

HOLGER STROMBERG
ANNA CAVELIUS

ESSEN ÄNDERT ALLES



Holger Stromberg

ESSEN ÄNDERT ALLES

Das Rezept für ein gesundes,
nachhaltiges Leben

Für meinen Sohn Mick Alois

Mögest du von meiner (Lebens-)Erfahrung profitieren, deine Vitalität und Energie stets durch naturreine Lebensmittel erhalten und lernen auf deinen Körper zu hören. Er ist dein allerbestester Freund!

südwest

INHALT

Einleitung	7
------------	---

Schritt 1: Denk dein Essen neu – 16

... und was gibt es morgen?	18
Auf einen Blick: planetengesund essen	22
Was Essen alles kann	24
Ernährungsformen und -stile	26
Clever essen, so geht's	28
Schule für die Sinne	30
Meine fünf Leitlinien für eine zeitgemäße Ernährung	32

Schritt 2: Lern dein Essen kennen – 34

Supertreibstoff Kohlenhydrate	36
Alle Zucker auf einen Blick	38
Zuckerfreier leben	40
Grundbaustein des Lebens – Eiweiß	42
Die besten Eiweißquellen	44
Pflanzliche Eiweißquellen auf einen Blick	46
Fit- und Gesundmacher: Fette	48
Esst mehr Nüsse!	52
Lebenselixier Wasser	54
Unentbehrliche Stoffwechselförderer: Vitamine	58
Umgang mit Exoten	62
Mineralstoffe und Spurenelemente	64
Vitalstoffe – deine Bedarfsermittlung	68
Heimisches Obst und Gemüse – wann gibt es was?	70
<i>Im Gespräch mit Gerd Truntschka</i>	74
Geheimwaffe: bioaktive Pflanzenstoffe	78
<i>Im Gespräch mit Uwe Gröber</i>	82

Schritt 3: Iss (dich) gesund – 84

Gesunder Darm, gesunder Mensch	86
<i>Im Gespräch mit Dr. med. Anne Katharina Zschocke</i>	90
Die Darmgesundheit unterstützen	92
Die besten darmgesunden Lebensmittel	94

Fastenpausen für deinen gesunden Darm	96
Kurzzeitfasten – so geht's	98
<i>Im Gespräch mit Dr. Burgi von Mengershausen und Roger Brandes</i>	100

Schritt 4: Achte gut auf dich – 102

Besser mit Stress umgehen	104
Die besten Lebensmittel gegen Zellstress	108
Anti-Stress-Übungen für hier und jetzt	110
Ab heute besser schlafen	112

Schritt 5: Rette die Welt – 114

Was heißt eigentlich Nachhaltigkeit?	116
<i>Im Gespräch mit Martin Seitle und Martin Wild</i>	118
Schöne neue Ernährungswelt	120
Fix und fertig – Industrieliebmittel	122
Öko-Produkte – kleine Siegelkunde	124
Tiere essen? Weniger ist mehr	126
Das Richtige tun – bewusst genießen	128

Schritt 6: 35 Genussrezepte – 130

Vorbereitung ist alles	132
Effiziente Speisenvorbereitung = mehr Zeit für Genuss	134
Alle Zutaten für eine planetengesunde Woche	136
Meal Prep – die Methode	138
Meal Prep - die Vorteile auf einen Blick	140
Passt perfekt: Meal Prep & Sous-vide	142
Jetzt geht's los	144
17 Basic-Rezepte	146
Rezepte für eine planetengesunde Woche	150

Sachregister	186
Rezeptregister	187
Dank	189
Bücher und Adressen	190
Impressum	192



“
Den respektvollen
Umgang mit Lebens-
mitteln habe ich
früh erlernt. Heute
spielt diese Art von
Bewusstheit ange-
sichts des dringend
notwendigen Schut-
zes unseres Planeten
eine wichtigere Rolle
denn je.
“

WIE ALLES BEGANN

Vielleicht hast du einmal davon gehört, dass ich in sehr jungen Jahren einen Michelin-Stern erkocht habe und dass ich für die Ernährung der Superathleten der deutschen Fußballnationalmannschaft verantwortlich war. Seither sind einige Jahre ins Land gegangen, ich habe mich stets weiterentwickelt und heute stelle ich mich als Nutritionist vor – zu Deutsch: Ernährungsexperte. Wie es dazu kam? Zum einen liegt dem ein persönlicher Charakterzug zugrunde: Ich mache mir eben das Leben oft bewusst schwerer, als es sein müsste, und betrachte das Große und Ganze, bevor ich mit meiner Arbeit loslege. Es ist mir einfach wichtig, dass sich das, was ich tue, – auch für andere – immer richtig anfühlt. Zudem würde ich mich als einen leidenschaftlichen, mutigen Nonkonformisten bezeichnen, der bereit ist, innovative wie unkonventionelle Wege einzuschlagen, wenn es um das Thema Ernährung geht. Während meiner Arbeit reduziere ich beispielsweise immer alles auf ein paar wenige Zutaten – das Wesentliche –, um so gleichzeitig mit den geschmacklich und inhaltlich besten Produkten zu kochen.

In die Wiege gelegt

So respektvoll mit Lebensmitteln umzugehen, habe ich bereits als Kind gelernt. Hinzu kommt, dass ich heute angesichts des besorgniserregenden Zustands unseres Planeten, auf dem alles entsteht, was uns nährt, noch mehr Verantwortung für ein ganzheitlich nachhaltiges Handeln in meiner Küche trage. Dazu gehört zum Beispiel auch ein besseres Abfall-Management und der achtsame Umgang mit Ressourcen. Mein Weg dorthin war zum Teil vorgezeichnet. Ich bin quasi in die Küche hineingeboren worden, dort verbrachte ich auch den Großteil meiner Kindheit und weil es so lecker geschmeckt hat und ich gern in Gesellschaft aß, schleppte ich mit 15 Jahren mehr als 100 Kilogramm mit mir herum. Als schwer übergewichtiger, jedoch talentierter Kochanwärter verdiente ich mir während der Ausbildung im Schwabenländle die „Sporen“ und speckte gleichzeitig in 18 Monaten wieder bis auf Normalgewicht ab. Danach zog ich als Koch durch die Lande, arbeitete und lernte viel – sehr viel. Schließlich kehrte ich zurück in einen der elterlichen Betriebe, wo ich mit 23 Jahren den begehrten Michelin-Stern als Chef de Cuisine über vier Jahre lang bestätigen konnte.

In der Stressspirale

Ich war besessen vom Kochen. Tag und Nacht schuftete ich, ernährte mich dabei aber völlig falsch und trieb weder Sport, noch nahm ich mir Zeit für Erholungsphasen. Die erste Ehe ging darüber in die Brüche und erste gesundheitliche Probleme machten sich bemerkbar. Reflux-Krankheit, ein Infekt nach dem anderen, Rückenschmerzen sowie Stiche auf der linken Körperhälfte setzten mir

zu. Mit München als neuem Arbeitsplatz wählte ich eine Herausforderung, die diametral dem entgegengesetzt war, was ich eigentlich hätte tun sollen, nämlich in meinem Leben Ordnung schaffen. Stattdessen räumte ich die Küche eines der renommiertesten Hotels Deutschlands auf. Wieder war mein Ehrgeiz gepackt und ich vergaß alles, was wehtat. Adrenalin und Cortisol, meine Dauerbegleiter im Hochleistungsmodus, machten es möglich. Es folgten massivste Heuschnupfenattacken, Hautausschläge, Sehschwäche und dann stellten sich auch noch Hüftschmerzen ein. Ich schaltete meine Stresshormone an, indem ich mir immer mehr Belastungen auflud. Mittlerweile war ich Starkoch, gefragter „Junger Wilder“ und weil offenbar das Maß noch nicht voll war, deren Präsident. Während ich mein Unternehmen gründete, kam der Ruf der deutschen Fußballnationalmannschaft. Erst unerträgliche Schmerzen im linken Fuß, Schlüsselmomente und der Austausch mit Sport- und Gesundheitsprofis ließen mich aufwachen.

Meine Schlüsselmomente

Ich befand mich in der Hochphase meiner Karriere, körperlich aber war ich geplagt. Ich besuchte Dutzende Ärzte. Den letzten Versuch unternahm ich beim Doc der Fußballnationalmannschaft und des FC Bayern München, Dr. Müller-Wohlfahrt, genannt „Mull“. Er fand zwar keine Erklärung für meine Beschwerden, aber er setzte sich vor mich hin und sagte: „Erzähl mir von deinem Alltag und deiner Familie.“ Das tat ich, und seine so einfache wie wirksame Empfehlung darauf lautete: „Trinke, Junge, trinke. Wasser, still und was immer reinpasst. Überall solltest du eine Flasche Wasser griffbereit haben.“ Dann empfahl er noch: „Vermeide Bier und Rotwein.“ Das war’s! 14 Tage später tat mein seit Monaten schmerzender linker Fuß kaum mehr weh. Und alles wurde um einiges besser.

So machte ich mich auf den Weg. Und ich begann Lebensmittel mit ihrem gesundheitlich wirksamen Hintergrund neu kennenzulernen. Dabei beobachtete ich, wie ich auf bestimmte Nahrungsmittel reagierte. Ich las und informierte mich über ihre Wirkung auf den Körper und probierte schließlich vieles in der Küche aus. Dabei hörte ich immer mehr auf körperliche Signale, die ich früher ignoriert habe, mit der Begründung: Die Arbeit geht vor. Mit der Zeit habe ich mir, auch durch den Rat unterschiedlicher Experten, von denen einige in diesem Buch zu Wort kommen werden, verschiedene Strategien zurechtgelegt, die mir gut bekommen. Dazu gehört zum Beispiel regelmäßig zu fasten und antientzündlich zu essen (mehr dazu auf Seite 96ff.), sprich mehr pflanzenbasiert zu essen.

Lernen von den Besten

Eine große Rolle bei dieser Entwicklung spielte natürlich mein Engagement als Koch der Fußballnationalmannschaft. Ich machte hier meine ersten Erfahrungen mit Regeneration. Das Wort kannte ich nicht. Ich hatte gelernt, dass man, um seine Ziele zu erreichen, hart arbeiten muss. Ich war sogar bereit, doppelt so hart zu arbeiten, und so tat ich es. Aber niemand lehrte mich, mich zwischendurch zu erholen, für eine Weile loszulassen, die Akkus wieder aufzuladen. Die-

sen so wichtigen Teil des Seins lernte ich tatsächlich erst bei der Mannschaft kennen. Wie viel Schlaf, Pflege und Ruhe diese Profis bekamen! Erst dort wurde mir bewusst, dass man für Höchstleistungen seine Energien richtig einteilen und immer wieder aufladen soll und muss. Für die Mannschaft warf ich dann alles in den Ring. Ich wollte beweisen, dass ein Ernährungskonzept aus vermehrt pflanzenbasierter Kost und naturreinen Zutaten sowie die Sensibilisierung der Spieler auf ihre individuellen Bedürfnisse den Unterschied bei einer leistungs- und regenerationsfördernden Ernährung machen kann. Zudem wollte ich beweisen, dass man dabei geschmacklich immer dazugewinnt! Meine Arbeit inspirierte viele Vereine und heute ist der Bereich „Nutrition“ aus dem Profifußball nicht mehr wegzudenken. Ich freue mich über jede Notiz oder gar Fortschritte beim Thema Profifußball und Ernährung, das ich etablieren durfte.

Essen ist gelebte Selbstverantwortung

Ich hatte erkannt: „Power is nothing without control.“ Übrigens mein Lieblingsleitspruch damals in der Küche. Was folgte, war eine gesundheitliche Grundsanierung und Neuaufstellung. Was bleibt, ist mein tägliches Bestreben, Genuss, Gesundheit und ressourcenschonendes Handeln zu vereinen. Heute, mittlerweile als Familienvater, habe ich Ernährung so simplifiziert, dass jeder ganz einfach davon profitieren kann und dabei sich selbst und die Welt ein Stück weit entstressen kann. Bewusst leben und genießen, das sind heute meine Grundsätze: Wenn ich mal etwas zu mir nehme, wovon ich genau weiß, dass es mir nicht guttun wird, dann mache ich es zwar, aber bewusst. Dann sind mir der Genuss und die Freude es wert. Ich finde in der Regel ganz schnell wieder die Balance, denn ich habe Schmerzen, Allergien und das Unwohlsein zur Genüge und über viele Jahre kennengelernt. Glaub mir, nichts schmeckt so gut, wie sich Gesundsein anfühlt!



In Kontakt geblieben: Für die App YOUMECO, ein onlinebasiertes Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das von den Krankenkassen unterstützt wird, habe ich zusammen mit dem langjährigen Nationalspieler Thomas Müller Teile des Programms ausgetüftelt.

Jeder, der sich dauerhaft gesund ernähren will, braucht die gesunde Einstellung, die Bereitschaft, sich zu verändern, und ein individuelles, ehrliches und ganz persönliches Konzept. Dazu gehört der Glaube, dass es niemanden auf der Welt gibt, der besser weiß als du, was wirklich gut für dich und deinen Körper ist. Einfacher Menschenverstand und etwas Zeit gehören auch dazu. Darüber hinaus braucht es den Glauben an die Energie echter, ehrlicher Lebensmittel, die Freude am Essen sowie Respekt und eine gewisse Genügsamkeit.

Kochen als Bindeglied zur Natur

Ich liebe Kochen nach wie vor wie kaum etwas anderes auf der Welt. Kochen ist so etwas Sinnliches, es verbindet mich mit der Natur und spiegelt den Sinn des Lebens wider. Kochen entspannt mich auf eine einmalige Art. Wenn ich koche, bin ich ich. Ich tauche ab und lege meine ganze Energie und Liebe in die Speisen.

Alle sieben bis zehn Tage stehe ich auch gerne noch privat in der Küche für ein bis zwei Stunden, da ich mein Arbeitspensum seit 2017 deutlich reduziert habe. Allerdings habe ich nicht immer Lust zu kochen. Oft muss einfach schnell der Hunger gestillt werden. Also rede ich lieber von einmal in der Woche kochen und vorbereiten, auf neudeutsch, von einem Meal-Prep-Day. Das Vorbereitete nutze ich in meinem Alltag gezielt zu einer – bei Bedarf – einfachen, schnellen (End-)Zubereitung: Dazu öffne ich den Kühlschrank, wo ich meine vorbereiteten Speisen-Komponenten lagere. Dann mische ich oder bereite eines meiner schnellen Rezepte zu, beispielsweise aus dem einwöchigen Speiseplan in diesem Buch (siehe Rezeptkapitel Seite 130ff.). So benötige ich dann lediglich 5 bis 15 Minuten zum Zubereiten von Linsen-Fusilli (Rezept siehe Seite 154), einer Süßkartoffelsuppe (Rezept siehe Seite 169) oder einer pflanzenbasierten Currywurst (Rezept siehe Seite 170). Oft geht's auch noch schneller.

Vom ehrlichen Essen

Wichtig ist, dass Essen einfach ehrlich ist. Jeder Tag fühlt sich anders an, so gibt es wohl auch für jedes Gefühl ein Lieblingsgericht. Schrecklich finde ich dagegen identitätslose Gerichte, die aus „leeren“ Nahrungsmitteln erzeugt wurden. Darunter verstehe ich zum Beispiel verkochte weiße Nudeln mit einer Sauce aus Pulvern und geriebenem Analogkäse darüber, Salate aus mehr künstlichen Zusatzstoffen als frischen Zutaten, Nachos mit gruseligen Dips, wie sie oft in Kinos angeboten werden, Fertig-Fischgerichte, die zu gut zwei Dritteln aus Panade bestehen und deren Zutatenlisten sich lesen wie ein Chemiebaukasten. Dazu kommen Speisen aus konventionell, sprich industriell erzeugten tierischen und pflanzlichen Zutaten und natürlich solche mit reichlich Kochsalz, ungesunden Fetten, Zucker und allerlei Zusatz- und Aromastoffen. Was ich auch dazu zähle, sind zu üppige Speise-Arrangements bei Events, wo danach die Hälfte weggeworfen wird, genauso wie ebensolche Zubereitungen und Darreichungsformen in vielen Kantinen. Das empfinde ich als respektlos Lebensmitteln gegenüber.