

<http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/dorsten/leichte-und-gesunde-kost-fuer-300-junge-fussballer-id3550322.html>

SUPER CUP

Leichte und gesunde Kost für 300 junge Fußballer

06.06.2010 | 20:24 Uhr



Foto:

Es sollten nicht schon wieder Spaghetti Bolognese sein. Der SV Hardt wollte mehr als 300 hungrigen Jugendfußballern am Samstag und Sonntag eine abwechslungsreiche und vor allem gesunde Mahlzeit bieten. Kostenlos! Die Manöverkritik von Sternekoch Björn Freitag:

„Mit Geflügel und Kohlenhydraten aus Nudelspeisen oder Kartoffeln liegen die Hardter schon ganz richtig. Auch die Gemüsebeilage und der Salat gehen in Ordnung. Wichtig sind immer drei Faktoren: Qualität bei den verwendeten Rohstoffen, wenig Fett und keine Geschmacksverstärker aus künstlichen Aromen“, sagt Freitag, der als „junger Wilder“ einst bundesweit für gesundes Essen warb.

„Es ist nicht einfach, für 300 Kinder zu kochen. Es ist den ehrenamtlichen Kräften da schon ein Lob auszusprechen“, sagt Freitag, der sehr wohl weiß, dass der Kostenfaktor immer eine Rolle spielt. Dabei hat der in ganz Deutschland geschätzte Koch in einem seiner Fernsehformate nachgewiesen, dass ein gesundes Mittagessen mit dem gleichen Budget zu erstellen ist, das zur Finanzierung einer Fast-Food-Alternative nötig ist. Oft sei es nur eine Frage der Organisation, ein gesundes Essen zu kochen, das Kraft gibt und nicht dick macht.

Samstag: Hähnchenschnitzel mit Soße, Erbsen & Möhren und Kartoffelpüree.

Sonntag: Putenbrust mit Spätzle und Salat

Sportredaktion