



DAS SPORTINTERNAT ZU BESUCH BEI KAROLINA LUCHT

Gemeinsam kochen – einfach, lecker & gesund

Das Team des Sportinternats Bremen leistet großartige Arbeit – das sehen auch die Eltern der Bewohner so und bedanken sich mit einer Spende. Eine tolle Anerkennung, die das Team natürlich sinnvoll für „ihre Sportler“ einsetzen wollte. Nach ausgiebigem Brainstorming wurde die Spende in einen gemeinsamen Kochevent mit Ernährungsberaterin Karolina Lucht investiert.

Im gemütlichen Kochstudio „koch' mit karo“ in Lilienthal erwartet die jungen Leistungssportler eine moderne Küche mit großer Kochinsel, Sofaecke und einer langen Tafel für bis zu 16 Personen. Karolina Lucht – von allen nur „Karo“ genannt – ist Hotelfachfrau, Ernährungsberaterin und Mutter von zwei Kindern. Ihr Schwerpunkt liegt auf frischer, pflanzenbasierter Küche, die alltagstauglich und ausgewogen ist. Ihr Ziel: Menschen für gesunde Ernährung zu begeistern – ohne Verbote.

In familiärer, lockerer Atmosphäre startet der Abend zunächst mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Jeder der Jugendlichen erzählt

„Eine Küche ist wie die Wechselzone beim Triathlon: Wenn alles gut vorbereitet ist, klappt es am besten!“

Karolina Lucht

kurz, wie die eigenen Kochfähigkeiten eingeschätzt werden und was das selbst gekochte Lieblingsgericht ist. Die jungen Sportler berichten von einem gewissen Basiswissen durch Ernährungsberatung im Sportinternat und Sport-Theorie im Unterricht, doch bei den praktischen Fähigkeiten in der Küche gibt es noch Luft nach oben.

Gute Vorbereitung spart Zeit

Genug geredet – Hände gewaschen und ab in die Kochschürze. Auf geht es zum aktiven Teil rund um die Kochinsel. Fast schon malerisch, aber auf jeden Fall perfekt vorbereitet, hat



Karo hier die Rezepte, Kochutensilien und Zutaten für den gemeinsamen Abend arrangiert.

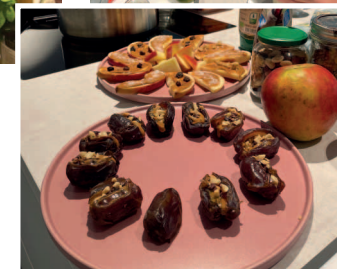
Unerschrockenheit und Experimentierfreude

Karo ermuntert die jungen Sportler beim Kochen zu Unerschrockenheit und Experimentierfreude. Denn sie ist sich sicher: „Je mehr man ausprobiert, desto besser wird man!“ Und so geht es dann auch gleich los mit der Zubereitung von Overnight Oats. In hübschen Einmachgläsern werden Haferflocken, Chiasamen, Honig und Mandeldrink gemischt. Die so leckere wie gesunde Frühstücksbasis hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank, sodass man gleich mehrere Portionen auf einmal zubereiten kann. Morgens braucht es dann nur noch ein bisschen frisches Obst und Nüsse und fertig ist ein gesundes, nahrhaftes Sportlerfrühstück.

„Wobei gesund nicht automatisch kalorienarm bedeutet“, stellt Karo richtig. Dies wäre ja auch besonders bei Sportlern nicht sinnvoll, die eine hohe körperliche Leistung mit entsprechendem Kalorienverbrauch erbringen, welche dann auch wieder zugeführt werden müssen.

Gesunde Snacks

Weiter geht es mit der Zubereitung von gesunden Snacks für zwischendurch. Die Medjool-Datteln mit Erdnusscreme, Kakaonibs und Erdnüssen und die Apfelscheiben mit Erdnusscreme hat Karo schon vorbereitet, sodass sie gleich verkostet werden können. „Mega lecker“, lautete das einstimmige Urteil – besonders die ungesüßte Erdnusscreme hat es den Jugendlichen angetan (wie das leere 500-g-Glas belegt).



Selbstgemachtes Eiweiß-Shake

Eine gute Eiweißversorgung ist bei Sportlern für den Muskelaufbau besonders wichtig. Entsprechend gehen einige Hände hoch, als Karo fragt, wer regelmäßig Proteinpulver nutzt. „Mit wenigen Zutaten könnt ihr euch einen vollwertigen Proteinshake selbst mixen – ganz ohne Pulver“, verrät sie. „Einfach Skyr, gefrorene Beeren, Banane und Milch/Wasser je nach gewünschter Konsistenz mixen – fertig!“

Dreierlei Dips & Küchentricks

Nächster Kochstopp: Dreierlei Dip mit Avocado, Feta und Tomate. Während geschnippelt, gemixt und gerührt wird,

„Gesunde Ernährung ist für mich ausgewogene Ernährung – ohne Verbote!“

Karolina Lucht

bleibt genügend Zeit, um Fragen zu stellen und Tipps für den Alltag abzugucken: Wie schneide ich am besten eine Zwiebel? Woran erkennt man eine reife Avocado und was sollte man mit dem Kern einer Avocado auf keinen Fall machen?

Ein rundum gelungener Abend

Zum Abschluss kochen alle gemeinsam ein Chili sin Carne mit Basmatireis – zusammen mit einem grünen Salat ein einfach zuzubereitendes Hauptgericht, dabei nahrhaft und lecker. In großer Runde klingt der Abend in entspannter Stimmung an der langen Tafel aus, es wird gegessen, geplaudert und mit dem Eiweißdrink angestoßen. Was bleibt, ist hoffentlich mehr als ein voller Magen: Das Gefühl, mit wenig Aufwand viel bewirken zu können – und die Motivation, im Alltag öfter selbst gesund zu kochen.

Text & Fotos: Anne Günter

INFO

Verpflegung im Sportinternat Bremen

Das Sportinternat Bremen bietet Platz für zehn Nachwuchssportler ab 16 Jahren und unterstützt sie darin, die Herausforderung von Schule und Leistungssport optimal zu verbinden. Das Internatsteam bietet zwar Ernährungsberatung, Kochevents und eine Grundversorgung mit Lebensmitteln an, formuliert jedoch auch einen gewissen Anspruch an die Selbstständigkeit der jungen Bewohner: Für die Zubereitung von Frühstück und Abendbrot sind diese selbst verantwortlich. Ob allein im eigenen Zimmer oder gemeinsam in der Gemeinschaftsküche – wie gekocht wird, entscheidet jeder oder jede selbst. Tagsüber gibt es in der Mensa der Oberschule an der Ronzellenstraße das Angebot eines warmen Mittagessens.