



RP ONLINE

★ 1 später lesen

25. Januar 2016 | 00.00 Uhr

Sebastian Lege

Der Essens-Experte



Düsseldorf. Alles Käse oder was? "Eben nicht immer", sagt **Sebastian Lege**. Der Mann ist Lebensmittelentwickler in der Großindustrie. Er erfindet neue Rezepturen, neue Verfahren und weiß, wie sich aus einem kleinen Stück Käse gewinnbringend ein ganz großes herstellen lässt.

Und das mit wenigen Zutaten, darunter Möhrensaft, Pflanzenfett und Speisestärke - allerdings nur mit 20 Prozent echtem Käse. Der gebürtige Bremer, der seit 16 Jahren im Stadtteil Flingern lebt, kann auch eine Kalbsleberwurst "nachbauen" mit nur 15 Prozent Kalbsleber oder einen Schoko-Sahne-Pudding, der mit Omas Pudding nichts gemein und vor allem keine Schokolade hat.

Der 37-Jährige, der Koch gelernt hat und zuletzt Küchenchef im Hotel Nikko war, ist ein wahrer Freund von Lebensmitteln ("ich war als Kind schon der kleine Dicke, der nicht fliegen konnte"), und er kennt die Tricks der Lebensmittelindustrie. "Mein Leben ist Essen", sagt der gebürtige Bremer. Weil er stets genau wissen wollte, was auf dem Teller landet, hat er es analysiert und gelernt, wie bei Industrieprodukten gestreckt, gedehnt und die Original-Zutat auf ein Minimum reduziert werden kann. Der Markt ist riesig. Vom Tiefkühlgemüse und Instant-Kartoffelbrei bis zum glutenfreien Müsliriegel und der veganen Bratwurst sind 170.000 industriell gefertigte Produkte im Angebot. Aber Lege ist mehr als nur einer, der isst und kocht. Er redet für sein Leben gern und über Essen sogar ausgesprochen amüsant. Sein unterhaltendes Talent hat Sterne- und Fernsehkoch Nelson Müller entdeckt. So sind die zwei seit knapp drei Jahren als Team in der Fernsehreihe Reihe "ZDFzeit" unterwegs und testen alles rund um die deutsche Küche. Und da der Part des Lebensmittelfachmanns, Produkte "auf Herz und Nieren zu testen", offenbar beim Zuschauer so gut ankommt, startet der Düsseldorfer Food-Entertainer am 2. Februar zur Hauptsendezeit um 20.15 Uhr mit der Doku "ZDFzeit" seine erste eigene Show.

"Im Mittelpunkt steht die Qualität von Lebensmitteln", erzählt Lege. Vor der Kamera zeigt er verblüffende Beispiele vom Fruchtojoghurt bis zum Fischstäbchen. Er demonstriert, wie Milchschnitten entstehen und erklärt, wieso Stapelchips "süchtig" machen können. Will er den Leuten den Spaß am Essen verderben? Im Gegenteil: "Jeder ist für seine eigene Ernährung verantwortlich, aber es schadet nichts, zu wissen was man isst." So gibt es neben Fakten zum Aufregen auch welche zum Staunen oder zum Nachmachen - denn manche Tricks aus der Fabrik seien auch nützlich.

Was macht der Mann, wenn er sich nicht ums Essen kümmert? "Dann bin ich bei Eisen-Dieter und stemme Gewichte oder ich kaufe neue Schuhe", sagt Lege und lacht. Die Sammlung ist inzwischen auf über 80 Paar angewachsen. **Dagmar Haas-Pilwat**

Quelle: RP



<http://www.rp-online.de/nrw/staedte/duesseldorf/stadtgesprach/der-essens-experte-aid-1.5715464>

© RP Digital | Alle Rechte vorbehalten.

[Abo/Service](#) | [ePaper/RP-App](#) | [Anzeige aufgeben](#) | [Schlagzeilen](#) | [Digitale Prospekte](#) | [RP Trauer](#) | [Kalaydo](#) | [Spiele](#) | [weitere >>](#)

RP ONLINE 09. DEZEMBER 2016 [anmelden](#)

[NRW](#) [POLITIK](#) [WIRTSCHAFT](#) [SPORT](#) [KULTUR](#) [PANORAMA](#) [LEBEN](#) [REISEN](#) [DIGITAL](#)

★ 1 [später lesen](#)

Sicherheit zum Jahreswechsel

Städte ringen um Polizisten für Silvester



EXPRO

Einfach und direkt
in Immobilien investieren

Deutschlands führende Crowdinvesting
Plattform für Immobilien.

[JETZT INFORMIEREN](#)

Warnhinweis beachten.

Direkt zu



Düsseldorf | Neuss | Mönchengladbach |
Krefeld | Duisburg | Leverkusen |
Solingen | Meerbusch | Alle Städte

