

ESSEN WIE DIE CHAMPIONS!

Mona Nemmer kocht für die Fußballstars des FC Bayern München. Dass die gerade wieder Deutscher Meister geworden sind, liegt auch an der Ernährungsberaterin. Deshalb haben wir sie nach den leckersten Fitmachern gefragt und tolle Rezepte sowie jede Menge clevere Tipps bekommen.

Die schmecken nicht nur Spitzensportlern

Text und Interview: Reinhard Haas. Food-Fotos: Eising | Photo & Video



Wenn in der Allianz

Arena der Schlusspfiff ertönt und Manuel Neuer ein Siegerlächeln trägt, weil der FC Bayern mal wieder gewonnen hat, wird's für Mona Nemmer stressig. Als Ernährungs-

beraterin des Klubs ist sie unter anderem mit dafür verantwortlich, dass nach jedem Spiel oder Training in der Kabine die Getränke für die Fußballer bereitstehen (z. B. Bananen-Shakes, sie helfen bei der Regeneration). Die gelernte Köchin und Beraterin für Ernährung im Leistungssport hat bis 2013 an der Seite von DFB-Koch Holger Stromberg gearbeitet. Dass sie nun bei den Bayern in die Töpfe guckt, liegt an Trainer Pep Guardiola. Der Spanier, so heißt es, ist überzeugt, dass richtige Ernährung neben Training und

Regeneration eine dritte entscheidende Säule für den Erfolg ist. Studien belegen zudem, dass man durch bewusstes Essen das Verletzungsrisiko reduzieren kann. Das trifft auf Hobbysportler ebenso zu wie auf Profis. Wenn man vor dem Sport zu wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, lassen Konzentration, Ausdauer und Kondition schneller nach. Durch die mangelnde Aufmerksamkeit erhöht sich das Unfallrisiko. So erklärt sich, dass Verletzungen selten am Anfang eines Trainings oder Wettkampfs auftreten, sondern meist gegen Ende der sportlichen Belastung. Aber auch sonst kann man sich vom Essverhalten der Leistungssportler eine Menge abschauen. Verzichten muss man dabei auf gar nichts. Der Beweis: die leckeren Rezepte, die Mona Nemmer für die Freundin-Leserinnen entwickelt hat. Die lassen sich ganz unkompliziert nachkochen und passen perfekt in den Alltag. Und im Interview (Seite 142) erklärt die Ernährungsberaterin, welche Zutaten einem mehr Power geben und warum Nahrungsergänzungsmittel eigentlich unnötig sind.

(Für 4 Personen) Je 300 g weißer und grüner Spargel, je 1/2 gelbe und rote Paprika, 1/2 Peperoni, 1 Frühlingszwiebel (in feinen Ringen), 60 ml Agavendicksaft, 15 ml Getreideessig, 3 EL Olivenöl, 10 g Ingwer (gehackt), Meersalz, Pfeffer, 12 Wachtel- oder 4 Hühnereier, 8 Saiblingfilets à ca. 125 g (ohne Gräten mit Haut), Koriander (gemahlen), Abrieb von 1 Bio-Limette, Pfeffer, 2 EL Rapsöl, 4 dünne Scheiben Bauernbrot

* Spargel waschen, den weißen gründlich schälen und holzige Enden entfernen. Bei dem grünen nur das holzige Stielende wegschneiden. * Paprika fein würfeln. Peperoni sehr fein hacken. Mit Spargel und Frühlingszwiebel mischen. * Für die Marinade Agavendicksaft, Essig, Öl, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren und

das Gemüse darin 30 Minuten marinieren.

* Die Eier in kochendem Wasser wachweich garen. Das dauert bei Wachteleiern ca. 2 1/2 Minuten, bei Hühnereiern ca. 8 Minuten. * Den Fisch mit gemahlenem Koriander, Limettenabrieb und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, dann 2 EL Rapsöl hineingeben. Den Saibling auf der Hautseite scharf anbraten, sobald die Haut Farbe angenommen hat, Herdplatte ausschalten, den Fisch umdrehen und 3 Minuten gar ziehen lassen. Erst kurz vorm Servieren mit Salz bestreuen.

* Das Brot in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Fisch, Salat und Eiern anrichten.

Pro Person: 380 kcal, 18 g Fett
Zubereitung: 45 Minuten

Roh marinierter Spargel mit Bachsaibling

Herrlich leicht und durch viel Eiweiß perfekt nach dem Training zur Regeneration der Muskeln



(Für 4 Personen) 200 g Quinoa, 1 Stange Zitronengras, 400 ml Wasser, 1 Msp. Kurkuma, Meersalz, 100 g Gurke, 40 g Cashewkerne (geröstet), 25 g Blattspinat (gehackt), 50 g Cocktailtomaten, 50 g Blaubeeren, Saft 1 Orange, 2 EL gutes Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 400 g Rinderfilet, 2 EL Sesamöl, 8 kleine Holzspieße, 50 g Cashewmus (gibt's im Bioladen), 2 Msp. Curry, 2 g Schwarzkümmel (ganz)

* Quinoa unter fließendem Wasser gründlich waschen. Zitronengras am Stiel halbieren, mit dem Messergriff den Stiel gut anklopfen. Beides mit Kurkuma und Meersalz in Wasser ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze langsam köcheln lassen, bis der Quinoa gequollen ist. * Gurke entkernen, klein würfeln, mit gehackten Cashewkernen, Spinat, geviertelten Tomaten und Blaubeeren unterheben. * Orangensaft, Öl, Salz und Pfeffer unter den Quinoa-Salat mischen. * Fleisch in hauchdünne Streifen schneiden, kurz mit Sesamöl marinieren. Dann lamellenartig auf 8 Spieße stecken. * Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten gut anbraten. Je nach Garwunsch 4 bis 5 Minuten, dann salzen, pfeffern. * Cashewmus, Curry, Schwarzkümmel, Salz und 30 ml heißes Wasser verrühren und dazu servieren.

Pro Person: 548 kcal, 28 g Fett
Zubereitung: 45 Minuten



Quinoa-Salat

mit Rinder-Satée

Nussig-fruchtiger „Light-Lunch“
 mit komplexen Kohlenhydraten
 macht fit vor dem Training



(Für 4 Personen) Für die Fluffies: 2 Eier, 100 g Dinkelmehl, 10 g zarte Haferflocken, Mark $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, 1 Prise Meersalz, 20 g Rohrzucker, 150 ml Mandelmilch, 2 EL Rapsöl. Fürs Eis: 400 g Beeren-Mix (tiefgekühlt), 100 ml Mandelmilch, 70 g Rohrzucker, 150 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 50 g Blaubeeren, 1 EL Rohrzucker, 1 Msp. gemahlene Zimtblüte, 1 Msp. gemahlener Pfeffer

* Eier trennen. Das Eiweiß sehr steif schlagen. * Eigelbe, Dinkelmehl, Haferflocken, Vanillemark, Salz, Rohrzucker und Mandelmilch glatt rühren. * Das Eiweiß unterziehen. * Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze

erwärmen. Rapsöl hineingeben. Den Teig mit einem Löffel in die Pfanne geben. Es sollen Taler mit ca. 5 cm Durchmesser entstehen. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. * Die gefrorenen Beeren pürieren. Dann Mandelmilch und Zucker untermixen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Eventuell noch mal in den Tiefkühler geben. * Beeren waschen, Erdbeeren vierteln und mit den übrigen Beeren, Zucker und Gewürzen mischen. Jeweils zwei Fluffies mit Waldbeereis und marinierten Beeren anrichten.

Pro Person: 340 kcal, 11 g Fett
Zubereitung: 40 Minuten

Waldbeereis mit Dinkelfluffies

Erfrischendes Dessert, das mit
Beeren-Power leere
Akkus schnell wieder auffüllt

**DAS INTERVIEW MIT
DER ERNÄHRUNGSEXPERTIN:
BITTE UMBLÄTTERN**



Mona Nemmer im Interview:

„SO ESSEN SIE SICH SOMMER-FIT“

Frau Nemmer, wie sieht der kulinarische Trainingsplan der Deutschen Meister aus?

Das hängt ganz von den Spielen bzw. Trainingseinheiten der Mannschaft ab. In der Regel gibt es bei uns am Vormittag erst einmal ein reichhaltiges Frühstück mit viel Müsli aus Nüssen, Kernen und vollwertigen Getreiden. Dazu frisches Gemüse, Wurst, Käse, verschiedene Aufstriche und Eierspeisen. Nach dem Training servieren wir ein Buffet mit kohlenhydratreichen Zutaten wie Pasta oder Kartoffeln, Fisch oder kurz gebratenem Fleisch, reichlich frischem Gemüse und Salat.

Was sollte bei einem Freizeitsportler, der sich gesund ernähren möchte, auf dem Teller liegen?

Im Wesentlichen geht es dabei immer um die richtige Balance zwischen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweißen und Fetten. Am Tag vor einer langen Radtour oder Wanderung sollte man schauen, dass die sogenannten Kohlenhydratdepots gut gefüllt sind. Dabei muss das nicht immer nur die viel gerühmte Pasta sein. Man sollte dabei gerne auch variieren, beispielsweise mit Süßkartoffeln, Bulgur oder Quinoa, die sehr nährstoffreich sind.

Das heißt: Wer etwas leisten will, muss sich davor so richtig den Bauch vollschlagen?

Wenn es die richtigen Zutaten sind, durchaus. Weißes Mehl und viel Zucker sollte man meiden, sie bringen nur kurzfristig Energie. Außerdem lassen sie den Blutzuckerspiegel ansteigen, fördern die Speicherung von Fett im Körper und machen rasch wieder hungrig. Günstig sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten oder Kartoffeln. Dazu reichlich Gemüse und Salate, die mit ihren Vitaminen auch wichtig für das Immunsystem sind. Den Eiweißanteil, der vor allem der Zellerneuerung und der Muskelregeneration dient,



DIE FRAU UND DIE MEISTER-KICKER

Monika Nemmer erklärt als Ernährungsberaterin des FC Bayern München nicht nur den Profikickern (Foto), was auf einen gesunden Speiseplan gehört. Sie zeigt ihnen auf Wunsch auch, wie man ein Hendl tranchiert, einen Fisch filetiert oder das perfekte Steak brät.

holt man sich aus Fisch, magerem Fleisch und von Meerestieren. Dazu gute Fette wie hochwertige Oliven- und Nussöle. Zum Braten sollte man neutrale Öle wie Rapsöl verwenden.

Wann ist der beste Zeitpunkt zum Essen, wenn man später am Tag zum Beispiel noch eine Runde joggen möchte?

Ca. drei bis vier Stunden, bevor Sie loslaufen, damit der Verdauungstrakt nicht belastet wird. Aber Sie können schon morgens anfangen, sich optimal darauf vorzubereiten. Ein selbst gemachtes Frühstücksmüsli mit Nüssen und Trockenfrüchten ist dafür ideal. Es enthält komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Plant man den Sport für den Nachmittag, z. B. zur Anstoßzeit der Bundesliga um 15.30 Uhr, eignet sich

z. B. mittags der Quinoa-Salat mit Rinder-Satée. Und was, wenn man kurz vor dem Sport noch mal Hunger bekommt?

Dann würde ich Nüsse oder eine Banane essen, das tun die Profis in der Fußball-Bundesliga auch. Ganz wichtig ist aber auch, dass man nach der körperlichen Belastung seine Kohlenhydrat- und Eiweiß-Speicher rasch auffüllt.

Viele Hobbysportler schwören auf fertig gemixte Elektrolytgetränke. Bringen die wirklich etwas?

Am besten trinkt man Fruchtsäfte, mit Mineralwasser und Gemüsesäften gemischt. Sellerie- oder Karottensaft zum Obstsaft schmecken nämlich nicht nur, sondern sind auch sehr gesund. Auch warmes Wasser und Tee sind gut, damit nicht unnötige Energie durch das innerliche Erwärmen verbraucht wird.

Was empfehlen Sie, wenn man sofort mehr Energie benötigt?

Haferflocken mit Magerquark und Beeren. Oder Avocado auf Vollkornbrot. Und gegen einen Espresso vorm Sport spricht auch nichts.

Was halten Sie von Nahrungsergänzungsmitteln?

Wer gesund ist und sich ausgewogen ernährt, braucht die nicht.

Welche Lebensmittel sollte man als Sportler möglichst meiden?

Frittierte und gratinierte Gerichte, Sahneseaucen, weißes Mehl und fettes Fleisch. Zu viel Alkohol ist tabu. Wobei die Betonung auf zu viel liegt, denn ein Glas Wein oder ein Bier darf man schon mal trinken. 

AEG ProCombi 5600 Serie Multi-Dampfgarer präsentiert:

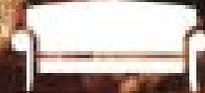
DER WEG ZUR PERFEKTION



STEAK MIT OIL, SALZ,
ROSMARIN UND
KNOBLAUCH
VORBEREITEN.



ALLES IN
DEN BEUTEL
LEGEN UND
VAKUUMIEREN.



ENTSPANNT DIE
PREISZEIT
SCHNITTEN.



DEN TISCH DECKEN,
WÄHREND
SOUS VIELFÜR DEN
ZAUBER SORGT.



WASSERSCHÜBLADE
BEFÜLLEN UND DAS
GANZE BEEINFLUSST
SICH GAREN.



DEN VORBEREITEN
BEUTEL IN DEN OFEN
LEGEN UND SOUS VIDE
FUNKTION WÄHLEN.



STEAK NOCH KURZ
ANBRATEN, UM DIE
PERFECTE BRÄUNUNG
ZUERREICHEN.



MEISTERWERK
BEWAUNDERN
UND STOLZ
SERVIEREN.



Entdecken Sie noch mehr Programme und köstliche
Möglichkeiten mit dem neuen AEG ProCombi
Sous Vide Multi-Dampfgarer. Das Beste aus Dampf
und Hitze trifft auf die neue Sous Vide Funktion.
Es Kochvorgänge so mit 3 Stufen und anlassem
Genuss. Schon auf den Geschmack gekommen?
Informieren Sie sich unter www.aeg.de/kontakt

AEG

perfekt in form und funktion