

Kapitel 01 - Warm-up	6	09 Gute Gründe, Obst & Gemüse zu essen	65
Vorwort Lars Ricken	6		
Vorwort Frank Fligge	10	06 Borussia-Müsli	66
		06 „Hulk“	68
Matthias Röben/Sercan Engin: „Wir haben einen Nerv getroffen!“	12	07 Holiday	68
		08 Nudelrisotto mit zartem Hähnchen	70
Kapitel 02 - Fachteil I	14	Kapitel 05 - Kochen im Jugendhaus	72
Gute Speisen – schlechte Speisen	14	Handspiel erlaubt!	72
So essen sich die BVB-Talente fit	16	09 Beste Powersnacks	82
09 Top-Eiweißlieferanten	28		
Prof. Dr. Ingo Froböse: „Wer als Kind richtig isst, verletzt sich als Profi weniger!“	30	09 Powermüsli	83
		10 Pangasiusfilet mit Paprika und Bulgurreis	84
09 Beste Omega-3-Quellen	38	11 Ampelsalat	86
		12 Bananenbrot: Der Powersnack	87
Kapitel 03 - Workshop Reus & Sahin	40	Kapitel 06 - Burger braten mit Nobby	88
Mit den BVB-Stars Marco Reus & Nuri Sahin die Schulbank drücken	40	Das Burgerbegehren mit Nobby Dickel	90
09 Zutaten, die Sie unbedingt vermeiden sollten	46	09 Gesunde Fast-Food-Varianten	101
Dr. Markus Braun: „Als Vorbilder müssen wir Erwachsene eine gesunde Ernährung vorleben!“	48	13 Hamburger	102
		14 Tomatenketchup	103
01 Dinkelmüsli	50	15 Mayo	103
02 Obst trifft auf Möhre	51	16 Hamburgersauce	104
03 Brokkolisalat mit Pinienkernen	52	17 Gemüsebrühe	104
04 Gnocchi mit Tomaten-Kapern-Sauce	54	18 Hamburgerbrötchen	105
		19 Power-Müsliriegel	106
Kapitel 04 - Markteinkauf	56	20 Asiatischer Fischdöner	108
... Essen beginnt beim Einkauf!	58	Kapitel 07 - Grillen mit Schmelzer & Hofmann	110
		Ein heißes Date mit Schmelze & Hoffi	112
		09 Dinge, auf die Sie beim Fleisch achten sollten	120

21	Hähnchenbrustfilets	121
28	Joghurt-Minze-Dip	122
28	Guacamole	122
24	Zaziki	122
28	Mediterranes Grillgemüse	123
26	Rote-Bete-Apfel-Salat	124
27	Blattsalat in Joghurdressing	124
28	Grilltomate gefüllt mit Fetacreme	126

09 Weitverbreitete Lebensmittellügen **129**

Kapitel 08 - Borussia Dortmund International **130**

28	Griechischer Bauernsalat	132
38	Hähnchenspieße in Erdnussauce	134
31	Menemen	136
32	Bigos, ein polnisches Nationalgericht	138
38	Pfefferpotthast	140
34	Ćevapčići	142
35	Ktschutsch – ein Fischgulaschtopf	144
36	Dongo Dongo – Fischeintopf	146
37	Rösti	149
38	Brathendl mit Kräutern & bayerischer Krautsalat	150
39	Ajaco – kolumbianische Hühnersuppe	152
40	Waterzooi – Bunter Eintopf	154
41	Spanischer Gemüseauflauf	156

09 Allerbeste (wertvolle) Eiweißquellen **158**

09 Superfoods – für ein gesundes Immunsystem **159**

Kapitel 09 - Fitness mit Cliff **160**

Clifford Opoku-Afari:
„Essen muss schmecken! Training muss Spaß machen!“ **162**

Cliffs Fitnessübungen **169**

09 + 09 Obstsorten
zuckerarme / zuckerreiche **173**

Kapitel 10 - Fachteil II **174**

Erfolg geht durch den Magen! **176**

Schon bei den Mini-Mäusen geht es los! **186**

09 Tipps rund ums Trinken **191**

32	Champignons mit Käse überbacken	192
43	Fruchtige Tomatensuppe	193
44	Panierte Pangasiusfilets	194
45	Folienkartoffeln mit Quark	195
46	Dinkelvollkorn-Mehl-Spinat-Quiche	196
47	Fitnesspfanne	198
48	Spiegeleier mit Spinat und Kartoffeln	200
49	Gefüllte Tomaten	202
50	Chili con Carne	204
51	Überbackener Seelachs	205
52	Gemüse-Hähnchen-Curry	206
53	Couscoussalat mit Minze	209
54	Linsensalat	211
55	Thunfisch-Tomaten-Salat	212
56	Avocado-Tomaten-Salat	213
57	Eier-Gurken-Salat	214
58	Möhren-Apfel-Salat	214
59	Naturjoghurt mit Früchten	216
60	Superfood-frühstück	217
61	Bananen-Apfel-Muffins	218
62	Bananen-Heidelbeer-Muffins	220
63	Rüblimuffins	222
64	Joghurtküchlein mit Obstsalat	224
65	Apfelaufbau	225
66	Turbo-Auflader-Riegel	225
67	BVB-Abwehr-Riegel	226
68	Bananenquark mit Walnüssen	227
68	Pausen-Power-Tee	228
70	Zaubertrank	228
71	Kohlenhydratshake	229
72	Erdbeersmoothie	229

Nachwuchs kocht **230**

Index **234**