

Rezension

Müller, Thomas; Riedl, Dr. Matthias. *Kochen für kleine & große Champions. Spielend leicht gesund essen*. ZS Verlag. Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe GmbH. München. 1. Auflage 2023. 176 S. EUR 25,00

Geschmack ist eine Frage von Taktik und Training! – Wundervolle Rezepte zum Tore schießen für die Gesundheit!

Was hat Fußball mit gesunder Ernährung zu tun? Und kann gesund auch lecker sein? Profi-Fußballer Thomas Müller und Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl legen hier einen Matchplan für gesundes Essen im Pass-Dialog vor. Der eine weiß aus eigener Erfahrung, wie er seinen Körper und seine Leistung mit gesundem Essen pushen kann. Der andere bringt das wissenschaftliche Know-how mit. Das Buch ist insbesondere für Familien mit Kindern geschrieben jedoch auch für alle Singles und andere wertvoll. Es vermittelt Wissen und Spaß am Kochen. Tipps und Tricks besonders zur Ernährungserziehung ergänzen die Rezepte.

Das Buch ist im stabilen hochwertigen Hardcover herausgegeben und großzügig vor allem mit Fotos und einigen Übersichten illustriert. Mehr als 50 gehaltvolle und spannende Rezepte warten darauf zubereitet zu werden. Ein kleiner Eiweiß-Guide und QR-Codes, die zu ausgewählten Rezept-Videos führen ergänzen das Ganze. Spannend sind die Insights von Müllers Profi-Alltag auf das Essen bezogen.

Zu Beginn führen Müller und Riedl in Interview- und Dialogform locker und unterhaltsam in das Thema gesunde Ernährung ein. Dabei erklären sie einfach und teils mit Begriffen aus der Fußballsprache wie es lecker, bunt und gesund sein kann. Die Spielregeln für gesunde Ernährung sind einfach und doch herausfordernd: 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag, 25 pflanzliche Lebensmittel pro Woche und höchstens 50 Gramm Zucker pro Tag. Dazu erläutern sie Wichtiges zu Eiweiß und Ballaststoffen sowie Kohlenhydraten und Fett. Müller und Riedl unterscheiden bei Lebensmitteln zwischen Gut und Böse und denen die das Leben verkürzen und wollen den Menschen helfen, die es allein nicht schaffen. Eltern sollten mit gutem Beispiel voran gehen. Dazu listen sie eine Champions-League der Lebensmittel – u.a. mit Quark, Linsen und Olivenöl – mit den Top-11-Food-Stars auf. Geschmack ist eine Frage des Trainings – mit psychologischer Gelassenheit und kulinarischer Ausdauer erreicht man auch in Familien alle. Es ist eine Frage der Taktik welche Erfolge sie feiern.

Blinde Kuh am Esstisch, eine Tauschtablelle für gesunde Lebensmittel, Ermutigung zur Hartnäckigkeit, und leckere Glück-Macher sind wunderbare Beispiele für die Tipps und Tricks wie man jeden für Obst und Gemüse sowie gesunde Ernährung begeistern kann.

Die Rezepte beginnen mit dem Anpfiff: So fängt der Tag gut an. Beispiele sind hier Porridges, Overnight-Oats, Energie aus dem Glas, Dattelbrot, Smoothie-Bowls, Crumble, Aufstriche, Rührei-Variationen usw. Es folgt ein Hauptsache Veggie Teil, u.a. mit mediterranem Nudelsalat, Sportler-Burrito, Spinatpfannkuchen u.v.a.. Weiter geht's mit Lieblingsrezepten mal anders. Rotbarsch mit Spinat und Kartoffelspalten, Asia-Wok mit Kabeljau, Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Polenta und Fleischpflanzerl mit Kartoffeln und Kohlrabisalat sind wunderbare Beispiele. Bei den leckeren Kleinigkeiten gibt es Nachos mit Guacamole oder Wrap-Variationen. Süß und Gesund besticht mit Kokosmilchreis mit Mangopüree und Minze oder Roter Grütze mit Skyr und Chiasamen. Zum Schluss kommen noch Snacks für mehr Power – Datteln im Schokomantel und kernige Müsliriegel sind hier

Beispiele. Es ist für jeden etwas dabei und es werden wohl alle Geschmacksnerven positiv beschossen!

Der Ball ist im Topf! Das Heimspiel kann beginnen!

5-leckere Championsleague-Torten für dieses Buch! Leckere Volltreffer für die ganze Familie.

Powerplay für die Championsleague zu Hause – werden sie zu Kochstars!