



Mittwoch, 9. Dezember 2015 REGION HEILBRONN

Im Blickpunkt

Essen wie die Weltmeister

NECKARSULM Was DFB-Koch Holger Stromberg für die Mittagspause empfiehlt: Lebensmittel statt Nahrungsmittel

Von unserem Redakteur
Manfred Stockburger

Nicht nur Liebe geht durch den Magen, sondern auch Leistung. Holger Stromberg ist einer, der das ganz genau weiß: Er bekocht die Fußballnationalmannschaft und hat für Joggis Jungs eine strenge Ernährungsroutine eingeführt: Gemüse und Vollkorn statt Burger und Süßkram. „Wir sind eine Hochleistungsmannschaft und brauchen Hochleistungsfutter“, sagt er.

Nun spürtet nicht jeder Normalbeschäftigte wie die Weltmeister auf dem Rasen herum, weshalb ein anderes Hochleistungsfutter angesagt ist. Dass die richtige Ernährung aber auch für Büroangestellte von großer Bedeutung ist, daran lässt Holger Stromberg keinen Zweifel – beim Arbeitsmarktforum des Personaldienstleisters Bera und der Heilbronner Hochschule GGS im Audi-Forum referierte der Unternehmer, der einst Deutschlands jüngster Sternekoch war, vor Personalmanagern und Geschäftsführern.

„Wir haben zu viele einfach verfügbare, aber leere Nahrungsmittel um uns herum“, stellt er nüchtern fest. „Wenn alles so einfach verfügbar ist, isst man zu viel davon.“ Er bringt es auf diesen Punkt: „Wir brauchen mehr Lebensmittel statt Nahrungsmittel.“ Und kämpft gegen den Glauben an, dass Gesundes nicht schmeckt. „Das stimmt gar nicht.“ Er muss es wissen: 1994 wurde er im Alter von 23 Jahren im Restaurant Goldschmieding in Castrop-Rauxel mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. 2002 machte er sich selbstständig, betreibt verschiedene Restaurants, eine Edel-Currywurstbude und versorgt bei Großveranstaltungen die Gäste mit Leckereien. Seit August 2007 gehört er als Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft zum offiziellen Betreuerstab des Deutschen Fußball-Bundes.

Kritik an Ausbildung Weil er sich selbst erst bis an den Rand des Burn-outs gekocht hatte, bevor er seine eigene Ernährung umstellte, fasst sich der 43-Jährige auch an die eigene Nase und die seiner Berufskollegen. Und er



Nicht immer steht Holger Stromberg hinter der Essensausgabe. Beim Arbeitsmarktforum ließ sich der Sternekoch (links) bedienen – und er kommentierte, was seine Berufskollegen im Neckarsulmer Audi-Forum für das Mittagsbuffet zubereitet hatten. Fotos: Andreas Veigel, Matthias Britsch, Mario Berger

kritisiert die Ausbildung des Berufsstands: „Man hat den Leuten immer wieder gesagt: ‚Komm‘, nimm‘ doch eine Tütensuppe. Das ist einfach, es schmeckt immer gleich, und die Kunden beschwerten sich doch sowieso immer.“ Das sei in den letzten Jahren in die falsche Richtung gegangen. „Irgendwann ist ein Koch müde und schwach.“ Seine Hoffnung ist, die Leidenschaft seiner Kollegen für gutes

Essen wieder neu zu wecken und sie wieder richtig zum Kochen zu bringen. Aber auch Arbeitgebern schreibt Holger Stromberg ins Stammbuch, dass eine Kantine wertvoll sein kann: „Wenn Firmen die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter verbessern wollen, müssen sie sich um die Ernährung kümmern. Die energetische Wertigkeit der eingesetzten Lebensmittel muss verbessert

werden.“ Damit es nicht einfach nur teuer wird, müssten sie die Prozesse verändern, argumentiert er zwischen Zanderfilet und Spätzle mit Soß. Dann gibt der Weltmeisterkoch ganz konkrete Ernährungstipps für die normale Mittagspause.

Aktuelles Video
www.stimme.de



Vorspeisen als Hirnnahrung

„Typisches Brainfood“ ist für Holger Stromberg die Avocado-Vorspeise mit Tomaten und Garnelen und frischen Sprossen: Gehirnnahrung. „Das sind ganz hochwertige Eiweißquellen.“ Bei der Zubereitung sei wichtig, dass man naturnahe und hochqualitative Öle einsetzt und den normalen Zucker durch natürliche Zucker ersetzt. Ein Lob von Holger Stromberg gibt es auch für den Ziegenkäse-Rollo auf Gemüse als Vorspeise: „Der stärkt das Immunsystem.“



Knackiger Salat

„Salat ist sehr dankbar zum Mittagessen“, sagt Holger Stromberg. „Rohkost und alles, was dazugehört: Da kann ich mich auch richtig satt essen. Und Salat ist natürlich eine super Vitaminquelle.“ Aufpassen müsse man aber, „dass der Salat auch noch einem Salat entspricht und nicht mit so viel Mayonnaise angereichert ist, dass er dann eher kontraproduktiv ist“. Für das Dressing müssten sehr gute, naturbelassene Öle und Zutaten verwendet werden. „Dann schmeckt ein Salat.“



Fisch oder Fleisch?

„Man braucht Protein, um Leistung zu bringen“, sagt Holger Stromberg. „Abends kann es gerne auch mal ein Steak sein, aber mittags würde ich eher Fisch empfehlen, weil der leichter verdaulich ist.“ So wie diesen Zander auf Gemüse. Seine Faustregel: Man sollte bei einem solchen Gericht immer zwei Drittel Gemüse essen. Muss es dunkles Fleisch sein, dann sollte es von einem grasgefütterten, freilaufenden Rindvieh stammen, das unter guten Bedingungen geschlachtet wurde.



Vegane Option

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, sagt Holger Stromberg. Entsprechend schwierig ist es, Alternativen zu Fleisch an den Mann zu bringen. Dabei sind vegane Schnitzel eine schöne Möglichkeit, hochwertige Proteine aufzunehmen, und doch den viel zu hohen Fleischkonsum zu reduzieren. „Man muss die Gerichte so gut abschmecken, dass keiner etwas vermisst“, sagt er. Und das geht tatsächlich. „Hat man es probiert und spürt man, dass es nicht nur schmeckt, sondern auch gut tut.“



Spätzle – wenn es sein muss

Kohlenhydrate sind wichtig für unser Hirn – vor allem komplexe Kohlenhydrate, sagt Stromberg. „Vollkornspätzle wären deswegen besser“, sagt er. „Aber da lässt der Schwabe wohl nicht mit sich reden.“ Er selbst hat auch zugreifen. „Weil ich in Schwaben gelernt habe, musste ich Spätzle mit Soß haben.“ Käsespätzle würde er mittags aber nie essen: „Da wird man müde.“ Morgens sollten es auf jeden Fall die komplexe Kohlenhydrate sein: Vollkornbrot, Müsli oder Vollkornreis.



Gesundes Sauerkraut

Beim Thema Sauerkraut kommt Holger Stromberg richtig ins Schwärmen. Weil es so gesund ist. „Das Beste ist natürlich rohes Sauerkraut“, sagt er. „Aber das mögen nur wenige.“ Auch Sauerkrautsaft sei „wahnsinnig gut, auch wenn es fürchterlich schmeckt“. In Smoothies, also als Mischgetränk mit anderen Obst- oder Gemüsesäften, lasse der sich aber gut verarbeiten, sagt der Sterne Koch. Auch gekocht als Beilage lasse sich Sauerkraut auf den Tisch bringen.



Gemüse als Sattmacher

„Von Natur aus sind wir Fett- und Zuckerjäger“, sagt Stromberg. Gemüse schmackhaft zu machen, sei die schwierigste Aufgabe in der Küche. „Ich kann Brokkoli natürlich mit viel Käse überbacken, aber dann brauche ich kein Gemüse mehr.“ Sein Vorschlag: Man muss es gut abschmecken und so gestalten, dass es auch spannend aussieht. „Davon kann ich mich richtig satt essen, dass mein Gehirn genügend Material kriegt, der Hintern auf dem Bürostuhl aber nicht wächst.“



Nüsse statt Nachtisch

Den Nationalkockern hat Holger Stromberg Schokoriegel abgewöhnt – jedenfalls dann, wenn sie ernährungstechnisch unter seiner Obhut sind. Auch für die Normalo-Mittagspause macht er einen großen Bogen um den Nachtisch. Stattdessen gibt es Nüsse und Studentenfutter. Aber auch nicht in rauen Mengen, schließlich enthalten Nüsse viele Kalorien – aber sie fördern eine gute Laune. „Eine Handvoll Nüsse reicht völlig aus, um durch langes Meeting zu kommen“, sagt er.