

Servicezeit: Essen & Trinken vom 29. Mai 2009

Redaktion Klaus Brock

Abnehmen: Internetportale im Test	Seite	01
Lightprodukte: Abnehmen ganz leicht?	Seite	04
Bioputenfleisch: Der große Schwindel?	Seite	06
Essen & Trinken kompakt	Seite	08
Cocktailmixen für Anfänger	Seite	11

URL:

[http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2009/0529/uebersicht.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2009/0529/uebersicht.jsp)

## **Abnehmen: Internetportale im Test**

Von Katrin Niemann

Per Mausklick abnehmen – klingt verlockend, aber so einfach funktioniert eine Onlinediät natürlich nicht. Jeder, der schon einmal versucht hat, ein paar Kilogramm abzunehmen, weiß: Das größte Problem ist das Durchhaltevermögen. Motivationshilfe und Abnehmpläne gibt es online über spezielle Abnehmportale. Mittlerweile werben mehrere Dutzend solcher Internetprogramme damit, die „User“ leichter zu machen. Die Betreiber sprechen davon, dass sich allein im deutschsprachigen Raum jährlich Hunderttausende Abnehmwillige bei Diätportalen anmelden. Doch wie seriös sind Internetdiäten, oder erleichtern sie in erster Linie den Geldbeutel? **Servicezeit: Essen & Trinken** hat drei Abnehmportale getestet.

### **Drei Tester: Habiba, Markus und Anna**

Habiba, Markus und Anna haben für **Servicezeit: Essen & Trinken** jeweils ein Portal näher unter die Lupe genommen. Sie sind fit im Umgang mit dem Internet und haben in Sachen Diäten persönliche Erfahrungen gesammelt (Habiba ist einigen Zuschauern vielleicht noch aus der Abnehmserie „Habiba leicht gemacht“ bekannt – vergleiche „Links“ unten).

Unsere Tester untersuchten die Portale nicht aus der Perspektive eines Experten, sondern aus Verbrauchersicht. Alle drei meldeten sich jeweils für einen Monat bei einem Portal an und begutachteten das Konzept, die Funktionen, die generelle Alltagstauglichkeit sowie die Seriosität des jeweiligen Programms. Ob oder wie viel die Tester in dieser Zeit abnahmen, spielte bei unserem Test keine Rolle!

### **Drei Portale: AIQUM, xx-well und Novafeel**

Drei der größten Portale sollten in unserem Test geprüft werden – jedoch lassen sich die Betreiber bezüglich ihrer Userzahlen ungern in die Karten schauen, und aus diesem Grund konnten wir hier nicht anhand von konkreten Angaben auswählen. „Onlinediäten sind ein stark umkämpfter Markt“, schreibt Novafeel in einer E-Mail und bittet um Verständnis, keine Zahlen preisgeben zu wollen.

Laut eigener Aussage hat AIQUM seit 2004 mehrere Hunderttausend Anmeldungen verzeichnet, und bei xx-well – so die Auskunft – verteilen sich jährlich rund 100.000 Nutzer auf die unterschiedlichen „Produkte“. Einige bekannte Zeitschriften nutzen die Diätsoftware von xx-well, wodurch sich die Reichweite des Programms erhöht.

#### **1. Anmeldung**

Bei der Anmeldung müssen die Tester unter anderem Angaben zu Geschlecht, Alter und Gewicht machen. Mit Ausnahme von Novafeel werden außerdem Fragen zu Krankheiten gestellt. Gibt man beispielsweise eine Lebensmittelunverträglichkeit oder Krankheit an, dann weisen xx-

well und AIQUM darauf hin, dass dieses nicht automatisch berücksichtigt werden kann. Positiv: Stillende oder Schwangere werden direkt von AIQUM und xx-well ausgeschlossen.

## 2. Kosten

Die gestesteten Programme liegen preislich nicht sehr weit auseinander: xx-well kostet pro Monat 12,90 Euro, wobei sich die Kosten bei einem längeren Abonnement reduzieren (zum Beispiel sechs Monate für 52,90 Euro). Bei AIQUM bezahlt man je nach Leistungsumfang zwischen 12,90 Euro und 17,90 Euro für einen Monat und zum Beispiel 59,90 Euro und 79,90 Euro für sechs Monate. Novafeel kostet innerhalb der ersten der Monate 15 Euro pro Monat („Intensivbetreuung“) und danach 9,90 Euro im Monat („Nachbetreuung“). Achtung für Nutzer, die nicht länger als ein oder zwei Monate dabeibleiben wollen: Alle Programme verlängern sich automatisch, wenn nicht rechtzeitig gekündigt wird.

## 3. Konzept und Alltagstauglichkeit

**AIQUM-Urteil von Habiba:** „AIQUM bietet dem Kunden an, seine Ernährung auf der Seite komplett nachzuvollziehen durch Rezepte, Einkaufslisten und Sporttage, die man einrichten kann. Manko bei den Rezepten: Bestimmte Zutaten lassen sich nur in größerer Menge erwerben, werden jedoch am nächsten Tag nicht wieder verwendet. Die Seite bietet generell sehr viel an – für meinen Geschmack fast zu viel, weil man schnell den Überblick verliert. Man braucht Zeit, sich da durchzuwühlen.“

**Novafeel-Urteil von Anna:** „Das Konzept des Programms ist die langfristige Verhaltensänderung. Man musste zum Beispiel in der ersten Woche ein Selbstbeobachtungsprotokoll führen. Dieses wurde jedoch nicht ausgewertet, sondern konnte nur ausgedruckt und ausgefüllt werden. Dann hat man dreimal pro Woche eine E-Mail bekommen mit Infos zu Themen wie Ernährung oder Sport. Schlecht fand ich allerdings, dass es keine Tipps für jeden Tag gab.“

**xx-well-Urteil von Markus:** „Das Konzept von xx-well ist so, dass man unter anderem einen ganz guten Rezeptplan und einen Sportplan bekommt. Das Ganze wird ergänzt durch eine Kalenderfunktion, damit man sieht, welche Trainingseinheiten man selbst machen möchte, und das wird einem ganz übersichtlich dargeboten. Die Rezepte sind sehr gut, aber brauchen auch eine entsprechende Zeit an Vorbereitung, und man muss sehr viel einkaufen.“

## 4. Seriosität

**AIQUM-Urteil von Habiba:** „AIQUM wirkt auf mich persönlich recht seriös, da sie zum Beispiel in ihren Ernährungsempfehlungen auf die Empfehlungen der DGE verweisen – der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Überraschenderweise ist auf den Seiten eigentlich so gut wie keine Werbung.“

**Novafeel-Urteil von Anna:** „Die Seite von Novafeel erschien mir sehr seriös. Ein Expertenteam konnte ich nicht finden, aber die Infos erscheinen mit trotzdem sehr fundiert.“

**Hinweis:** Einen weniger seriösen Eindruck hinterlässt die versteckte Werbung auf der Seite von Novafeel. Auf den Abbildungen im Bereich Sportübungen sieht man zum Beispiel eine Barbie-Puppe, die sich auf Softdrinkdosen abstützt. Infotexte auf der Startseite sind mit Werbung für Abnehmliteratur versehen – zum Beispiel paradoxerweise für Bücher über Monodiäten, von denen Novafeel im Programm abrät.

**xx-well-Urteil von Markus:** „Was die Seriosität des Ganzen angeht, da muss ich sagen: xx-well finde ich nicht schlecht. Man kann sich das Team anschauen, da sind auch Ökotrophologen, also Ernährungswissenschaftler, dabei – das macht einen ganz guten Eindruck.“

## 5. Individuelle Ansprache

**AIQUM-Urteil von Habiba:** „Im dem Fall, dass ich eine Frage hatte, konnte ich mich an ein Expertenforum wenden, die mir schnell geantwortet haben und auch individuell auf mich eingegangen sind. Ich hatte den Eindruck, dass im Forum bei einigen Fragen die Antworten einfach reinkopiert waren, aber das finde ich bei immer wiederkehrenden Fragen okay.“

**Novafeel-Urteil von Anna:** „Bei dem Programm bekommt man dreimal pro Woche eine E-Mail. Das Gefühl, dass die Mail nur an mich gerichtet ist, hatte ich jedoch nicht. Auch das Sportprogramm war nicht individuell auf mich abgestimmt. Mir wurde zum Beispiel Walken

vorgeschlagen, obwohl ich relativ fit bin und angegeben hatte, dass ich ein Fahrrad habe. Ich konnte auch keine Fragen stellen, auf die geantwortet wurde. Das war alles recht allgemein.“

**xx-well-Urteil von Markus:** „Die Expertenbetreuung bei xx-well ist gegeben. Allerdings ist es so, dass man nur eine E-Mail an ein Expertenteam schreiben kann. Wenn man sich telefonisch erkundigen möchte, muss man aus dem Netz der Deutschen Telekom anrufen, und das habe ich leider nicht.“

### **Fazit der Tester**

**Habiba:** „Nach vier Wochen kann ich sagen, dass das Positive an AIQUM ist, dass es individuell an einen anpassbar ist und großen Wert auf Nachhaltigkeit legt. Manko für mich: Es ist sehr zeitaufwendig.“

**Anna:** „Ich finde, dass Novafeel nicht so individuell ist, wie ich es mir vorgestellt habe, und wenig konkrete Empfehlungen gibt. Darüber hinaus ist es recht textlastig.“

**Markus:** „Ich habe feststellen müssen, dass eine Onlinediät für mich nichts ist, weil ich viel unterwegs bin und die Zeit und die Regelmäßigkeit, die ich dafür an den Tag legen müsste, einfach nicht habe.“

Wer häufig online ist und gern am Computer sitzt, kann sich über den Service freuen, den die zahlreichen Onlineabnehmportale bieten. Hier bekommt man Rezepte, Sporttipps und die Möglichkeit, Ernährungsexperten Fragen zu stellen. Der Vorteil gegenüber Ratgeberbüchern besteht in dem individuellen Service einzelner Anbieter. So können Mitglieder zum Beispiel ein Abnehmtagebuch, einen BMI-Rechner oder eine Nährwertanalyse nutzen. Das kann, ebenso wie die persönliche Ansprache durch Experten, deutlich zur Motivation beitragen.

### **Checkliste für seriöse Abnehmportale:**

- Die Seite macht generell einen guten und übersichtlichen Eindruck und ist entsprechend anwenderfreundlich (Design und Struktur).
- Es gibt klare Angaben zu Preisen und Laufzeiten.
- Schon vor der Anmeldung bekommt man erste Informationen zu einem konkreten Abnehmfahrplan (Rezepte, Sportempfehlungen, Tipps zur Verhaltensänderung).
- Bei der Anmeldung wird nach möglichen Krankheiten, Schwangerschaft oder Stillzeit gefragt, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.
- Das Expertenteam wird ausführlich vorgestellt.
- Es gibt bei Bedarf eine persönliche Beratung, zum Beispiel über ein Expertenforum oder eine Telefonhotline.
- Die Ernährungs- und Sporttipps beruhen auf den Angaben von wissenschaftlichen Fachgesellschaften wie zum Beispiel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).
- Es gibt fundierte Tipps zur nachhaltigen, langfristigen Verhaltensänderung.

### **Vorsicht ist geboten, wenn**

- unhaltbare Abnehmggarantien gemacht werden (zum Beispiel 20 Kilogramm in drei Monaten abnehmen).
- für Schlankheitsmittel oder andere Produkte geworben wird.
- Preise deutlich überhöht sind, zum Beispiel über 20 Euro pro Monat.
- die Ernährungs- und Sporttipps auf Angaben von selbst ernannten „Experten“ beruhen, die mit Diäten und entsprechender Literatur Geld verdienen.

### **Getestete Abnehmportale:**

- **<http://www.aiqum.de>**  
AIQUM  
Abnehmportal AIQUM
- **<http://www.xx-well.de>**  
xx-well  
Abnehmportal xx-well
- **<http://www.novafeel.de>**  
Novafell  
Abnehmportal Novafeel

## Links:

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/12/12/00\\_diaetwillige\\_falle.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/12/12/00_diaetwillige_falle.jsp)  
Diätwillige in der Falle  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 12. Dezember 2008)
  - [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/09/00\\_habiba.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/09/00_habiba.jsp)  
Habiba leicht gemacht – Das Abnehm-Tagebuch Teil 1  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 9. Mai 2008)
  - [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/23/00\\_habiba2.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/23/00_habiba2.jsp)  
Habiba leicht gemacht – Das Abnehm-Tagebuch Teil 2  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 23. Mai 2008)
  - [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/06/06/00\\_habiba3.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/06/06/00_habiba3.jsp)  
Habiba leicht gemacht – Das Abnehm-Tagebuch Teil 3  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 6. Juni 2008)
- 

## **Lightprodukte: Abnehmen ganz leicht?**

Von Johannes Edelhoff

Weniger Fett, weniger Zucker und damit weniger Kalorien – mit Lightprodukten scheint man sich regelrecht schlank essen zu können. Das suggeriert zumindest die Werbung. Die Wirklichkeit sieht häufig anders aus, daher sollte man besser ganz genau hinschauen!

### **Süßes Frühstück**

Für ein figurbewusstes Frühstück soll beispielsweise das Produkt „Nestlé Fitness Fruits“ sorgen. Dabei handelt es sich um Vollkornweizenflakes mit getrockneten Früchten wie Ananas, Papaya, Cranberries sowie Kokos. Auf der Verpackung ist die Silhouette einer schlanken Frau abgebildet. Auf der Packung prangt das Wort „fettarm“. In der Tat haben die „Fitness Fruits“ nur 2,1 Gramm Fett pro 100 Gramm. Das ist nicht viel. Doch Thilo Bode von der Verbraucherschutzorganisation „foodwatch“ bewertet dieses Produkt dennoch als Mogelpackung: „Wenn man das als Verbraucher kauft und diese schlanke Figur hier sieht, dann nimmt man an, dass das ein wenig zuckerhaltiges Produkt ist, dass man davon schlank bleibt. Das ist nicht der Fall. Hier liegt krasse Verbrauchertäuschung vor, denn dieses Produkt enthält zu über 35 Prozent Zucker. Das ist eigentlich eine Süßigkeit – und ist damit genauso süß wie Kellogg’s Frosties, die haben auch über 35 Prozent Zucker.“

### **Komplizierte Rechnungen**

Ein anderes Ärgernis sind die Nährwertangaben auf den Verpackungen, die eigentlich Klarheit für die Verbraucher schaffen sollen. Beispiel: Dr. Oetker, Pizza „Ristorante Leggera Speciale“ mit 50 Prozent weniger Fett. Bei diesem Produkt ist für viele Verbraucher schwer zu erkennen, wie viel Fett, Kalorien und Salz wirklich drinstecken, denn vielfach sind die Nährstoffangaben lediglich auf Englisch abgedruckt.

Das zweite Problem: Die den Nährstoffangaben entsprechende Portionsgröße hat wenig mit dem zu tun, was bei einer Mahlzeit tatsächlich gegessen wird. Für Dr. Oetker ist eine halbe Pizza schon eine ganze Portion! Das bedeutet: Wer eine normale Pizza isst, hat zwei Portionen zu sich genommen. Mit diesem Trick wirken die Kalorienangaben auf den ersten Blick geringer, als sie tatsächlich sind. Auf der Packung steht: Eine Portion Pizza hat 312 Kalorien. Die ganze Pizza (zwei Portionen) hat also 614 Kalorien! Übrigens: Wie man eine gefrorene Pizza in zwei Hälften teilt, um dann nur eine Portion zu backen, das verrät der Hersteller nicht.

Noch komplizierter wird es beim Salz: Das verbirgt sich bei Dr. Oetker hinter dem Begriff „Sodium“. Sodium ist das englische Wort für Natrium. Multipliziert man die Menge an Natrium mit 2,5, ergibt sich daraus der Salzgehalt. Bei dieser Pizza nimmt man pro Portion 1,12 Gramm

Natrium auf, multipliziert mit dem Wert 2,5. Für die ganze Pizza muss man diesen Wert dann noch einmal mit 2 multiplizieren, das ergibt insgesamt 5,6 Gramm Salz. Ganz schön kompliziert! Wer kommt schon mit einem Taschenrechner in den Supermarkt, um so etwas auszurechnen? In dieser Pizza steckt damit fast so viel Salz, wie ein Erwachsener maximal an einem Tag essen sollte.

Ernährungsberaterin Heike Lemberger warnt vor zu viel Salz im Essen: „Es gibt Personen, die salzempfindlich sind. Das heißt, sie lagern viel Wasser ein, sie haben ein schwaches Bindegewebe und fühlen sich dadurch richtig aufgeschwemmt. Mein Tipp ist: Man kombiniert gesunde Lebensmittel und ungesunde Lebensmittel. Ich würde eine Pizza Margherita kaufen und darauf Paprika und Ananas tun. Dann gebe ich noch Schinken und Zwiebeln dazu.“

## Neue EU-Verordnung

Steht der Begriff „light“ auf einem Lebensmittel, dann konnte das früher so einiges bedeuten, zum Beispiel „kalorienreduziert“, „fettarm“, „wenig Zucker“, „leicht gesalzen“, „leicht bekömmlich“, „alkoholfrei“, „kohlenstoffarm“ oder „koffeinarm“. Der EU-Verordnung zu Nährwert- und gesundheitsbezogenen Werbeaussagen („Health-Claims-Verordnung“) zufolge darf ein Produkt seit Mitte 2007 nur dann als „light“ oder „leicht“ gekennzeichnet werden, wenn es mindestens 30 Prozent weniger Fett, Zucker, Alkohol oder Kalorien als ein vergleichbares, normales Produkt enthält. „Fettarm“ sind feste Lebensmittel beispielsweise nur mit weniger als 3 Gramm Fett pro 100 Gramm. Am 1. Juli 2009 endet die Übergangsfrist für diese Verordnung.

Auch wenn auf einem Etikett „Diät“ steht, dann heißt das nicht immer, dass ein Lebensmittel kalorienarm ist, sondern lediglich, dass es zu einem bestimmten Ernährungszweck verwendet werden kann.

## Wenig Fett, viel Zucker

Nicht jedes „leichte“ Lebensmittel ist demnach tatsächlich gut für eine Abnehmdiät geeignet, obwohl das vielfach suggeriert wird. Ein Beispiel ist die Eiscreme „Creissimo – leichter Genuss Aprikose-Mango“. Sie wird mit einem geringen Fettgehalt beworben. Tatsächlich enthält die gefrorene Leckerei wenig Fett für ein cremiges Eis. Aber ein wirklich kalorienarmer Genuss ist sie trotzdem nicht, denn im Vergleich mit anderen Eissorten, die nicht als „light“ ausgewiesen sind, steckt deutlich mehr Zucker darin.

## Fazit

Mit ausgewählten Lightprodukten, die weniger Fett oder Zucker als vergleichbare Lebensmittel enthalten, lassen sich einige Kalorien sparen. Dennoch: Abnehmen mit Lightprodukten ist ziemlich anstrengend. Denn jeder, der es damit versucht, muss genau hinschauen und:

- Vergleichen: Ist der Fettanteil reduziert, dann auf jeden Fall bei vergleichbaren Produkten auf die Packung schauen, ob nicht stattdessen mehr Zucker darin ist, wie zum Beispiel beim Eis.
- Nachrechnen: Oft sind Portionsgrößen „schöngerechnet“. Sie sind kleiner, als die Menge, die wirklich gegessen wird (Beispiel Pizza).
- Nachdenken: Auch wenn Fett und Zucker in manchen Produkten reduziert wurden, können sie immer noch ganz schön fettreich und alles andere als gesund sein. So haben etwa fettreduzierte Chips und Erdnussflips immer noch einen hohen Fettanteil und enthalten besonders viele gesättigte Fettsäuren, die für den Stoffwechsel besonders ungünstig sind.

Unsere Zuschauerumfrage zu diesem Thema lautete **„Wie oft verzehren Sie Lightprodukte?“** – das Ergebnis:

- täglich: 108 Stimmen
- mehrmals in der Woche: 104 Stimmen
- mehrmals im Monat: 71 Stimmen
- selten oder nie: 951 Stimmen

## Weitere Informationen:

- [http://www.bll.de/themen/health\\_claims/naehrwertbezogene\\_angaben\\_und\\_bedingungen/](http://www.bll.de/themen/health_claims/naehrwertbezogene_angaben_und_bedingungen/)  
Claims-Verordnung  
Nährwertbezogene Angaben und Bedingungen für ihre Verwendung auf der Seite des Bundes für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL)
- <http://www.health-claims-verordnung.de>  
Health-Claims-Verordnung  
Auf dieser Seite erhalten Sie aktuelle Informationen über die neue „Health-Claims-Verordnung“ und deren Auswirkungen auf Industrie, Handel und Verbraucher.
- [http://www.bmelv.de/clin\\_045/nn\\_753994/DE/02-Verbraucher-schutz/Lebensmittelsicherheit/Lebensmittelkennzeichnung/\\_\\_\\_Lebensmittelkennzeichnung\\_\\_node.html\\_\\_nnn=true](http://www.bmelv.de/clin_045/nn_753994/DE/02-Verbraucher-schutz/Lebensmittelsicherheit/Lebensmittelkennzeichnung/___Lebensmittelkennzeichnung__node.html__nnn=true)  
Informationen über Lebensmittelkennzeichnung  
Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- <http://www.ampelcheck.de>  
Dickmachern auf der Spur – Ampelcheck  
Hinweise der Verbraucherzentralen zum Vergleich der Nährwertangaben
- [http://www2.dialego.de/uploads/media/090417\\_DD\\_Light-Produkte.pdf](http://www2.dialego.de/uploads/media/090417_DD_Light-Produkte.pdf)  
„Light-Produkte“  
Aktuelle Umfrage zum Thema Lightprodukte, PDF-Datei (672 KB)

## Link:

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/11\\_14/00\\_naehrwertangaben.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/11_14/00_naehrwertangaben.jsp)  
Nährwertangaben – wer versteht sie?  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 14. November 2008)

---

## **Bioputenfleisch: Der große Schwindel?**

Von Gaby Fuest und Inna Küster

Anfang 2009 erschütterte ein Fall von Ökoschwindel die Biobranche. Berthold Franzsander, ein großer Geflügelunternehmer aus Nordrhein-Westfalen, brachte Biofleisch auf den Markt, das keines war. Bei einer amtlichen Futtermittelkontrolle fiel auf, dass er seine Bioputen im großen Stil mit konventionellem statt mit ökologischem Futter gemästet hatte. Er hätte sonst „Tiere verloren“, so begründete Franzsander die illegale Fütterung. Die Ökokontrollbehörde NRW belegte Franzsander mit einem Vermarktungsverbot. Er verlor das Bioetikett seines Anbauverbandes „Bioland“ für seinen Hof und seine Vertriebsfirmen „RoBert’s Bio-Geflügel“ und „bertros Feinkost“. Seit dem Skandal um den Futterschwindel gibt es eine rege Diskussion darüber, ob Putenmast in biologischer Qualität machbar sei.

### **Das Nutztier Pute**

Deutschland ist kein klassisches „Putenland“. Erst seit den Skandalen um „Dioxinhühner“, „Hormonkälber“ und „BSE-Rinder“ wurde die Pute auch hierzulande richtig beliebt, und der Absatz stieg enorm an. Aber nur etwa 70 Prozent aller Puten, die hierzulande verspeist werden, wurden in Deutschland gemästet. Rund 11 Millionen Puten gab es beispielsweise im Mai 2007 in deutschen Ställen. Weniger als 2 Prozent dieser Tiere werden ökologisch gehalten.

### **Hochleistungsrassen „Big6“ oder „T9“**

„Biopute“ hört sich gut an, doch die romantischen Vorstellungen sollte man herunterschrauben. Auch in der Ökolandwirtschaft werden Hochleistungsrassen wie „Big6“ oder „T9“ gehalten. Sie wurden ursprünglich für die konventionelle Massenproduktion gezüchtet. Puten sind das beste Beispiel für den Schwund genetischer Vielfalt im Stall. Züchter selektierten nach wenigen

Leistungsmerkmalen: Puten müssen schnell wachsen und viel Fleisch an der Brust ansetzen, außerdem sollen sie kaum Fett haben. 1991 machte die Putenbrust noch 14 Prozent des Körpergewichts eines Tieres aus, heute sind es über 30 Prozent.

### **Billigware Fleisch**

Für 1 Kilogramm Putenschnitzel aus konventioneller Haltung zahlt der Verbraucher zurzeit rund 6,40 Euro, Bioware kostet in der Regel das Dreifache. Etwa 1,20 Euro bekommt der konventionelle Bauer pro Kilogramm Putenfleisch vom Schlachtbetrieb. Biobauern wie Michael Mack vom Sternhof Weikersholz im baden-württembergischen Rot am See erhalten mehr als das Doppelte. 12.000 Puten der Rasse „Big6“ mästet Michael Mack jährlich – nach den Richtlinien der EG-Ökoverordnung und des Biokreis-Verbandes. Seine Tiere haben Grünauslauf, und mehr als die Hälfte des Ökofutters stammt aus eigener Produktion.

### **Problem: Putenküken brauchen viel Eiweiß**

Puten sind sehr anspruchsvoll und hochsensibel. Sie brauchen vor allem in den ersten sechs Wochen viel Eiweiß, sonst drohen Verluste, das heißt, die Tiere verenden. Bis zu 10 Prozent Ausfälle sind in der Biomast an der Tagesordnung, denn das biologische Futter allein kann den Bedarf nur schwer decken. Zwar können Biozüchter auf biologisches Mais- und Kartoffeleiweiß zurückgreifen, doch davon ist keine ausreichende Menge auf dem Markt. Deshalb gibt es Ausnahmen: Die EG-Ökoverordnung erlaubt derzeit, dass 10 Prozent des Futters in der Bioputenmast konventionell sein darf. Das gilt auch für Betriebe, die zu den Ökoverbänden Naturland oder Biokreis gehören. Bioland und Demeter hingegen sind strenger – wer den Ökostempel haben will, braucht eine Ausnahmegenehmigung und darf ausschließlich Maiskleber und Kartoffeleiweiß aus konventionellem Anbau füttern. Demeter will ab Juli 2009 ganz auf konventionelle Zusätze im Futter verzichten.

### **Alternative: alte Rassen**

Alte, robuste Haustierrassen trifft man in Biobetrieben immer seltener an. In Deutschland gibt es bei den Puten nur noch zwei alte Wirtschaftsrassen: die „Bronze-Pute“ und die „Cröllwitzer-Pute“. Diese Tiere wachsen langsamer als die herkömmlichen Hybridrassen, werden länger gemästet und bringen trotzdem weniger Gewicht. Das Fleisch ist dunkler und von hoher Qualität. In den großen Lebensmittelmärkten ist es jedoch in der Regel nicht zu finden. „Wir haben die Weichen ganz bewusst so gestellt, dass wir unser Fleisch im Naturkostfachhandel anbieten. Der Preisdruck im Lebensmitteleinzelhandel ist zu hoch. Das wollen wir nicht mitmachen. Denn das würde zu starken Abstrichen in der Qualität führen“, sagt Stefan Mutter von der „Freiland Puten Fahrnzhausen GmbH“. Er hält die „KellyBronze-Pute“, eine Freilandrasse, die aus alten schottischen und amerikanischen Landschlägen zurückgezüchtet wurde. Ziel war nicht schnelles Wachstum und hoher Fleischertrag, sondern in erster Linie die Robustheit der Tiere.

### **Tierschützer kritisieren Hybridzucht**

Als Reaktion auf den Futtermittelskandal haben die Ökoverbände die Kontrollen verstärkt. Unternehmer, die Mast, Vertrieb und Weiterverarbeitung in einer Hand haben, sollen künftig auch unangemeldet kontrolliert werden.

Kritiker gehen in ihren Forderungen weiter. Für sie ist nur der Ausstieg aus der Bioputenmast die einzige echte Konsequenz. „Es gibt keine Bioputen“, so Dr. Heidrun Betz vom Deutschen Tierschutzbund. Sie kritisiert die Abhängigkeit der Biolandwirte von wenigen Zuchtkonzernen, die 95 Prozent der gesamten Putenzucht weltweit kontrollieren. Auch ist es den Tierschützern ein Dorn im Auge, dass Hybridputen als Biofleisch verkauft werden. Diese sogenannten Mehrassenkreuzungen sind für eine eigene Nachzucht ungeeignet und schaffen so eine Abhängigkeit der Bauern vom Züchter. „Die extrem schweren Tiere können sich selbst nicht fortpflanzen. Die Hybridzucht wird als künstliche Besamung durchgeführt, das ist nicht natürlich“, so Dr. Heidrun Betz. Ihr Fazit: „Die Biobranche hat nur eine Chance, wenn sie glaubwürdig bleiben will: Robuste Tiere einsetzen und neue Zuchtlinien schaffen, die für die ökologische Haltung geeignet sind.“

### **Schwer zu finden: 100-prozentig „bio“**

Wer Biofleisch kauft, erwartet eine artgerechte Haltung und biologische Fütterung von robusten Tieren. Solche Ware ist höchstens im Naturkostfachhandel oder auf Archehöfen erhältlich. Bioputenfleisch aus Supermärkten stammt meist von Hybridrassen, und ein Teil des Futters kommt oft aus konventioneller Landwirtschaft. Dafür ist dieses Fleisch aber auch etwas günstiger.

ger. Es ist aber immer noch eine gute Alternative zu Putenfleisch aus tierquälerischer Massentierhaltung.

#### **Weitere Informationen:**

- <http://www.bioland.de/wissen/biotiere/pute.html>  
Informationen über die Zucht von Bioputen  
Anbauverband Bioland
  - <http://www.tierschutz-landwirtschaft.de/html/puten.html>  
„Puten“  
Arbeitsgemeinschaft für artgerechte Nutztierhaltung e.V.
  - [http://www.biokreis.de/images/archiv/pdf\\_pm/meldung\\_012.pdf](http://www.biokreis.de/images/archiv/pdf_pm/meldung_012.pdf)  
„Bio-Skandal – Sind jetzt die Puten schuld?“  
Pressemitteilung des Biokreises e.V. vom 12. Februar 2009, PDF-Datei (67 KB)
  - <http://www.oekolandbau.de/service/im-focus-entwicklung-des-bio-marktes/>  
Ausführliche Informationen rund um Bio-Kontrollen  
oekolandbau.de
  - <http://www.oekolandbau-nrw.de>  
Ökolandbau NRW  
Infos und Adressen von Bioanbietern wie Hofläden und Naturkostfachgeschäften in NRW
  - <http://www.vz-nrw.de/UNI0124341838929215/link393721A.html>  
Huhn und Pute – ein Einkaufsführer  
Informationen der Verbraucherzentrale NRW
- 

## **Essen & Trinken kompakt**

Von Katrin Niemann

### **Sport hilft beim Abnehmen gleich doppelt!**

Der persönliche Gesamtkalorienbedarf eines Menschen setzt sich aus dem Grundumsatz (Energiebedarf für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen im Ruhezustand), dem Energiebedarf für ernährungsabhängigen Stoffwechsel und dem Arbeits- beziehungsweise Leistungsumsatz für tatsächliche Aktivitäten zusammen. Bei Erwachsenen macht der Grundumsatz bei leichter körperlicher Belastung schon 60 bis 70 Prozent des Tagesenergieumsatzes aus.

Der Anteil der körperlichen Aktivität kann durch vermehrtes Sporttreiben jedoch beachtlich erhöht werden. Durch die Bewegung verbrennt der Körper vermehrt Kalorien, was dabei helfen kann, Pfunde zu verlieren.

**Tipp:** Seine Energiebilanz (das Verhältnis von Energiezufuhr zu Energieverbrauch) kann man mit dem Blick auf die Waage beurteilen: Bei einer ausgeglichenen Bilanz sollte das Gewicht über einen längeren Zeitraum konstant bleiben.

Neben dem erhöhten Kalorienverbrauch durch Bewegung fördert Sport auch noch auf eine andere Weise das Abnehmen. Denn je mehr Muskeln man hat, desto höher ist der Kalorienverbrauch sogar in Ruhephasen! Das bestätigt eine Studie der amerikanischen Yale-Universität. Die Wissenschaftler verglichen die biochemischen Prozesse in den Muskeln (Citratzyklus) von Langstreckenläufern und „Couch-Potatoes“. Dabei zeigte sich, dass bei Läufern die Stoffwechselaktivität in den Muskeln gut 50 Prozent höher ist als bei Untrainierten. Die Forscher gehen davon aus, dass bei Sportlern im Ruhezustand vermehrt Nahrungsenergie in Wärme verwandelt wird. Die klein angelegte Studie zeigt, dass regelmäßiges Ausdauertraining den Grundumsatz deutlich erhöht.

Die Zellen in den Muskeln arbeiten nämlich wie Kraftwerke und wandeln ständig Nahrungsenergie in Wärme und in Treibstoff für die Zellen um. Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist sein Kalorienbedarf.

Wer Gewicht reduzieren möchte, sollte auf eine negative Energiebilanz achten. Das heißt, der Körper muss mehr Kalorien verbrennen, als über die Nahrung zugeführt wird. Wer regelmäßig Sport treibt, schlägt also zwei Fliegen mit einer Klappe: Er erhöht den Leistungsumsatz als auch – als Folge des Muskelaufbaus – den Grundumsatz.

Übrigens: Muskelmasse ist etwas schwerer als Fett! Der Gewichtsunterschied eines vergleichbaren Volumens kann bei circa 12 Prozent liegen.

#### Links:

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/drei\\_singles/index.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/drei_singles/index.jsp)  
„Drei Singles, ein Ziel – Endlich gesund leben!“  
(Servicezeit: Essen & Trinken, Serie)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/fit\\_mit\\_dem\\_wdr/index.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/fit_mit_dem_wdr/index.jsp)  
„Fit mit dem WDR“  
(Servicezeit: Essen & Trinken, Serie)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/gesund\\_abnehmen/index.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/extra/serien/gesund_abnehmen/index.jsp)  
„Gesund abnehmen statt Crash-Diät“  
(Servicezeit: Essen & Trinken, Serie)
- <http://www.pnas.org/content/early/2008/10/17/0808889105.full.pdf>  
Increased substrate oxidation and mitochondrial uncoupling in skeletal muscle of endurance-trained individuals  
Englischsprachiger Fachartikel zur amerikanischen Studie der Yale-Universität, PDF-Datei (283 KB)

#### Tipps: Lebensmittelhygiene

Wenn das Thermometer steigt, beginnt die Saison der Gartenpartys, Grillfeste und Picknicks. Aber nicht vergessen: Bei sommerlichen Temperaturen muss in der Küche besonders auf Hygiene geachtet werden! Unter gleißender Sonne oder bei schwül-warmer Umgebungstemperatur wachsen Keime besonders gut. Unangenehme und teils sogar gefährliche Infektionen mit beispielsweise Salmonellen oder Campylobacter können die Folge sein.

Hier einige Tipps, damit Sie gesund durch den Sommer kommen:

- Verwenden Sie beim Einkauf empfindlicher Lebensmittel Kühltaschen und lassen Sie diese nicht länger im Auto liegen oder tragen sie nicht stundenlang umher.
- Alle Lebensmittel mit rohen Eiern sollten erst kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank genommen werden.
- Zerkleinertes Fleisch wie Hack oder frische Bratwurst am besten noch am Einkaufstag verzehren.
- Grillfleisch nicht roh in der Sonne schmoren lassen. Vor allem in Geflügelfleisch können gefährliche Keime stecken.
- Fleischsaft sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Daher Schneidbretter, Messer und Hände immer gut mit Seife und heißem Wasser waschen!
- Wechseln Sie regelmäßig Spülschwämme, und waschen Sie Spüllappen und Geschirrtücher jede Woche bei mindestens 60 Grad Celsius.

#### Links:

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/09/03\\_etiketten.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/09/03_etiketten.jsp)  
Etiketten: Frischeanzeige auf Lebensmitteln  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 9. Mai 2008)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/23/01\\_haehnchenkeulen\\_im\\_test.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/05/23/01_haehnchenkeulen_im_test.jsp)  
Hähnchenkeulen im Test  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 23. Mai 2008)

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/sendungsbeitraege/2007/0305/01\\_hygienetipps.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/sendungsbeitraege/2007/0305/01_hygienetipps.jsp)  
Hygienetipps  
(Servicezeit: Gesundheit vom 5. März 2007)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/sendungsbeitraege/2007/0205/00\\_keime.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/sendungsbeitraege/2007/0205/00_keime.jsp)  
Überall Keime  
(Servicezeit: Gesundheit vom 5. Februar 2007)
- [http://www.bfr.bund.de/cm/238/verbrauchertipps\\_zu\\_lebensmittelhygiene\\_reinigung\\_und\\_desinfektion.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/238/verbrauchertipps_zu_lebensmittelhygiene_reinigung_und_desinfektion.pdf)  
„Verbrauchertipps zu Lebensmittelhygiene, Reinigung und Desinfektion“  
Hygienetipps vom Bundesinstitut für Risikobewertung, PDF-Datei (174 KB)
- <http://www.waswiressen.de/zubereitung/hygiene.php>  
Zubereitung und Lagerung  
Hygienetipps bei Zubereitung und Lagerung auf der Seite des Verbraucherportals waswiressen.de

### **Gesund und trotzdem preiswert kochen**

Immer mehr Familien oder Alleinerziehende, Hartz-IV-Empfänger oder Arbeitslose müssen inzwischen bei den Ausgaben für Lebensmittel sparen. Gesund und trotzdem preiswert zu kochen ist gefragt wie nie. Viele städtische Organisationen, Bildungsstätten und engagierte Köche bieten inzwischen vielerorts Kurse an. Sie vermitteln ein Basiswissen über gesunde Ernährung und grundlegende Kochtechniken.

So waren zum Beispiel drei kostenlose Kurse des Kölner Caritasverbandes im Mai 2009 ein voller Erfolg. An einem Kursnachmittag etwa bereiteten die Teilnehmer ein mehrgängiges, vegetarisches und vollwertiges Menü für nur 1,80 Euro pro Person zu. Die Kursleiterin, eine Oecotrophologin, zeigte viele Tipps und Tricks. Zum Beispiel erfuhren die Teilnehmer, wie sich Fertiggerichte und -soßen ganz einfach und vor allem noch günstiger selbst herstellen lassen. Ein Beispiel: Selbst gemachte Béchamelsoße aus Butter, Mehl, Milch und Gemüsebrühe kostet rund 0,30 Euro pro Liter, die gekaufte dagegen fast 3 Euro!

Kinder lieben Pizza! Die selbst gemachte schmeckte ihnen sogar besser als die teurere vom Discounter (3,70 Euro gegenüber 1,70 Euro pro Kilogramm) – für die Eltern eine echte Überraschung. Auch mit wenig Geld kann man also lecker und gesund kochen – man muss nur wissen, wie!

Da es kein Gesamtverzeichnis für solche Kochkurse gibt, sollten sich Interessierte in ihrer Stadt oder Gemeinde bei der Volkshochschule oder kirchlichen Organisationen erkundigen.

### **Links:**

- <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/gesundheit/sendungsbeitraege/2009/0525/uebersicht.jsp>  
Gesund leben mit Hartz IV?  
(Servicezeit: Gesundheit vom 25. Mai 2009)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2008/0606/02\\_hartz\\_4\\_menuue.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2008/0606/02_hartz_4_menuue.jsp)  
Hartz-IV-Menü – Magere Verpflegung  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 6. Juni 2008)
- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen\\_trinken/sendungsbeitraege/2009/0522/00\\_pasta\\_pasta\\_koestlich\\_mit\\_blitzschnellen\\_sossen.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/essen_trinken/sendungsbeitraege/2009/0522/00_pasta_pasta_koestlich_mit_blitzschnellen_sossen.jsp)  
Pasta! Pasta! – Köstlich mit blitzschnellen Soßen (Kochen mit Martina und Moritz)  
(Servicezeit: Essen & Trinken vom 22. Mai 2009)

- [http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf\\_2008/03\\_08/EU03\\_139\\_148.qxd.pdf](http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf_2008/03_08/EU03_139_148.qxd.pdf)  
Lebensmittelkosten bei verschiedenen Ernährungsweisen  
Artikel in der Fachzeitschrift Ernährungsumschau 4/2008, PDF-Datei (225 KB)
  - <http://www.tafel.de>  
Die Tafeln  
Bundesverband Deutsche Tafel e.V.
- 

## **Cocktailmixen für Anfänger**

Von Patricia Metz

Bunt, spritzig und exotisch – so sollen Cocktails sein! Wie man leckere Drinks mit und ohne Alkohol mixt und effektiv präsentiert, lernen Neugierige in speziellen Kursen für Hobbybarkeeper. Unter professioneller Anleitung bekommen sie einen Einblick in die bunte Welt der flüssigen Gaumenfreuden. Fast in jeder größeren Stadt gibt es Bars, die Hobbykurse rund um das Barkeeping anbieten. Spezielle Schulen zur Ausbildung von Barkeepern gibt es dagegen nur wenige. Die Dortmunder „Cocktail Convention“ ist die erste Barschule Deutschlands, in der sich Profi Peter Schütte seit 1992 der Fort- und Weiterbildung von professionellen Barkeepern widmet. Die Preise für einen eintägigen Hobbykurs liegen je nach Material, Ausstattung und zeitlichem Aufwand bei etwa 60 bis 100 Euro.

### **Barwerkzeuge**

Bei einem Kurs machen sich die Teilnehmer zunächst mit den Barwerkzeugen vertraut: Brauchbare Barsets mit Shaker, Rührlöffel, Sieb, Messglas und Eiszange bekommt man ab etwa 50 Euro im Einzelhandel. Schneidebrett und Säge- sowie Obstmesser sind ohnehin in jeder Küche vorhanden. Ein elektrischer Cocktailmixer zum Herstellen von Fruchtpürees und Säften ist ab etwa 80 Euro zu haben. Alternativ kann auch der Mixer der Küchenmaschine verwendet werden. Diesen aber nicht mit Eiswürfeln, sondern ausschließlich mit Crushed Ice befüllen, da sonst der Motor überlastet werden kann. Wichtig sind außerdem Spieße für die Dekoration und schöne Gläser.

### **Eiswürfel und Crushed Ice**

Unentbehrlich für die Zubereitung aller Cocktails sind Eiswürfel in ausreichender Menge. Beim Einfrieren und Entnehmen muss auf peinliche Hygiene geachtet werden. Besonders dekorativ sind eingefrorene Minzeblättchen. Sie geben Mineralwasser oder Tonic eine erfrischende Note. Eiswürfel lassen sich zur Abwechslung auch aus Fruchtsaft zubereiten. Das hat den Vorteil, dass der Drink nicht verwässert wird.

Für manche Cocktails ist Crushed Ice erforderlich. Man kann es herstellen, indem man Eiswürfel in einem sauberen Handtuch einwickelt und mit einem Hammer zerschlägt. Wer größere Mengen benötigt, kann Eiswürfel und Crushed Ice beispielsweise auch an Tankstellen kaufen.

### **Frische muss man sehen und schmecken**

Oberste Grundregel für die Zubereitung von Cocktails – egal, ob mit oder ohne Alkohol – ist es, frische Früchte zu verwenden! Bei Zitrusfrüchten ist unbedingt darauf zu achten, dass die Schalen unbehandelt sind. Werden die Früchte püriert, kann man notfalls auch auf Tiefkühlware zurückgreifen. Früchte für die Dekoration am besten frisch aufschneiden, damit sie richtig appetitlich aussehen. Sobald der Drink gemixt und schön dekoriert ist, sollte er sofort serviert werden.

### **Alkoholische Cocktails**

Für alkoholische Cocktails braucht man zunächst die Basisgetränke Wodka, Rum, Gin, Tequila, Whiskey und Cognac. Hier sollte man auf keinen Fall billigen Fusel, sondern Qualitätsspirituosens kaufen. Ansonsten sind Übelkeit und Kopfschmerzen vorprogrammiert. Es gibt viele verschiedene Hersteller, die ganz individuelle Produkte anbieten. Daher lohnt es sich auch, abseits vom Supermarkt, beispielsweise in Spezialitätengeschäften, danach zu suchen. Je nach Rezept kommen dann noch Wermut, Dessertwein, Bitters, Anisees, Liköre und alkoholfreie Filler in

Form von Säften, Soda, Cola, Bitter Lemon, Tonic etc. hinzu. Gehaltvolle, cremige Cocktails werden auch mit Sahne, Milch, Kokosmilch oder Ei zubereitet.

### **Gerührt oder geschüttelt?**

Wann ein Cocktail gerührt und wann er geschüttelt wird, hängt von der Zusammensetzung ab. Gerührt werden alle Mischungen ohne Saft, die sich leicht vermengen lassen. Das sind zumeist Pre-Dinner-Cocktails, die, wie der Name schon sagt, vor dem Essen getrunken werden.

Geschüttelt werden sämtliche Cocktails, die Saft enthalten. Ganz wichtig: Kohlensäurehaltige Getränke niemals mitschütteln, sondern nur zum Auffüllen verwenden, sonst könnte der Shaker explodieren.

### **Alkoholfrei und fantasievoll: Fancy Cocktails**

Barprofi Peter Schütte beobachtet derzeit einen eindeutigen Trend weg von alkoholischen Cocktails hin zu Softcocktails ohne Alkohol. Ein Muss für alkoholfreie Cocktails mit hohem Saftanteil ist das bauchige „Fancyglas“ auf kurzem Stiel. Für fantasievolle Kreationen mit vitaminreichen Zutaten eignet es sich wegen seiner Größe besonders gut.

Für alkoholfreie Cocktails gibt es Sirups, die aromatisch an ihre alkoholhaltigen Verwandten erinnern: „Monin Bitter“ ähnelt Campari, „London Dry Juniper“ ähnelt Gin, und „Caribbean“ ähnelt Rum.

### **Das Auge trinkt mit!**

Entscheidend für die appetitliche Gestaltung im Glas sind die Garnituren. Sie werden auf die im Cocktail verwendeten Zutaten abgestimmt. Im Grunde können alle frischen Früchte verwendet werden, so zum Beispiel Ananas, Orangen, Zitronen, Limetten, Kirschen und Beeren der Saison. Man steckt sie einfach an den Glasrand oder stellt Spießchen damit zusammen. Herzhafte Cocktails können mit Perlzwiebeln, Oliven, Staudensellerie und Cherrytomaten garniert werden.

### **Ein bisschen Show muss sein!**

Cocktailmischen wird noch spektakulärer, wenn man den ein oder anderen einfachen Showbarttrick beherrscht. „Ein bisschen Entertainment gehört auf jeden Fall dazu, die Leute erwarten das ja“, weiß Peter Schütte von der „Cocktail Convention“. In seinen Hobbybarkeeperkursen lernen die Teilnehmer mit eigens dafür hergestellten Kunststoffflaschen das Flaschendrehen auf der Hand. Und auch ein einfacher Flaschenwurf gelingt den meisten nach kurzem Üben. Damit sind die Grundlagen des sogenannten „Flairbartendings“ erlernt. Auch das Eiswürfelkapultieren ist einfach und effektiv: Mit der Eisschaufel die Würfel am Eisbehälterrand hochschleudern und dann direkt mit dem Rührglas auffangen. Die Deutsche Barkeeper Union (DBU) veranstaltet alljährlich im Rahmen der World Cocktail Competition einen gesonderten Wettbewerb im Flairbartending. Hier werden Cocktails mit aufwendigen artistischen Showeffekten gemixt.

### **Rezepte aus der Sendung**

#### **Cocktails mit Alkohol**

**„Pink Margarita“:** 3 Zentiliter weißen Tequila als Basisgetränk, 1 Zentiliter Himbeerlikör, 1 Zentiliter Zitronensaft und ein Spritzer Grenadine. Alle Zutaten werden mit Eis im Shaker kräftigt geschüttelt. Anschließend durch ein Sieb in eine gekühlte Margaritaschale mit rotem Zuckerrand abseihen. Den Zuckerrand erzeugt man, indem man die Cocktailschale mit dem Rand ähnlich wie beim Panieren in ein wenig Himbeerlikör dreht und anschließend in Zucker taucht.

**„Blue on Blue“:** 6 Zentiliter Wodka als Basisgetränk, 2 Zentiliter Blue Curacao und ein Spritzer Angostura Bitter. Die Zutaten werden im Mixglas mit Eis gerührt und durch ein Sieb in ein gekühltes Cocktailglas abgeseiht. Eine mandelgefüllte Olive ins Glas und fertig.

**„Golden Rico“** (Rezept des amtierenden Weltmeisters im Barmixen René Hetzlinger): 2 Zentiliter Wodka, 1,5 Zentiliter Amade ChocOrange, 1 Zentiliter Monin Vanille, 4 Zentiliter Orangensaft und 2 Zentiliter Sahne. Alles zusammen mit Eis in den Shaker geben, gut schütteln und ins Martinglas abseihen. Mit Kumquat, Zitrone, Ananasblättern und Zimt garnieren.

## Cocktails ohne Alkohol

„**Ipanema**“ (alkoholfreier Caipirinha): Unbehandelte Limette achteln und in den Tumbler geben, zwei Teelöffel braunen Zucker darauf geben und mit dem Stößel zerdrücken, drei bis vier Eiswürfel ins Glas geben, 2 Zentiliter Maracujasaft hinzufügen und mit Ginger Ale auffüllen. Wegen des hohen Flüssigkeitsanteils kein Crushed Ice, sondern Eiswürfel verwenden. Ein Tumbler ist ein kurzes, rundes Glas mit zylindrischer Form, das einen sehr dicken Boden hat.

„**Regeneration**“: Eine Kiwi, eine halbe Mango und eine dicke Scheibe Ananas in den Mixer geben. 6 Zentiliter frisch gepressten Orangensaft und 2 Zentiliter frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Kräftig durchmischen und im Fancyglas servieren. Mit Orangen-, Kiwi- und Ananasscheibe sowie einer Cocktaillirsche garnieren.

### Buchtipps:

- Franz Brandl  
**Die 100 besten Cocktails der Welt**  
Südwest, 2009  
ISBN 9783517085210  
Preis: 9,95 Euro
- André Dominé  
**Das ultimative Barbuch**  
Ullmann/Tandem, 2008  
ISBN 9783833148026  
Preis: 29,95 Euro
- Otto Arera  
**Shake it! Die Barschule**  
Pfanneberg, 2004  
ISBN 9783805705042  
Preis: 48,50 Euro

### Links:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Cocktail>  
Zur Wortherkunft und Geschichte der Cocktails  
Freie Internetenzyklopädie Wikipedia
- <http://www.ecocktail.de>  
eCocktail  
Cocktailrezepte, Cocktailliteratur und viele weitere Informationen
- <http://www.iba-world.com/english/cocktails/>  
International Bartenders Association  
Cocktailrezepte auf der Seite der „International Bartenders Association“
- <http://www.rezepte-cocktails.de>  
Rezepte-Cocktails.de  
Cocktailrezepte
- <http://www.dbuev.de>  
DBU-Hauptverwaltung  
Die Deutsche Barkeeper-Union e.V. ist Berufsfachverband und Interessengemeinschaft der Barkeeper in Deutschland.