohe Studienkredite zurückzuzahlen. Und Maren legt das meiste ihres Gehaltes zurück, um früh in Rente gehen zu können. „37°“ begleitet Menschen, die mit wenig Geld leben.

Schon als kleiner Junge wurde Kurt (68) von seiner alleinerziehenden Mutter zur Sparsamkeit erzogen. Dies kam ihm zugute, als er im höheren Alter sein Geschäft als Baustoffhändler

aufgeben musste und – obwohl er früher jahrelang in die Arbeitslosenversicherung eingezahlt hatte – wegen seiner Selbstständigkeit direkt in Hartz IV abrutschte. Denn anders als die meisten Betroffenen, kam Kurt, auch während dieser finanziell harten Zeit, gut mit den geringen Regelsätzen zurecht.

Dass viele arbeitslose Menschen schon Mitte des Monats kaum noch Geld für Essen übrighaben, brachte Kurt auf eine Idee: Gemeinsam mit einem Freund veröffentlicht er seit Jahren „Sparkochbücher“. In denen finden sich gesunde Rezepte, die sich streng an den aktuellen Regelsätzen für Arbeitslose in Hartz IV orientieren. Damit möchte der Rentner seinen Beitrag dazu leisten, dass sich niemand für eine gesunde Ernährung verschulden muss. Zudem fanden Kurt und sein Bekannter in jahrelangen Recherchen heraus, welche teuren Markenartikel-Produzenten hinter den wesentlich günstigeren Handelsmarken in Discountern und Supermärkten stecken. Er selbst achtet beim Einkauf penibel darauf, dass diese Nachahmungsprodukte sowie Sonderangebote und Aktionsware im Einkaufskorb landen, und geht nur mit Einkaufszettel shoppen. Impulskäufe sind bei ihm ausgeschlossen, ebenso wie teure Markenprodukte. „Ich bin überhaupt nicht geizig. Ich sehe nur nicht ein, für identische Produkte unnötig viel Geld auszugeben.“

Auch Maria (37) weiß, wie sich beim Einkauf viel Geld sparen lässt. Früher lebten sie und ihr Mann Joel (43) in den USA. Von dort kennt die Mutter von zwei kleinen Töchtern viele Tricks, mit denen sich durch kluges Kombinieren von Sonderangeboten viel Geld sparen lässt. Das funktioniert – mit Einschränkungen – auch hierzulande. „Unser Keller sieht mittlerweile aus wie ein Drogeriemarkt.“ Dass die Familie jeden Cent zweimal umdreht, liegt an den hohen Schulden, die Maria und Joel tilgen. Durch in den USA übliche Studiengebühren summierten die sich auf knapp 89.000 Euro.

Das möchten auch Maren (47) und Joost (48). Um sich das Geld für eine teure Miete zu sparen, sind sie zusammen in ein 30 Quadratmeter großes Ein-Zimmer-Apartment in Bamberg gezogen. Die beiden verfolgen einen minimalistischen Lebensstil und sind zudem Frugalisten. Das Ziel: so schnell wie möglich ein Vermögen generieren, das es beiden erlaubt, so früh wie möglich in Rente zu gehen. Oder ihren Traum zu leben und als digitale Nomaden von überall auf der Welt arbeiten zu können: „Vielleicht schon in fünf Jahren.“

## **Freitag, 23. September**

Bayerisches Fernsehen, 14.10 Uhr

### **aktiv und gesund**

#### **VR-Therapie - Professionelle Zahnreinigung - Nährstoffmangel im Alter**

Themen u.a.: VR-Therapie, Gesunde Zimmerpflanzen, Professionelle Zahnreinigung, Nährstoffmangel im Alter, Mein erstes Mal: American Football, Kalzium, Kochen mit Honig, Quidditch

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bei Krankheiten und Heilungsmethoden und Tipps und Anregungen für richtige Ernährung, sportliche Aktivitäten und viele weitere Glücksmomente. Expertinnen und Experten zeigen, wie Training perfekt gelingt und wie man gesund kochen kann.

#### **Nährstoffmangel im Alter**

Wie lässt sich Mangelernährung im Alter vermeiden?

#### **Kalzium**

Unnötig eingenommene Kalzium-Präparate können Körper und Gesundheit schädigen.

#### **Kochen mit Honig**

Chefkoch Christian Becker zeigt, welche Speisen mit Honig zubereitet werden können, u. a. confierter Saibling mit Akazienhonig.

WDR Fernsehen, 21.00 Uhr

### **Von Müsli-Helden zu Firmenbossen - Die Pioniere der Bio-Bewegung**

Bio-Lebensmittel gibt es heute in fast jedem Supermarkt in Nordrhein-Westfalen, dazu Bioläden und große Biomärkte im ganzen Land. Die Branche boomt: rund acht Milliarden Euro Umsatz im Jahr und 140.000 Arbeitsplätze im Bio-Sektor.

Und manch ein Bio-Pionier von einst leitet heute ein internationales Unternehmen, in dem nichts mehr an die krumpeligen Kartoffeln oder das spröde Schrottbrot von damals erinnert. Geradezu legendär ist die Geschichte von Bernd Drosihn, in den frühen 80er Jahren Musiker in Köln im Umfeld der Sponti- und Hausbesetzer-Szene - heute regiert er von der Eifel aus ein Tofu-Imperium mit 300 Mitarbeitern.

Oder die Geschichte von Rainer Welke. Er gründete 1973 in Münster den ersten Bioladen in NRW und später die Firma Davert. Sein erster Bioladen fusionierte dann in den 80ern mit dem Bioladen von Michael Radau, der daraus die Kette „SuperBioMarkt“ mit 26 Geschäften vor allem in NRW entwickelt.

Bernd Weiling hat in Coesfeld das heute zweitgrößte Bio-Unternehmen Deutschlands aufgebaut, das rund 1.000 Bioläden und -Supermärkte in Deutschland beliefert und die Lagerarbeit zu großen Teilen vollautomatisierten Robotern überlässt.

Aber es sind gerade die kleinen Erfolgs- und Pionier-Geschichten, die dem Film seinen Charme verleihen - wie die von Raoul Schaefer- Groebel. Er hat es geschafft, seinen einst als Kollektiv gegründeten Bioladen Momo trotz all der Bio-Superketten in Bonn am Leben zu erhalten. Obwohl oder gerade weil er den Geist der Anfangsphase noch immer lebt.

Filmemacher Peter Scharf ist zurück gereist zu den Anfängen der Biobewegung hier im Westen - als es nicht nur um ungespritztes Bio-Gemüse ging sondern um die Rückbesinnung auf die Natur, das einfache Leben auf dem Land, einen anderen Umgang mit den Ressourcen - aber auch um den Kampf gegen das Establishment.

„Von Müsli-Helden zu Firmenbossen“ porträtiert den Beginn der Bio-Szene NRWs in den 70er und 80er Jahren: Der erste Bioladen in Münster, der erste Tofu-Macher in Köln, die erste Biobäckerei in Duisburg.

Von Müsli-Helden zu Firmenbossen zeigt, wie die Bio-Pioniere der ersten Stunde gedacht, gefühlt, gelebt haben. Der Kriegsdienst verweigernde Vegetarier, der von einer eigenen Windmühle träumende Bäckermeister, die vom Bio-Virus infizierte Heilpraktikerin.

„Von Müsli-Helden zu Firmenbossen“ dokumentiert, wie Tschernobyl und BSE-Skandal die Nachfrage und das Denken über ökologische Lebensmittel komplett verändert haben.

„Von Müsli-Helden zu Firmenbossen“ zeigt, wie aus einer kleinen, kuscheligen

„Ernährungsszene“ eine eigene Branche geworden ist, die heute rund 8,6 Milliarden Euro in Deutschland umsetzt; wie aus „Spinnern“ Geschäftsleute wurden, aus Ideologen Pragmatiker und aus Bioläden Supermärkte...

## **Donnerstag, 29. September**

3sat, 11.45 Uhr

### **Der Geschmack Europas**

#### **Der dänische Süden**

„Der Geschmack Europas“ führt diesmal nach Dänemark, zu den Weiten des Wattenmeeres von Südwestjütland und auf die Märcheninsel Fünen, auf der Hans Christian Andersen geboren wurde.

Neben den beeindruckenden Landschaften stellt der Film von Florian Gebauer auch die kulinarischen Seiten dieser Regionen vor. Sie bieten neben dem traditionellen Smørrebrød auch unbekanntere Besonderheiten wie aus Birkensaft gewonnenes Speiseeis.

## **Sonntag, 2. Oktober**

arte, 18.25 Uhr

## **Zu Tisch**

### **Westsizilien - Italien**

Wenn die Brüder Andrea und Salvatore Manno das frische Olivenöl der neuen Saison probieren, sieht es aus wie bei einer Weindegustation. Sie hoffen auf einen guten Jahrgang. Gemeinsam bewirtschaften sie das Land ihrer Großeltern in der Provinz Trapani. Ihr Öl verwenden sie für typische sizilianische Gerichte wie Caponata mit Auberginen und Arancini, frittierte Reisbällchen.

### **Dienstag, 4. Oktober**

3sat, 11.45 Uhr

**Hessen à la carte**

**Fleischlos glücklich!**

*rrf - kurzfristige Programmänderungen sind möglich*