

# Anton Schmaus kocht für die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft

Wenn die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft bei einem großen Turnier wie der EURO 2020 antritt, dann richtet sich die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit automatisch auf die Spieler und den Bundestrainer. Doch im Hintergrund arbeiten zahlreiche Profis aus den unterschiedlichsten Bereichen daran, dass das Team bestmöglich vorbereitet auf dem Platz erscheinen kann. Einer von ihnen ist der Koch der Mannschaft.

Anton Schmaus bekocht die Spieler seit mittlerweile vier Jahren. Seine Gerichte geben den Fußballern jene Kraft und Ausdauer, die sie für ihren Sport benötigen. **Der intensive Sport verändert schließlich den Körper.** Je mehr Belastung stattfindet, desto mehr Energie benötigen die Fußballer. Schmaus sorgt dafür, dass die Zufuhr niemals stoppt.



Der Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft kommt aus Bayern. Seinen ersten Stern erkochte sich Schmaus bereits vor elf Jahren. Wenn er nicht mit den Fußballern unterwegs ist, steht er **am Herd seines Restaurants Storstad in Regensburg.** Dort hat er sich auf die skandinavisch angehauchte Küche spezialisiert. Während der EURO 2020 kümmerte er sich jedoch gemeinsam mit einem Küchenteam aus drei Männern um das leibliche Wohl der Fußballer.

## Durch Zufall beim DFB gelandet

Früher hat Schmaus selbst Fußball gespielt, doch mittlerweile ist ihm das Verletzungsrisiko zu hoch geworden. Der Fan des FC Bayern München kam eher durch Zufall zur Deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Ein Gast seines Restaurants empfahl ihn an DFB-Direktor Oliver Bierhoff. Dabei handelte es sich um den DFB-Physiotherapeuten Klaus Eder. Nach **einer Probezeit beim Confed Cup in Russland** wurde er zum festen Koch der Mannschaft. Dort feierte das Team einen Sieg im Finale gegen Chile.

Schmaus sieht seine Arbeit als einen nicht zu unterschätzenden Teil des gesamten Gebildes. Im Zusammenspiel von Training, Ernährung, Physiotherapie, Ärzten und Psychologen entsteht die Leistungsfähigkeit der Mannschaft. Sein Essen soll den Spielern jene Power geben, die sie benötigen, wenn sie auf dem Platz stehen. Doch in seiner Küche herrscht ein strenges Regiment.

## Bei Essen gibt es keine Ausreden

Es gibt fixe Essenszeiten für die Stars, da kommt kein Spieler zu spät. Andere Termine müssen zuvor oder danach stattfinden. Ein Turnier wie die EURO 2020 erfordert jede Menge Planung. Trotzdem behält sich Schmaus vor, flexibel auf die kulinarischen Anforderungen reagieren zu können. Er sorgt für Abwechslung auf dem Speiseplan. Dort finden sich zwar Grundprodukte, wie Kalb, Rind, Hühnchen, Reis, Pasta und Tofu, aber die Zubereitung variiert ständig. Schmaus hat den Anspruch, sich beim Kochen nicht zu wiederholen. Doch es gibt eine Ausnahme.

## Der Spieltag folgt einem Ritual

Dabei handelt es sich um Spagetti Bolognese. Diese wird gemeinsam mit Grießbrei oder Milchreis

jeweils am Spieltag serviert. Dieses Ritual ist fixer Bestandteil der Vorbereitung der Mannschaft. Schon sein Vorgänger in der Küche servierte dieses Gericht und bestand nach seinem Abgang auf die Fortführung der Tradition. Schmaus hat daran nichts geändert. Der zeitliche Ablauf vor jedem Spiel ist immer gleich. Frühstück gibt es um 9.00 Uhr vormittags. Das Mittagessen wird um 13.30 Uhr serviert. Rund dreieinhalb Stunden vor Beginn des Spiels nehmen die Fußballer noch einen Snack zu sich, um für Energie zu sorgen. Der Körper stellt schließlich **auf verschiedene Arten und Weisen Energie bereit**. Daher ist es wichtig, das Training und die Wettkampfsteuerung präzise darauf einzustellen.

Nach dem Spiel gibt es noch eine weitere Mahlzeit. Das sind zumeist leicht **verdauliche Kohlenhydrate und Proteine für den Energieaufbau**. Dieses Essen nehmen die Fußballer noch in der Kabine zu sich. Denn sie müssen innerhalb eines Zeitfensters von nur 90 Minuten nach dem Spiel essen, um ihren Energiespeicher wieder neu aufzufüllen.



## Die Öffentlichkeit achtet sehr auf die Fitness der Stars

Wie wichtig die Ernährung für Spitzenfußballer ist, beweist aktuell der brasilianische Superstar Neymar. Der befindet sich nach der Copa América auf Urlaub und lässt es sich augenscheinlich gut gehen. Als die ersten Paparazzi-Fotos um die Welt gingen, blieben hämische Kommentare nicht lang aus. Die Fans lästerten in den sozialen Medien über den deutlich sichtbaren Bauchansatz des Fußballers und machten sich Sorgen um seine Fitness.

Schlimm genug, dass Neymar mit seinen Mannschaftskollegen das Finale des Turniers ausgerechnet gegen den schärfsten **Konkurrenten Argentinien verloren hatte, wie Eurosport berichtete**, muss er sich nun auch noch Fragen zu seiner Fitness gefallen lassen. Doch das Mini-Bäuchlein sollte für einen Spitzensportler wie Neymar kein allzu großes Problem darstellen. Sein Klub Paris Saint-Germain gilt auch in der nächsten Saison als klarer Titelfavorit. Die Experten von **Betway geben ihm eine Siegquote von 1,10** (Stand 12.8.2021) und reihen damit alle Verfolger klar nach hinten. Wenn Neymar das Training erst einmal aufgenommen hat, wird er sicherlich in kürzester Zeit wieder mit dem gewohnten Sixpack auflaufen.

Anton Schmaus hat mit Hansi Flick seit 1. August dieses Jahres einen neuen Bundestrainer bekommen. Dieser wird bereits im September mit den ersten Spielen zur WM-Qualifikation auf die Probe gestellt. Die Menüs des Sternekochs sollen daher auch in Zukunft dazu beitragen, dass die deutschen Fußballstars voller Energie einlaufen und ihr Bestes geben können.