

DER KOCH DER DEUTSCHEN NATIONALMANNSCHAFT

Holger Stromberg ist der Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft. Schon in drei Turnieren hat er die Mannschaft begleitet. Während der WM in Brasilien versorgt er sie erneut den ganzen Tag lang mit Speisen. Doch schon kurz vor der WM hat Stromberg viele Aufgaben zu erledigen. Er muss auf die Ernährung der Spieler achten, ihre Lieblingsgerichte kennen und in Brasilien nach guten Lebensmitteln suchen.

DAS MANUSKRIFT ZUM VIDEO

SPRECHER:

WM-Vorbereitung für einen **Spitzenkoch** – die kann auch so aussehen. In wenigen Wochen geht es für **Wahlmünchner** Holger Stromberg mit der Nationalmannschaft nach Brasilien. Dabei ist Fußball eigentlich ganz und gar nicht sein **Metier**.

HOLGER STROMBERG (Koch der deutschen Nationalmannschaft):

Ich bin großer Fußball**fan**, klar. Ich bin ein ganz, ganz schlechter Fußballspieler, aber ich bin eben **in** einer anderen **Branche groß geworden**. Mein **Feld** ist die Küche, das kann ich. Da würde ich auch mal sagen, da spiele ich Nationalmannschaft, und da bin ich richtig gut.

SPRECHER:

Holger Stromberg **erstellt** für die Spieler einen strengen **Ernährungsplan**. Heute **kommen** fast nur noch **Vollkornprodukte auf den Tisch**. Ganz wichtig auch: viel Gemüse. Doch damit Salat **bei** allen Spielern **gut ankommt**, muss **sich** der Koch **ins Zeug legen**. Er **verfeinert** ihn beispielsweise mit einer süß-scharfen **Marinade**.

HOLGER STROMBERG:

Das ist alles ganz **knackig**, ganz bunt. Und, ja, das wird sehr, sehr gerne genommen und so kriege ich eben auch Spannung ins Gemüseessen.

SPRECHER:

Die 60 besten **Turnier**-Rezepte hat Holger Stromberg jetzt in einem Kochbuch veröffentlicht. Denn geht es nach ihm, sollte **sich** jeder **an** der Ernährung der Fußballer **ein Beispiel nehmen**.

HOLGER STROMBERG:

Kräuter sind dazu da, sie zu essen und nicht, sie als **Dekoration** auf die Fensterbank zu stellen. Dann kauft man sich nämlich lieber einen Kaktus, der **hält** lange, braucht wenig Pflege, aber Kräuter am besten im **Bund** kaufen und viel **verarbeiten**.

SPRECHER:

In wenigen **Handgriffen** entsteht ein **vollwertiger** Salat – übrigens das Lieblingsessen von **Mittelfeld**spieler Mesut Özil. Kurz vor dem Spiel wird das **Grünzeug** aber ersetzt – durch einen **bewährten Klassiker**.

HOLGER STROMBERG:

Das hat wahrscheinlich Franz Beckenbauer auch schon als aktiver Spieler in der Nationalmannschaft gegessen, das sind Nudeln mit Tomatensauce, Bolognesesauce, und dann gibt es **Parmesan** dazu, einige nehmen es nur mit Olivenöl.

SPRECHER:

23 Spieler, 23 Lieblingsgerichte – und Holger Stromberg kennt sie alle: Meeresfrüchtesalat für **Torwart** Manuel Neuer. **Verteidiger** Peer Mertesacker liebt Tomatensuppe, und **Stürmer** Lukas Podolski Blumenkohl. Scheinbar sind die Fußballer mittlerweile zu **Gourmets** geworden.

HOLGER STROMBERG:

Deswegen macht es so **wahnsinnig** viel Spaß für die Mannschaft zu kochen, weil sie sehr, sehr **feine** Zungen bekommen haben. Und das ist wichtig. Es geht mir gar nicht drum, irgendwelche **Feinschmecker** aus ihnen zu machen, sondern Essen nach **Güte** zu bewerten, einfach nach Energiereichtum und nach, ja, nach korrektem natürlichem Geschmack.

SPRECHER:

Deshalb war er auch schon in Brasilien, um in allen deutschen Spielorten die besten Lebensmittel zu finden. Denn mitnehmen darf er nichts zur WM.

HOLGER STROMBERG:

Seitdem **agiere** ich wie ein **Trüffelschwein** – und das geht ja heute **Gott sei Dank** durch Internet und Telefon und was man alles hat – und versuche eben die besten Lebensmittel für uns zu **ergattern**. Das ist auch meine kleine WM. Das ist ja mein **Sport**, zu sagen: Ich will das Beste für die Mannschaft und das hat jetzt nichts mit **Hummer** oder **Langusten** zu tun, sondern einfach einfache Dinge, die in bester Qualität. Und das ist in Brasilien gar nicht so einfach.

SPRECHER:

Drei große Turniere hat Holger Stromberg bereits begleitet, wie hier 2012 die Europameisterschaft in Polen und der Ukraine. Dabei versorgt er die Nationalmannschaft vom Frühstückstisch bis in die **Kabine**. 20-Stunden-Tage sind für Holger Stromberg während einer Meisterschaft keine Seltenheit. Seit sieben Jahren gehört der Koch zum offiziellen **Betreuerstab**. Nebenbei leitet er zwei Restaurants in München und im Ruhrgebiet. Und: Der **einstige Sternekoch** besitzt sogar eine **Imbisskette**. Denn auch Fastfood muss **ab und zu** mal sein.

Video-Thema

Begleitmaterialien

HOLGER STROMBERG:

Sowas gibt es natürlich jetzt nicht vorm Spiel, dass da jeder meint: So, wir sind auf 'ner Urlaubsreise, sondern das ist dann schon Belohnung und das wird dann auch vom Trainer genau so gestützt und gesehen und teilweise dann auch von ihm so **angeordnet**. Und wenn ein Spiel gut gelaufen ist, dann sagt er: So, Holger, morgen ist **Grillen**. Und dann wird der **Grill** aufgebaut und dann gibt's Grilltag, ja? Und das haben sie sich ja dann auch verdient.

SPRECHER:

Letzte Kräfte sammeln, bevor in zwei Wochen die Arbeit beginnt: Die Mannschaft fährt ins Trainingslager nach Südtirol. Mit seinem Essen will er die Fußballer bereits dort **auf Hochtouren bringen**, damit sein Wunsch für das Team in Erfüllung geht: Weltmeister 2014.

GLOSSAR

Nationalmannschaft, -en (f.) – das offizielle Team, das bei internationalen Sport-Wettkämpfen für ein Land spielt

WM, -s (f.) – Abkürzung für: die Weltmeisterschaft; der Fußball-Wettkampf zwischen vielen Ländern der Welt, der alle vier Jahre stattfindet

Spitzenkoch, -köche (m.) – der sehr gute Koch; der beste Koch

Wahlmünchner, -/Wahlmünchnerin, -nen – jemand, der München als seine Heimat ausgewählt hat, ohne dort geboren worden zu sein

Metier, -s (n.) – ein Bereich, in dem man sich gut auskennt und dessen Tätigkeiten man gut kann; der Beruf

Fan, -s (m.) – jemand, der etwas oder jemanden (z. B. einen Fußballverein) toll findet

in etwas groß werden – hier: in etwas ausgebildet sein; etwas (gut) gelernt haben

Branche, -n (f.) – der Arbeitsbereich

Feld, -er (n.) – hier: der Bereich, in dem man beruflich arbeitet

etwas erstellen – etwas machen

Ernährungsplan, -pläne (m.) – die Einteilung, wann man was essen soll

auf den Tisch kommen – zu essen bekommen; serviert werden

Vollkorn (n., nur Singular) – das Getreide, das mit Schale gegessen wird

bei jemandem gut an|kommen – bei jemandem beliebt sein

sich ins Zeug legen – sich anstrengen

etwas verfeinern – etwas besser machen; etwas leckerer machen

Marinade, -n (f.) – eine würzige Soße

knackig – hier: frisch und fest

Turnier, -e (n.) – der Wettbewerb

sich an jemandem ein Beispiel nehmen – etwas so machen, wie jemand

Kraut, Kräuter (n.) – hier: kleine Pflanze, mit der man das Essen würzt oder Tee macht

Dekoration, -en (f.) – etwas, das eine Sache schmückt; etwas, das eine Sache schön aussehen lässt

halten – hier: existieren; bestehen bleiben

Bund, -e (n.) – eine Menge von Dingen (z.B. Lebensmittel wie Gemüse), die zusammengebunden sind

etwas verarbeiten – hier: etwas benutzen

Handgriff, -e (m.) – die Handbewegung

vollwertig – mit vielen Vitaminen und Nährstoffen

Mittelfeld (n., nur Singular) – eine Position beim Fußball, in der man weder nur vorne noch nur hinten spielt

Grünzeug (n., nur Singular) – umgangssprachlich für: das Gemüse; der Salat

bewährt – so, dass etwas schon lange Zeit gut funktioniert

Klassiker, - (m.) – hier: etwas, das besonders häufig vorkommt und beliebt ist

Parmesan (m., nur Singular) – sehr fester, italienischer Reibkäse

Torwart, Torwarte (m.) – eine Position beim Fußball, bei der der Spieler im Tor steht

Verteidiger, - (m.) – die Position beim Fußball, bei der der Spieler hinten ist und verhindert, dass der Gegner Tore schießt

Stürmer, - (m.) – die Position beim Fußball, bei der der Spieler vorne ist und Tore schießt

Gourmet, -s (m.) – jemand, der aufgrund seiner Erfahrung Speisen und Getränke gut beurteilen kann

wahnsinnig – umgangssprachlich für: sehr

fein – hier: so, dass man auch kleinste Unterschiede bemerkt

Feinschmecker, -/Feinschmeckerin, -nen – jemand, der einen guten Sinn für Speisen hat; der →Gourmet

Güte (f., nur Singular) – hier: die gute Qualität

agieren – sich verhalten

Trüffelschwein, -e (n.) – hier umgangssprachlich für: jemand, der sehr stark nach etwas sucht

Gott sei Dank – hier: zum Glück

etwas ergattern – etwas bekommen, das selten ist und viele haben wollen

Sport (m., nur Singular) – hier: die Aufgabe; die Herausforderung

Hummer, - (m.) – ein Krebs, dessen Fleisch als sehr teuer und lecker gilt

Languste, -n (f.) – ein großer Krebs, dessen Fleisch als sehr lecker gilt

Kabine, -n (f.) – der Ort, an dem sich Sportler vor einem Wettkampf umziehen

Betreuerstab, -stäbe (m.) – hier: eine Gruppe von Menschen, die eine Mannschaft während eines Turnieres unterstützt und betreut

einstig – früher

Sternekoch, -köche (m.) – ein Koch, der mit vielen Preisen ausgezeichnet wurde

Imbisskette, -n (f.) – eine Reihe von Geschäften, in denen Fastfood verkauft wird

ab und zu – manchmal

etwas an|ordnen – etwas befehlen; etwas festlegen

Grillen (n., nur Singular) – das Braten von Fleisch oder Gemüse auf einem →Grill

Grill, -s (m.) – das Gerät zum Braten von Fleisch oder Gemüse über Feuer

jemanden auf Hochtouren bringen – dafür sorgen, dass jemand seine beste Leistung erbringt

*Autoren: Antje Binder/Benjamin Wirtz
Redaktion: Raphaela Häuser*