

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 11. Februar 2009

In Form: Kochen mit Frank Kefferpütz

von Katja Nellissen

O-Ton:

„In der Woche habe ich den Fleischkonsum sehr stark reduziert - ist ja auch nicht gut, Fleisch gehört zu den „bösen“ Bereichen in der Ernährungspyramide - und von daher gibt es heute Spargel mit Bauerngemüse, und der Spargel wird noch mal so ein bisschen mit Schinken umhüllt dann.“

Sprecher: Es ist ein Uhr Mittags. Frank Kefferpütz kocht wie jeden Tag. Nach und nach kramt er die Zutaten aus dem Kühlschrank. Schwarzwälder Schinken - mager -, ein Glas Spargel und ein kleines Päckchen aus dem Seitenfach...

O-Ton:

„Das einzig Böse, was dazu kommt, ist halt die Sauce Hollandaise. Das muss ich ja zugeben. Die muss man halt sparsam drauf tun, aber es ist schon nur die 15-prozentige Variante. Aber so ein bisschen was für den Geschmack muss man ja auch haben. Das geht ja nicht anders. So, Spargel. Jetzt kommt Tiefkühlkost...“

Sprecher: Was so viel heißt wie: Jetzt kommt das Gemüse. Es kommt aus der Packung und davon stapeln sich mittlerweile einige im Tiefkühlfach des 41jährigen: italienisches Pfannengemüse, Tiefkühl-Paella oder - wie heute - das Bauerngemüse mit Bohnen, Möhren, Erbsen, Pilzen und Kartoffeln. Noch vor wenigen Wochen, erzählt er, war das Tiefkühlfach so gut wie leer, sah sein Speiseplan mittags ganz anders aus.

O-Ton:

„Sonst war es einfach ein Stück Fleisch und Nudeln dazu, oder ein Stück Fleisch und Reis dazu oder ein Stück Fleisch und Kartoffeln dazu. Also gute alte Hausmannskost mit Soße dabei. (...) Da muss man schon ein bisschen mehr drüber nachdenken, und man entdeckt erstaunlicher Weise viele neue Gerichte, die auch lecker sind - klar!“

Sprecher: Vorsichtig gießt er einen knappen Esslöffel Öl in die Pfanne und schüttet das Tiefkühlgemüse hinterher. Während das gar wird, umwickelt Frank Kefferpütz den Spargel mit Schinken und lässt den dann zum Warmwerden in der Mikrowelle verschwinden.

O-Ton:

„Das ist wirklich schnell zubereitet. Man kann es in der Pfanne machen oder in der Mikrowelle, und es ist vom Zeitaufwand - bis das Essen fertig ist - ist es in fünf Minuten erledigt. Man kann dann essen und direkt weiter arbeiten. Das ist für mich der wirkliche Vorteil.“

Sprecher: Für Frank Kefferpütz muss es mittags schnell gehen. Zeit für aufwändige, frische Küche hat der Selbständige nicht, zumal er heute Nachmittag auch unbedingt noch laufen gehen möchte. Da ist die Kombination aus Tiefkühlgemüse und Mikrowelle zwar vielleicht nicht Haute Cuisine, aber praktisch. Und die leichte Küche hat noch einen weiteren Vorteil.

O-Ton:

„Sonst war das halt bei mir beim Essen - Nudeln liegen ja auch schwer im Magen und Gulasch und so was - dann war man danach wieder platt. Und jetzt ist es so, dass das positive Gefühl ist, dass man danach weiter fit ist. Was sich weiterhin stark verändert hat, sind die ganzen Knabbereien, die ich früher hier hatte. Die gibt's gar nicht mehr.“

Sprecher: Stattdessen gibt's die Ernährungspyramide als Zeichnung an der Wand neben dem Herd. Darunter hängt ein Wochenplan, den sich Frank Kefferpütz am Computer selbst erstellt hat. Hier trägt er gewissenhaft jede Mahlzeit ein und kreuzt die Gemüse-, Eiweiß- oder Fetteinheiten ab, die er schon gegessen hat. Eine Obst- oder Gemüseeinheit sind zum Beispiel 100 Gramm, sieben dieser Einheiten darf er täglich essen. Eine Fetteinheit entspricht einem Esslöffel Öl oder 20 Gramm Soße. Dafür sind auf dem Plan nur drei Kästchen vorgesehen. Butter auf dem Frühstücksbrötchen würde also bedeuten, dass eines dieser drei Kästchen durchgestrichen werden muss. Bislang stehen da heute allerdings nur Kreuze bei Obst und Wasser.

O-Ton:

„Ja, das ist richtig. Mehr habe ich noch nicht. Ich habe im Moment nur zwei Clementinen gegessen heute. Das ist so mein Nachteil. Da ist auch die Ernährungsberaterin mit mir ein bisschen böse, weil ich da nicht wirklich vernünftig frühstücke, vernünftig Mittagessen, vernünftig Abendessen. Manchmal reicht mir morgens früh einfach der Kaffee mit einer Zigarette.“

Sprecher: Aber jetzt kommen gleich ein paar Einheiten dazu. Während Frank Kefferpütz das Gemüse in der Pfanne umrührt, überschlägt er im Kopf, wie viele Kreuzchen er wohl nachher machen muss.

O-Ton:

„Ich würde sagen, das sind jetzt insgesamt 250 Gramm Gemüse. Also könnte ich noch 50 Gramm Gemüse mehr essen. Da sind noch ein bisschen Kartoffeln, so viel ist das gar nicht, was hier dabei ist (...) so dass ich heute Abend also noch gut zwei bis drei Scheiben Brot essen könnte und dann ist es in Ordnung. Und vom Fleisch... Ja gut, der ist mit Schinken umhüllt der Spargel. Das wäre wirklich eine Einheit, da könnte ich vielleicht heute Abend aufs Brot noch eine Scheibe Schinken drauf tun, dann ist es aber auch gut.“

Sprecher: Und auf das Brot würde dann eigentlich auch keine Butter mehr gehören. Denn ein Löffel Öl in der Pfanne, etwas Kräuterbutter im Tiefkühlgemüse und die Sauce Hollandaise erfüllen das Fettsoll des Tages mehr als ausreichend. Zumal die anderthalb Esslöffel Soße, die sich Frank Kefferpütz zum Spargel gönnt, zu seinem eigenen Erschrecken beim Nachwiegen nicht wie vermutet knapp 20, sondern glatt dreißig Gramm schwer sind. Morgen, nimmt er sich vor, will er dafür dann sparen.

O-Ton:

„Wenn ich mal einen Tag wirklich mal eine Fleischeinheit zu viel habe oder eine Milcheinheit zu viel habe, dann muss man am nächsten Tag einfach drauf achten, dass man halt weniger hat. Und dafür ist es dann ganz gut, diesen Wochenüberblick zu haben. Denn es gibt auch mal einen Tag mit Knabbereien, wo es dann mal zwei Einheiten sind, obwohl ich nur eine dürfte, aber wenn man danach, die nächsten zwei Tage, keine Knabbereien nimmt, ist es auch kein Thema.“

Sprecher: Er kommt gut zurecht, erzählt er beim Essen. Die Umstellung auf gesündere Küche und kleinere Portionen war nicht so schwierig wie erwartet, denn die neue Gemüseküche à la Frank geht schnell, schmeckt und macht vor allem satt. Und so bleibt dann auch die Banane, die sich Frank Kefferpütz eigentlich noch zum Nachtsch gönnen wollte, für heute Mittag erst einmal im Obstkorb liegen.

O-Ton:

„Ein Hungergefühl ist eigentlich überhaupt nicht möglich. Man muss nur andere Sachen essen, das ist das Entscheidende.“