



Holger Stromberg spricht am 1. Februar im „Gasthof Vehlen“ über gesunde Ernährung.

FOTO: MIKE MEYER

„Hände weg vom Traubenzucker“

WM-Koch Holger Stromberg verrät, was Jogi Löw schmeckt und wie einfach gut essen geht

Er stammt gebürtig aus Münster, wächst dort im elterlichen Gasthaus auf, erarbeitet sich als jüngster Koch Deutschlands mit gerade einmal 23 Jahren den begehrten Michelin-Stern. Bundesweit bekannt wurde Holger Stromberg aber als Chefkoch der Fußballnationalmannschaft. Zehn Jahre war er für das kulinarische Wohlbefinden der deutschen Fußballer verantwortlich. 2014 wurde er in Brasilien ihr Weltmeister-Koch. Seit dem vergangenen Jahr widmet sich der 45-Jährige nur noch seinem 2003 gegründeten Unternehmen, mit dem er ein breites Spektrum von Eventcatering über Kochkurse bis hin zu Schulcatering anbietet. Am 1. Februar kommt Stromberg auf Einladung der BKK24 in den „Gasthof Vehlen“, um vor einem größeren Publikum zu erläutern, wie „einfach gut essen“ ist. Vorab stellte er sich einigen Fragen im Interview.

Herr Stromberg, waren Sie eigentlich schon mal im Schaumburger Land?

Holger Stromberg: Leider noch nicht, aber das wird sich am 1. Februar ja endlich ändern. Allerdings bin ich schon mehrfach mit unserer Nationalmannschaft im Sporthotel Barsinghausen gewesen. Das liegt ja nicht weit entfernt.

Haben Sie schon mal Bottermelks Anballerle oder Schaumburger Zungenragout gegessen oder zubereitet?

Sind das typische Gerichte aus Ihrer Region? Die kenne ich beide nicht. Welche Zutaten kommen da rein?

Buttermilch, Kartoffeln, Rotwurst und Zwiebeln beziehungsweise Kalbszunge, Thüringer Mett und Würstchen.

Das hört sich spannend und lecker an. Das muss ich unbedingt mal probieren.

Wie unterscheidet sich normale Ernährung von der eines Sportlers?

Das läuft im Sportsektor – egal, ob Leistungs- oder Hobbysportler – ziemlich identisch

wie bei fast allen Dingen im Leben: Wo Qualität drin ist, kommt auch Qualität raus. Insofern ergibt für beide ein entsprechendes Zusammenspiel an Kohlenhydraten, Fetten, Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und den richtigen Getränken unseren Kraftstoff. Die richtige Ernährung ist auch für Hobbysportler ein wertvoller Bestandteil.

Kann ich mich als Hobbysportler nach dem Essplan der Profis ernähren?

Das kann man nicht pauschal beantworten, denn ein Langstrecken- oder Marathonläufer hat andere Anforderungen an seine Ernährung als ein Sprinter oder Stürmer. Ganz prinzipiell ist Sportlern eine ausgewogene Ernährung anzuraten. Also viel Gemüse, Salat, Kräuter, Gewürze und Obst – und eher weniger tierische Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt wie Geflügelbrust oder Rindersteaks. Wichtig bei tierischen Produkten ist, dass die Tiere auf natürliche Art und Weise gehalten wurden und sich ebenso ernähren konnten.

Was gut für den einen ist, muss noch lange nicht für alle gelten. Jeder Mensch ist und isst verschieden, hat verschiedene Vorlieben, aber auch Unverträglichkeiten. Wie finde ich heraus, welche Ernährung speziell für meinen Körper in Frage kommt?

Nachhaltige Veränderung gelingt nur durch Überzeugung, durch Kenntnis und durch die Veränderung von Gewohnheiten. Dieser Prozess ist in der Umsetzung nicht einfach, weil das Thema Ernährung derart komplex ist und durch die quasi tägliche Verbreitung neuer Gesundheits-Trends und Theorien zu einer komplizierten Angelegenheit geworden zu sein scheint. Das kommt fast schon einer Verwirrungstaktik gleich. Darum bin ich ein steter Verfechter davon, noch mehr Wissen in die Gesellschaft zu tragen, die Menschen anzuregen, im Feld der Ernährung achtsamer zu werden. Und ich empfehle, nicht so viel auf andere zu hören, sondern auf sich selbst.

Muss man zwangsläufig ein guter Koch sein und alle Fertigprodukte verschmähen, wenn man sich gesund ernähren will?

Man muss nicht unbedingt Koch gelernt haben, man muss auch nicht gleich jedes Fertigprodukt oder die Klassiker Pasta, Currywurst & Co. verschmähen. Aber es ist natürlich hilfreich, wenn man das Bewusstsein und Interesse für diese Thematik hat.

Soll heißen?

Gute Ernährung ist nicht entweder oder. Die Dosis macht das Gift. Darum muss die Balance stimmen – und es kommt darauf an, wie die Speisen zubereitet werden. Wenn die Spaghetti aus Vollkornmehl zubereitet wurden und die verwendeten Eier von glücklichen Hühnern stammen, gibt es keinen Grund, es nicht zu essen. Auch die Currywurst macht da keine Ausnahme, wenn sie aus biologisch einwandfreiem Fleisch und die Soße aus frischen Zutaten zubereitet ist.

Also doch frische statt fertige Produkte.

Man sollte frische Lebensmittel Convenience-Produkten vorziehen. Und ich kann nur jedem empfehlen, sich auf diese Reise zu begeben, zu erleben, welche positive Macht in der Ernährung steckt und wie schnell man körperliche Veränderungen spürt.

Was ist aus Ihrer Sicht der größte Lebensmittel-beziehungswise Ernährungsmythos oder -irrtum?

Die meisten Menschen wünschen sich zehn goldene Regeln, mit denen sie gesund, schlank und glücklich sind. Aber es gibt einfach keinen Masterplan, der für alle gilt. Ich kann Menschen nur motivieren, ermuntern und sie dabei begleiten, Anlauf zu nehmen, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu gehen.

Womit starten Sie am Frühstückstisch in den Tag?

Ich bin ein großer Verfechter

des Leinöl-Quark-Frühstücks – entweder pur, mit Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskernen oder gerne auch mit Beeren. Gesünder kann man kaum frühstücken. Das Pflanzenöl aus Leinsamen besitzt den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ist in Kombination mit Quark höchst anregend für einen gesunden Zellstoffwechsel. Auf alle Fälle hält es lange satt und ist richtig lecker.

Und welchen Tipp haben Sie für ein ganz schnelles und gesundes Essen?

Schnell und gesund: Das ist schon mal ein gewisser Widerspruch, denn es gibt nun mal kein Wundergericht. Aber gut, gesund und rasch zubereitet ist zum Beispiel ein Rote-Bete-Salat mit Feta und Hanfsamen.

Welches Essen macht schlau?

Generell sollte man wissen, dass gesunde Lebensmittel

aus Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen bestehen. Anders als unsere Muskeln kann das Gehirn keine Energie speichern. Seine Leistungsfähigkeit hängt davon ab, welche Nährstoffe es zur Verfügung hat. Der wichtigste Brennstoff für unser Gehirn ist Glukose – also Zucker. Davon brauchen wir am Tag rund 140 Gramm. Aber Vorsicht: Überschüssige Glukose wird im Körper in Fett umgewandelt und auch gespeichert. Bei Meetings oder Besprechungen empfehle ich zum Beispiel eine Handvoll Haselnüsse, einen Becher Joghurt, ein gekochtes Hühnerfleisch mit Sojasauce, zwei Löffel Krabben, ein Lachs-Sandwich oder Kräuterquark mit Kartoffeln. Auf alle Fälle Hände weg vom Traubenzucker.

Welches Essen macht stark?

Wenn es um körperliche Leistungsfähigkeit geht, kommt den guten, langkettigen Kohlenhydraten in Form von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst eine besondere Rolle zu, da diese für einen langsamen und stetigen Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen, sodass der Hunger ausbleibt. Hinzu kommen Gewürze und Kräuter wie Zimt, das die Nerven stärkt, oder Ginseng, das die Müdigkeit bekämpft.

Was macht eine gute, ausgewogene Ernährung aus?

Kein Gericht der Welt ist grundsätzlich ungesund. Qualität steht an erster Stelle. Das bedeutet eine Nachvollziehbarkeit und eine Produkttiefe der Herkunft, aber nicht zwingend ein Biosiegel.

Welche Bedeutung hat der Gewinn der Fußball-WM 2014 für Ihre Mission? Hört man einem „Weltmeister-Koch“ aufmerksamer zu?

Es ist natürlich toll, wenn man den WM-Titel in die Waagschale werfen kann. Denn gesunde Ernährung ist eigentlich ganz einfach. Umso bedauerlicher ist es, dass es in Deutschland kein Schulfach Ernährungslehre gibt.

Was isst eigentlich Joachim Löw am liebsten?

Der Bundestrainer hat ein Faible für die asiatische Küche. Außerdem isst er viel Gemüse und vergleichsweise wenig Fleisch.

Und was isst er gar nicht?

Er ist sehr diszipliniert und verzichtet fast immer aufs Dessert.

Hat sich schon mal ein Nationalspieler etwas total Ungewöhnliches zum Essen gewünscht, mit dem Sie ähnlich wenig anfangen konnten wie mit Bottermelks Anballerle und Zungenragout?

Ja. Michael Ballack wollte mal, dass ich Soljanka koche. Das ist eine Art Reste-Suppe, die aus der osteuropäischen Küche stammt und die mir bis dahin völlig unbekannt war. Er bestand jedoch darauf, dass auch ein ganz bestimmter Ketchup ins Rezept gehört. Da habe ich ihm gesagt: Wenn du mir diesen Ketchup besorgst, mache ich für dich Soljanka. Da er mir den Ketchup nie gebracht hat, habe ich diese Suppe bislang noch nie zubereitet.

Welche Interna aus Ihrer Zeit als Koch der DFB-Elf können Sie den Gästen der Veranstaltung am 1. Februar in Obernkirchen noch verraten?

Das kommt darauf an, wie kreativ die Fragen der Talkrunde und aus dem Publikum sein werden.

➔ Die Veranstaltung mit Holger Stromberg, bei der auch der „Länger besser leben Preis“ verliehen werden soll, findet am Donnerstag, 1. Februar, um 19 Uhr im „Gasthof Vehlen“ statt. Die Teilnahme ist kostenlos – jedoch nur nach vorheriger Anmeldung bei der BKK24 in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1), Telefon 05724/971217; E-Mail an aktionsbuero@bkk24.de Wegen der großen Nachfrage hat sich die BKK24 entschlossen, vom ursprünglich vorgesehenen Veranstaltungsort, der eigenen Unternehmens-Lounge, nach Vehlen auszuweichen.

Interview: Holger Buhre



„Es gibt keinen Masterplan, der für alle gilt.“

Holger Stromberg
Fernsehkoch