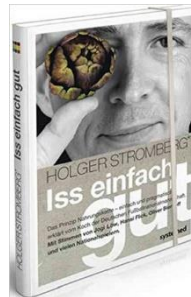


Buchrezension

Leistungsfähig mit Weltklasse-Ernährung

Intuitiv weiß jeder von uns, was einem beim Essen und Trinken gut tut und was nicht, sagt Holger Stromberg, Koch der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Wichtig sei es, auf seinen Körper zu hören und die Geschmacksnerven zu trainieren.



Das funktioniert, wenn man auf gute Qualität der Lebensmittel achtet. Wenn man weiß, wie man sie am besten zubereitet und welche Lebensmittel man kombinieren sollte. Holger Stromberg hat darüber ein Buch geschrieben mit dem Titel „Iss einfach gut“. Er lüftet darin sein Geheimnis einer abwechslungsreichen, ausgewogenen und genussvollen Weltklasse-Ernährung.

Dass Stromberg vieles richtig macht, zeigen seine Erfolge als Koch und das zeigen auch die Erfolge der Nationalmannschaft. „Denn Du spielst, wie Du isst!“ – das sagt kein geringerer als Thomas Müller, einer der größten deutschen Fußballstars, in Holger Strombergs Buch. Auch National-Torwart Manuel Neuer, Bundestrainer Jogi Löw, Co-Trainer Hansi Flick und weitere Nationalspieler schätzen Strombergs Küche und haben sich im Buch verewigt.

Wer also wissen will, wie unsere Fußballstars essen und was der Autor in vielen Jahren als Spitzenkoch zusammengetragen hat, kann nachlesen und nachkochen. Nicht nur für Ernährungsprofis, auch für Kochneulinge und kleinste Küchen bietet Stromberg einen guten Überblick: schnelle Rezepte mit dem gewissen Geschmacksextra, Vorräte selbst machen, Warenkunde, Saisonkalender, Tipps zum Weinkauf und zur Tischkultur, aber auch die 16 größten Ernährungsirrtümer und 7 Psychofakten rund ums Essen.

Rezepte wie Pasta mit Chili, Mandarinenöl und Parmesan, Lachs in Pistaziengewürzmehl, Tafelspitz im Glas oder Ricotta-Honig-Creme mit Bratapfel und Kakaoflocken machen Lust zum Nachkochen. Daneben gibt es Interessantes über Holger Stromberg zu erfahren, etwa wie es dazu kam, dass er das Kochen und die Küche lieben lernte. Leistungsfähig sein durch gute Ernährung – das wollen nicht nur Leistungssportler, das hilft allen Menschen im täglichen Leben. Holger Stromberg zeigt, wie es geht.

Stromberg, Holger: Iss einfach gut: Das Prinzip Nahrungskette – einfach und pragmatisch erklärt vom Koch der Deutschen Fußballnationalmannschaft, 240 Seiten, April 2013, Systemed-Verlag, gebundene Ausgabe: ISBN 978-3942772501, 12,95 Euro



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33111 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de

Internet: schlaganfall-hilfe.de



facebook.com/SchlaganfallHilfe



Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50