

Ein Apfelkuchen fürs Intern

Foodblogs: Der Gesundheitstipp hat Websites mit Rezeptsammlungen unter die Lupe genommen

Viele Hobbyköche und Firmen stellen ihre Rezepte ins Internet. Solche Foodblogs liefern oft eine Fülle von Inspirationen – manche taugen aber wenig.

Ursula Lüthi aus Bern steht in der Küche. Sie bereitet einen Apfelkuchen mit Holunderbeeren zu. Dazu mischt sie Apfelschnitzchen unter den Teig und streicht ihn glatt. Sie gibt den Teig in eine Form und streut weitere Apfelschnitzchen und Holunderbeeren darüber. Schliesslich schiebt sie den Kuchen in den Ofen. Knapp eine Stunde später ist er fertig.

Doch der Apfelkuchen kommt nicht auf den Familientisch – sondern vor die Linse ihrer Kamera. Wenig später erscheinen Foto und Rezept auf Ursula Lüthi's Website Einfachessen.ch – ein Foodblog, auf dem sie Rezepte übers Internet allgemein zugänglich macht. Ihr Leitbild: «Ich koche, was mir schmeckt.» Sie stellt auch aussergewöhnliche Rezepte vor wie Spaghetti an einer Erbsen-Haselnusspesto oder Madeleines mit Lavendel.

Solche Foodblogs gibt es viele. Allein die Website Germanfoodblogs.de listet 1500 Blogger auf. Die Plattform Foodblogs-schweiz.ch gibt es erst seit Januar. Inzwischen haben sich über 60 Blogger registriert. Oft sind es Einzelpersonen, die ihre Rezepte einer breiten Öffentlichkeit vorstellen wollen. Vermehrt mischen auch Firmen wie Coop oder die Migros mit. Sie richten Rezeptplattformen ein, um neue Kunden zu finden und ihre Produkte zu bewerben.

Ein Vergleich des Gesundheitstipp zeigt allerdings: Nicht alle Blogs sind eine gute Quelle für gesunde und leichte Rezepte. Im Auftrag des Gesundheitstipp beurteilten drei Fachleute die Rezepte von zehn Foodblogs – je fünf von Einzelköchen und von Firmen. Die Experten: Köchin Sandra Knecht aus Buus BL, Molekularkoch Rolf Caviezel aus Grenchen SO sowie Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Bern.

Gesunde Rezepte auf FrauJanik.com

Fazit: Bei den Blogs von Einzelköchen schnitt Loumalou.ch am besten ab. Laut den Experten finden sich dort die originellsten und innovativsten Rezepte. Hinter Loumalou.ch steht die ehemalige TV-Moderatorin Nadja Zimmermann. Der Blog bietet neben Rezepten viele Infos über gesundes Verhalten sowie Tipps zum Reisen oder Basteln. Für ihre aufwendig gemachte Website lässt sie sich von einem Heer von Firmen unterstützen. Darunter sind Coca-Cola, Hero, Credit Suisse und Coop.

Die Jury bewertete die Rezepte von FrauJanik.com als besonders gesund und erfrischend. Autorin des Blogs ist die Basler Lehrerin und Mutter Manuela Janik. Sie kocht viele vegetarische und vegane Gerichte und aus-



MARCO RAHO

Ursula Lüthi: Veröffentlicht ihr Apfelkuchenrezept auf dem Foodblog Einfachessen.ch



Rezeptplattformen: Die Websites Fooby.ch (links) und Loumalou.ch

schliesslich ohne Zucker, Butter und Weizen.

Micorazon.ch ist eine gute Adresse für Veganer. Experte Rolf Caviezel: «Der Blog ist frisch und übersichtlich aufgebaut.» Allerdings sei die Anzahl Rezepte relativ bescheiden. Und Ernährungsberaterin Fischer kritisiert, dass die Bloggerin auch Gesunden eine Ernährung ohne den Weizenkleber Gluten empfiehlt. Auf dem Blog Foodwerk.ch sind viele schwere Fleischgerichte zu finden. Die Experten bewerteten die Gerichte trotzdem als vielseitig. Hinter dem Blog stehen die gelernten Köche Caro und Tobi Thaler aus Rickenbach LU.

Bei den Kochblogs von Firmen überzeugte Fooby.ch von Coop die Experten am meisten. Die vorgestellten Rezepte seien originell und innovativ. Wer auf der Website den Suchbegriff «Tomate» eingibt, erhält auf Fooby.ch über 440 Rezeptvorschläge. Ernährungsberaterin Fi-

scher: «Der Blog ist professionell gemacht und abwechslungsreich.»

Bei Migusto.ch von Migros fiel den Experten die grosse Auswahl an gesunden vegetarischen Rezepten auf. Zudem gibt es zu den Rezepten teilweise Anleitungsvideos. Fooby und Migusto sind in erster Linie Werbepattformen für Coop und die Migros. Die Migros räumt ein, man wolle die Benutzer des Blogs für das Unternehmen «begeistern».

Die Experten fanden auf dem Blog Wildeisen.ch des Aarauer

Verlags AZ Fachverlage viele gesunde Rezepte. Sie bemängelten allerdings den Aufbau der Website als unübersichtlich. Störend ist auch hier die Werbung und eine Verkaufsplattform, die zum Internetshop Brack.ch führt.

Auch Bettybossi.ch von Coop stiess auf Kritik. Der Blog stelle zwar gute vegetarische Rezepte und Fleischgerichte vor. Die Produktwerbung sei aber störend. Fischer: «Man hat den Eindruck, die Rezepte seien nur am zweitwichtigsten.»

Betty Bossi sagt, die Website diene dazu, ihre Produkte anzupreisen. Ihre Zeitung und die Rezepte-App hätten hingegen einen «kulinarischen Fokus».

Auf Swissmilk.ch finden sich gute vegetarische Rezepte sowie Fleischgerichte. Rezepte ohne tierische Produkte findet man nicht. Kein Wunder: Hinter dem Blog steht die Vereinigung der Milchproduzenten. Swissmilk schreibt, 5000 von ihren 8000 Rezepten seien vegetarisch. *Tatjana Jaun*

Rezepte auf Foodblogs im Vergleich

Rezepte Einzelblogs	Loumalou.ch	Fraujanik.com	Micorazon.ch	Foodwerk.ch	Einfachessen.ch
Innovativ	8	6	6	7	7
Gesund	8	9	7	7	7
Vegetarisch	9	9	8	7	8
Vegan	6	6	8	6	4
Total	7,75	7,5	7,25	6,75	6,5

Rezepte Firmenblogs	Fooby.ch	Wildeisen.ch	Migusto.ch	Bettybossi.ch	Swissmilk.ch
Innovativ	8	7	7	7	7
Gesund	7	8	7	7	6
Vegetarisch	9	8	8	8	8
Vegan	8	7	7	6	1
Total	8	7,5	7,25	7	5,5

Bewertung: Über 8 Punkte = sehr empfehlenswert 6 bis 8 Punkte = empfehlenswert Weniger als 6 Punkte = bedingt empfehlenswert
Es bewerteten: Sandra Knecht, Beatrice Fischer, Rolf Caviezel

Aufruf: Was sind Ihre Erfahrungen mit Foodblogs?

Schreiben Sie uns:
 Gesundheitstipp, «Foodblogs»,
 Postfach 277, 8024 Zürich, oder
 redaktion@gesundheitstipp.ch

Buchtipps

Tipps für eine gesunde Ernährung finden Sie im Gesundheitstipp-Ratgeber **Essen und trinken mit Genuss**. Zu bestellen mit dem Talon auf Seite 34 oder unter www.gesundheitstipp.ch