

Es ist angerichtet: In der Grizzly-Bowl steckt so einiges drin

Hähnchen, Nüsse, Reis und Algen: Die Erstliga-Volleyballer kreieren ihr eigenes Gericht – und was sagt der Hildesheimer Ernährungsexperte Alexander Pohl dazu?

Von Katharina Franz

Hildesheim. Frisch gestärkt gehen die Erstliga-Volleyballer der Helios Grizzlys am Sonntag ins Auswärtsspiel bei den Netzhoppers Königs-Wusterhausen (siehe Extra-Info).

Gute und gesunde Ernährung ist für Leistungssportler ohnehin wichtig. Die Grizzlys gehen mit gutem Beispiel voran und haben sich ihr Top-Menü selbst zubereitet. Bei einem Besuch des Restaurants Roots'n'seeds in Hildesheim hat die Mannschaft ihre eigene Grizzly-Bowl kreiert, die Inhaber Dominik und Sebastian Groenen dauerhaft in die Karte aufnehmen wollen. Bowls sind Gerichte, die in einer Schüssel angerichtet werden und mit Gabel oder Löffel verspeist werden können.

Die HAZ befragte einige Spieler, was unbedingt in die Bowl gehört und bat Alexander Pohl um seine Expertenmeinung. Pohl ist Ernährungsexperte und Sportwissenschaftler an der Uni Hildesheim.

Für Libero Milorad Kapur steht fest: Hähnchenbruststreifen gehören auf jeden Fall in die Bowl. Der Libero isst täglich Fleisch. Anders als Kollege David Seybering, der gern auf Lachs als Fleischalternative setzt, Kapur wiederum mag überhaupt keinen Fisch.

Dazu sagt Sportwissenschaftler Alexander Pohl: Bei Hähnchenbrust handelt es sich um eine fettarme Proteinquelle, die zurecht beliebt für Muskelaufbau und -regeneration ist.

Auch Kohlenhydrate sind wichtig: Außenangreifer Lorenz Karlitze setzt auf Reis. „Eine gute Wahl“, sagt Pohl. „Reis eignet sich hervorragend, um die Energiespeicher sowohl vor und nach dem Training oder Wettkampf wieder aufzufüllen. Besonders bei intensiven Belastungen über einen längeren Zeitraum sind Kohlenhydrate wichtig.“ Pohls Zusatztipp für Sportlerinnen und Sportler: „Greift zur Vollkornvariante.“

Zuspieler Merten Krüger mag es „knackig“. Da Croutons wegen seiner Gluten-Unverträglichkeit nicht in Frage kommen, ist er gern Erdnüsse oder auch Erdnussöl.

„Vorsicht“, warnt Ernährungsexperte Pohl: „Erdnüsse haben einen relativ hohen Anteil an Omega-6 Fettsäuren, die bei zu reichlichem Konsum eine entzündungsfördernde Wirkung haben.“ Er empfiehlt als Alternative Walnüsse. Generell eignen sich Nüsse wegen des hohen Kaloriengehalts vor allem für Sportlerinnen und Sportler mit hohen Trainingsbelastungen. Sie liefern Eiweiß, Fett und noch dazu Vitamine und Mineralstoffe.



Da ist alles drin, was schmeckt und gesund ist: Die Grizzlys-Volleyballer Stijn van Tilburg, Milorad Kapur, Lorenz Karlitze und Romans Sauss bewundern ihre eigene Kreation.

FOTO: WERNER KAISER



Die rote Rübe ist reich an Nitrat, was sich positiv auf die Ausdauer auswirkt.

Alexander Pohl
Sportwissenschaftler
an der Uni Hildesheim

Aber: „Vor dem Wettkampf sollte man sie aufgrund des hohen Fettgehalts lieber stehen lassen“, sagt Pohl. „Nüsse liegen schwer im Magen.“

Bei Außenangreifer Romans Sauss ist auch das Auge mit. Er garniert die Grizzly-Bowl mit Gurkscheiben: „Das sieht gut aus und schmeckt.“ Pohl hat keine Einwände: „Der hohe Wasseranteil von Gurken ist gut zum Ausgleich verlorener Flüssigkeit. Zudem hat die Gurke wenige Kalorien und ist somit als Snack zwischendurch immer drin.“

Diagonalmann Augusto Renato Colito gibt zu, dass er als Kind kein großer Salat-Fan war. Inzwischen sind die grünen Blätter aber ein wichtiger Teil seiner Ernährung geworden.

„Gut so“, sagt Pohl. „Salat hat wenig Kalorien und liefert wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe.“ Allerdings sei der beliebte Eisbergsalat nicht so prickelnd. „Viele Nährstoffe finden sich hier nicht.“ Sein Rat: „Gern auch mal zu Feldsalat oder Spinat greifen.“

Mittelblocker Jean-Philippe Sol nennt eine weitere Alternative: „Algensalat.“ Da mag mancher das Gesicht verzehren, aber laut Pohl sind Algen „eine tolle Möglichkeit,

um Jod aufzunehmen.“ Gerade in Deutschland sei die ausreichende Zufuhr des Spurenelements nicht immer einfach. „Wer allerdings an der Schilddrüse erkrankt ist, sollte vorher mit einem Arzt sprechen. Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone.“

Auch Rote Beete mag nicht jeder, Grizzlys-Außenangreifer Stijn van Tilburg schon. „Keine schlechte Wahl“, meint Pohl. „Die rote Rübe ist reich an Nitrat, was sich positiv auf die Ausdauer auswirkt.“ Als

letzte Zutat kommen Erbsen in die Grizzly-Bowl. Sie sind laut Pohl reich an Vitaminen und Eisen. Was man dem Experten zufolge bei der Eisenaufnahme beachten sollte: „Vitamin C fördert die Eisenaufnahme. Also gern mal ein kleines Glas Orangensaft zum Essen oder die Zutatenliste mit Grünkohl, Paprika, grünem Chili oder Brokkoli erweitern.“

Es ist also angerichtet: In der Grizzlys-Bowl steckt viel Gutes und Gesundes drin.

Am Sonntag geht es zu den Netzhoppers

Es waren oft lange und spannende Spiele, wenn die Helios Grizzlys Giesen und die Netzhoppers Königs-Wusterhausen aufeinandertrafen. Am kommenden Sonntag kommt es in der 1. Volleyball-Bundesliga erneut zu diesem Duell (15 Uhr, Landkost-Arena Bestensee). Einiges spricht dafür, dass es erneut eine enge Angelegenheit wird. Die Netzhoppers gingen in ihren



bisherigen zwei Partien zweimal über die volle Distanz von fünf Sätzen. Gegen Frankfurt und Düren verloren sie jeweils mit 2:3. Auch die Grizzlys unterlagen mit 2:3 gegen Herrsching.

Beim Meister in Berlin verloren sie mit 0:3. Unterhaching wurde in der Volksbank-Arena mit 3:0 geschlagen. Trotzdem war Grizzlys-Trainer Itamar Stein mit der Leistung seiner Mannschaft „nicht ganz zufrieden“. Bei den Fünfsatz-Experten in Wusterhausen müssen Hauke Wagner, van Tilburg und Kollegen eine Schippe drauflegen, um zu punkten. **trb**