



# FIT ESSEN

Ernährungstipps & Rezepte für jeden Tag



SEEGERGER   
So köstlich kann natürlich sein

ALB·GOLD





## Team CENTURION VAUDE

In den letzten 10 Jahren hat sich das Team CENTURION VAUDE zu einem europäischen Top-Team im MTB Marathon entwickelt. Der Durchbruch erfolgte 2012 mit dem Gewinn des Deutschen Marathon Meistertitels durch Markus Kaufmann. Gefolgt vom Triple durch das Team Kaufmann/Käß bei der BIKE Transalp Challenge 2013, 2014 und 2015. Ohne die optimale Energieversorgung mit einer hochwertigen und individuell abgestimmten Ernährung sind derartige Spitzenleistungen nicht denkbar. In enger Zusammenarbeit mit ALB-GOLD Teigwaren, Seeberger Trockenfrüchte und Nüsse und dem Team von Hesse/Kafka, stehen ein fundiertes Know-How sowie naturbelassene Produkte zur Verfügung, um stets mit vollem Tank an den Start gehen zu können und nach Training oder Wettkampf schnell zu regenerieren.

**HESSE  
KAFKA**



**Björn Kafka** arbeitete sechs Jahre lang als leitender Redakteur des BIKE Magazins (Europas größtes Mountainbike Magazin) und ist mehrfacher Buchautor im Bereich Radsport. Zusammen mit seinem Partner Clemens Hesse betreut er Hobby- und Profisportler auf allen Ebenen – vom Tour de France-Fahrer über Transalp-Gewinner bis hin zu Hobbybikern. Die HesseKafka GmbH arbeitet exklusiv mit dem Team CENTURION VAUDE zusammen. Weitere Infos: [www.hesse-kafka.de](http://www.hesse-kafka.de)

# FIT ESSEN

## Ernährungstipps & Rezepte für jeden Tag

Eine ausgewogene Ernährung mit der ausreichenden Versorgung an Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen spielt eine entscheidende Rolle für aktive Menschen. In dieser Broschüre sind die wichtigsten Informationen und Tipps von den Profis des Team CENTURION VAUDE zusammen gefasst – viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Inhalt	Seite
Woher kommt die Energie .....	4 - 5
Wie soll sich meine Ernährung zusammensetzen .....	6 - 7
Kohlenhydratreiche Ernährung versus protein- und fettreich: Pro und Contra .....	8 - 9
Die Ernährungstipps der Profis .....	10 - 11
Rezeptideen .....	12 - 15



## Woher kommt die Energie?

Grundsätzlich nutzt der menschliche Körper drei energieliefernde und -speichernde Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.

**Kohlenhydrate** sind quantitativ und qualitativ die wichtigste Energiequelle, besonders bei intensiven, sportlichen Belastungen. Kohlenhydrate sind nicht essentiell, aber entscheidend für Leistung und Erholung bei und nach Belastungen. Man unterscheidet zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten. Einfache Kohlenhydrate, wie z.B. Traubenzucker, zeichnen sich durch die schnelle Verfügbarkeit von Energie und dem daraus resultierenden schnellen Leistungsschub aus. Im Gegensatz dazu stehen die komplexen Kohlenhydrate, wie sie z.B. in Vollkornprodukten enthalten sind. Sie stellen dem Körper über einen längeren Zeitraum hinweg die benötigte Energie bereit.

**Eiweiß** ist ein weiterer nicht weniger wichtiger Nährstoff – auch für Ausdauersportler. Es ist in Form von Enzymen an den Stoffwechselfvorgängen im Körper maßgeblich beteiligt und dient ebenfalls der Energiebereitstellung. Auch für den Muskelaufbau und die Regeneration sind Eiweiße unersetzlich.

Den größten Energiespeicher des menschlichen Körpers stellen die **Fette** dar. Einige darin enthaltene Fettsäuren sind essentiell und können vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Diese sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die u.a. unverzichtbarer Bestandteil von Zellwänden sind, sollten regelmäßig verzehrt werden. Sie sind beispielsweise in Nüssen, Leinöl, Seefisch und Wildtieren enthalten.

### TIPP

Sinnvolles „Salat-Tuning“: Ein bunter Salat lässt sich mit Seeberger Nüssen (z. B. Pinienkernen), ohne Fett in einer Pfanne leicht geröstet, wunderbar mit essentiellen Fettsäuren aufwerten.





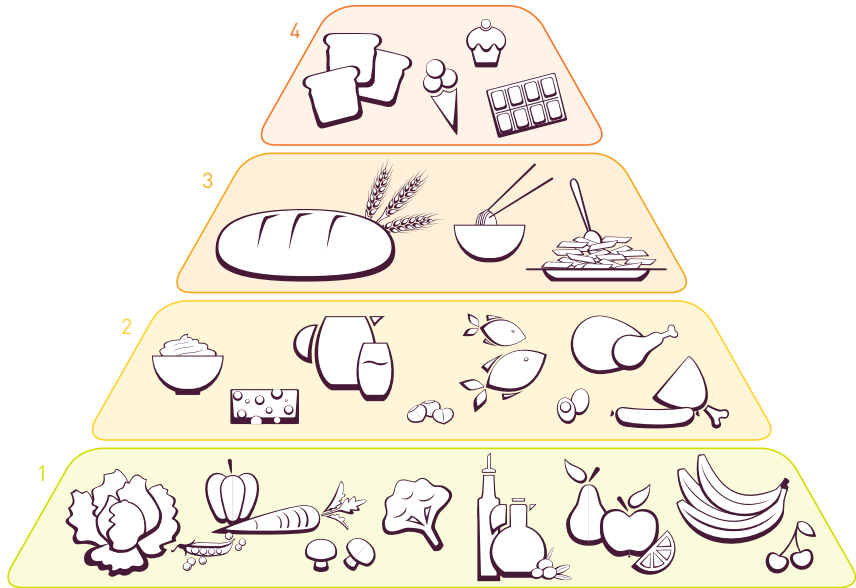
## Wie soll sich meine Ernährung zusammensetzen?

Im Gegensatz zu bekannten Ernährungspyramiden, bei denen fetthaltige Produkte möglichst selten gegessen werden sollten, wird aktuell von Ernährungsprofis empfohlen, am häufigsten Obst und stärkefreies Gemüse zu verzehren. Häufig sollte man Milchprodukte, Eier, Fisch und mageres Fleisch zu sich nehmen. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln sind in Maßen zu essen – Weißmehl und Süßigkeiten nur selten.

### TIPP

Bei der Ernährung gibt es generell keine Verbote – sondern die Menge und die Zusammensetzung der Lebensmittel sind entscheidend. Zudem sollte man seine Ernährung (Kalorienmenge und Zusammensetzung) der geforderten körperlichen Leistung anpassen.





**1 Am häufigsten**

Obst und stärkearmes/-freies  
Gemüse wie z.B. Blumenkohl, Brok-  
koli, Karotten, Paprika und Tomaten

**2 Häufig**

Eier, Fisch, mageres Fleisch, Nüsse/  
Kerne und Milchprodukte

**3 In Maßen**

Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln

**4 Nur selten**

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten,  
Eis und Alkohol

## Kohlenhydratreiche Ernährung versus protein- und fettreich: Pro und Contra?

Unser Fettstoffwechsel lässt sich gut trainieren. Weniger Kohlenhydrate führen dazu, dass der Körper mehr Enzyme für den Fettabbau bereitstellt und mehr Fette in den Muskelzellen speichert. Unter Belastung wird Fett so als schnellere Energiequelle genutzt. Je weniger Kohlenhydrate dem arbeitenden Muskel geboten sind, desto effizienter greift er auf Fettsäuren als Brennstoff

zurück – und umgekehrt. Ziel regelmäßigen Ausdauertrainings ist es, den Fettstoffwechsel zu optimieren. So werden die knapp bemessenen Kohlenhydratreserven geschont, die sonst nach spätestens 90 Minuten Sport aufgezehrt sind. Komplexe Kohlenhydrate sind nicht nur in der Wettkampfphase wichtig, sondern sollten auch in der täglichen Ernährung zur Verbesserung der Erholung





eine Rolle spielen. Sie aktivieren Fresszellen und stabilisieren so das Immunsystem. Eiweiß stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Kombiniert man in den Mahlzeiten Eiweiß und Kohlenhydrate, schießt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe. Heißhunger wird dadurch vorgebeugt. Also, in Zukunft Obst wie Joghurt, Quark oder (Hütten-)Käse genießen, Gemüse oder Salat mit Fisch oder Fleisch kombinieren und Nudeln mit kurzgebratenem Lachs oder Thunfisch oder als Auflauf mit Gemüse und einem Guss aus Ei und Hartkäse.

### TIPP

Getreide wie Dinkel, Emmer oder Einkorn, die sogenannten Urgetreide, sind ideale Begleiter einer sportgerechten Ernährung. Ein (Pseudo-)Getreide mit einem ausgesprochen hohen Eiweißgehalt ist Buchweizen. Dieser ist zudem reich an Mineralstoffen und unter anderem auch erhältlich in Form von Nudeln, zum Beispiel von ALB-GOLD.

### Was spricht für mehr Eiweiß, was dagegen?

Ihre Muskeln bestehen größtenteils aus Eiweiß. Essen Sie zu wenig Eiweiß oder verbrauchen Sie zu viel davon, wird Ihre Muskulatur angegriffen und abgebaut. Eine eiweißreiche Ernährung schützt Ihre Muskeln und lässt Sie auch in intensiven Bereichen trainieren – dies gilt auch für Ausdauersportler wie Radfahrer, Läufer oder Triathleten.

### Zu welchem Zeitpunkt sollte man mehr Eiweiß aufnehmen?

Nach dem Training. Wir haben keinen Eiweißspeicher in unserem Körper, sondern eine Art Aminosäuren-Pool. Dieser ist einem ständigen Abbau und regelmäßiger Erneuerung unterworfen. Bei den kleinsten Beanspruchungen, und erst recht bei Verletzungen, wird Eiweiß zur Regeneration verbraucht. Eine der größten Sorgen von ambitionierten Sportlern ist es, sich zu verletzen und deswegen gezwungenermaßen eine Trainingspause einzulegen. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass eine eiweißreiche Regenerationskost Sie schneller wieder trainieren lässt.

### Gefahren/Probleme einer eiweißreichen Ernährung?

Zuviel Eiweiß kann bei Personen mit Nierenschwäche zu Problemen führen.

## Die Ernährungstipps der Profis

Interview mit Markus Kaufmann und Jochen Käß (Gewinner der Transalp 2013, 2014 und 2015)

### Wie sieht euer Frühstück aus?

Morgens frühstücken wir gerne umfassend: Je nach Trainingsform wird das Frühstück gewählt. Bei lockeren Einheiten eher fett- und proteinreich, bei harten Trainingstagen und Rennen etwas mehr Kohlenhydrate. Zum Beispiel ein Müsli mit Haferflocken, Quark und Obst. *Markus: Ich streue mir gerne einen Mix aus Nüssen und Kernen drüber – das ist nochmals ein echtes „Upgrade“.* An einem Renntag bevorzugen wir dann ein nicht zu reichhaltiges Frühstück mit leichtem Müsli oder Brot. Wichtig ist es, sich zum Essen ausreichend Zeit zu nehmen und zu genießen.

### Wie wichtig ist für euch generell das Thema Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung hat für uns einen großen Stellenwert und ist unter anderem



Grundlage für Leistungsfähigkeit und Erfolg. Wir achten auf eine vielseitige Ernährung.

### Was esst ihr am liebsten vor bzw. nach dem Training und Rennen?

Etwa zwei bis drei Stunden vor dem Wettkampf essen wir gerne süße Nudeln, Pfannkuchen oder Grießbrei. Nach dem Training und Rennen lieben wir es, Nüsse, Kerne und Trockenobst zu essen. Die darin enthaltenen Fettsäuren und Proteine helfen bei der Regeneration der beanspruchten Muskeln.

## **Wie ernährt ihr euch z.B. während einer Alpenüberquerung (Mehretappen Rennen)?**

Hier haben Kohlenhydrate einen sehr großen Stellenwert: Unser Koch achtet stark auf ausgewogene Quellen, die für alle sehr leicht verdaulich sind. Nach dem Rennen gibt es Regenerationsgetränke, die Eiweiß, Kohlenhydrate aber auch entzündungshemmende Fettsäuren enthalten.

## **Welche Rolle spielen für euch Nahrungsergänzungsmittel?**

Wir versuchen uns möglichst natürlich zu ernähren. Klar ist aber auch, dass wir im Rennen nicht an einer Karotte nagen oder einen Teller Nudeln essen können. In diesen Situationen müssen wir auf Energie-Gels, Kohlenhydratdrinks oder Riegel zurückgreifen, um unsere Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Zudem können wir situationsabhängig im Trainingslager oder Rennen nicht immer die perfekte Ernährung garantieren, da müssen Ergänzungsmittel herhalten. Dennoch, richtiges Essen und „echte“ Nahrungsmittel haben immer einen Vorteil gegenüber den Ergänzungsmitteln: Sie sind natürlich und der Körper kann sie besser verarbeiten und nutzen.

## **Euer Lieblingsgericht:**

ALB-GOLD Dinkel Spaghetti Muffins – auch praktisch zum Mitnehmen und natürlich

Gorgonzola-Spätzle und Nudelsalat – am besten mal unsere Rezeptkarten checken.

## **TRINKTIPP**

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über den Tag hinweg. Während der Rennen trinken wir mindestens 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde. Hierbei bevorzugen wir Kohlenhydratgetränke, die magenfreundlich sind. Grundsätzlich gilt: Lieber zu viel als zu wenig trinken!



## Nudelmilchreis mit getrockneten Kirschen

### Zutaten (für 20 Gläschen):

- 500g ALB-GOLD Nudelreis
- Ca. 750ml Milch
- 500ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 3EL Vanillezucker
- 80g Seeberger Kirschen
- 1 Bio Zitrone

### Zubereitung:

1. Milch und Sahne mit einer Prise Salz in einem Topf erwärmen. Nudelreis und Vanillezucker zugeben und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen.
2. Bei geringer Hitze solange leicht köcheln lassen, bis der Nudelreis weich ist. Eventuell noch etwas Milch zufügen, sodass der Nudelmilchreis schön cremig ist.
3. Getrocknete Kirschen unter den Milchreis mischen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und einen Teil der Schale dünn abreiben.
4. Mit Vanillezucker und Zitronenschale abschmecken.
5. Nudelmilchreis in Gläschen anrichten, ggf. mit Kirschen dekorieren und warm oder kalt servieren.



## Bunter Linsensalat mit Kaiserspätzle

### Zutaten (für 4 Personen):

250 g ALB-GOLD Kaiserspätzle  
250 g Linsen (Beluga- oder Champagnerlinsen)  
200 g Cocktailtomaten  
6-8 Seeberger Tomaten getrocknet  
(vorher in Öl eingelegt)  
1 Zucchini  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Öl  
□ Bund Basilikum  
4 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
Etwas Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanleitung bissfest kochen. Ggf. durch ein Sieb abgießen. Gründlich mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und klein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zucchini, Frühlingszwiebel und Knoblauch darin andünsten.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Aus Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup ein homogenes Dressing rühren.
6. In einer Schüssel Linsen mit Dressing und Gemüse mischen. Salat würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikumstreifen unterheben und Salat mindestens 30 Min. durchziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit Spätzle nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Linsensalat mit Spätzle servieren.



# Powerriegel

## Zutaten (für 16 Stück):

80g Butter  
240g flüssiger Honig  
120g Seeberger Nüsse & Kerne  
(z. B. je 40g Haselnusskerne, Kürbiskerne  
schalenlos, Pinienkerne)  
2TL Zitronensaft  
200g Haferflocken  
100g Mehl und etwas Wasser  
120g Seeberger Trockenfrüchte  
(z. B. je 30g Apfelringe, Sultaninen, Pflaumen,  
Aprikosen ungeschwefelt)



## Zubereitung:

1. Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen.
2. Nüsse und Kerne hacken, Zitronensaft, Haferflocken, Mehl und Wasser dazu geben und gut durchrühren.
3. Trockenobst fein würfeln (außer die Sultaninen) und unter die Masse rühren.
4. Gut fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
5. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.
6. Noch warm in Riegel schneiden.
7. Abgekühlte Riegel einzeln in Butterbrotpapier wickeln und luftdicht aufbewahren. Sie halten sich etwa drei Wochen.



# Zucchini-Nudeltopf mit knusprigem Salbei

glutenfrei

## Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g ALB-GOLD Naturreis Penne
- 600 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 20 Salbeiblätter
- 1 Orange
- Limette
- 2 EL Öl
- 100 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 100 g Feta
- 100 g Saure Sahne
- 25 g Seeberger Pistazienkerne (leicht geröstet)

## Zubereitung:

1. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
2. Salbeiblätter waschen und trocken schütteln. 12 Blätter beiseitelegen, Rest in dünne Streifen schneiden. Orange und Limette auspressen.
3. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Zucchini darin anbraten. Mit Wein,



- Orangen- und Limettensaft ablöschen. Geschnittene Salbeiblätter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, sodass die Zuccinischeiben noch bissfest sind.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrigen 12 Salbeiblätter darin knusprig braten.
5. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
6. Feta würfeln, mit Saurer Sahne und Pistazienkerne unter das Zucchini-Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
7. Nudeln mit Zucchini-Gemüse anrichten und mit Salbei garniert servieren.



## FIT ESSEN



Nüsse, Trockenfrüchte und Knabbermischungen – jeder Sportler weiß um die gesunde Kraft, die die leckeren Snacks auf einer Tour geben. Da sie weitestgehend naturbelassen sind und die Nährstoffe während der Tour optimal verwertet werden können, eignen sie sich hervorragend für eine bewusste Ernährung.



Hans-Lorenser-Straße 20 · 89079 Ulm  
[www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)



Pasta, Hausmacher Eiernudeln oder Nudeln aus Urgetreide - die riesige Auswahl an Spätzle & Nudeln lässt keine Wünsche offen. Erleben Sie die Teigwarenherstellung im ALB-GOLD Kundenzentrum oder machen Sie mit bei einem Event in unserem Kochstudio – wir laden Sie ein und freuen uns auf Ihren Besuch.



**ALB·GOLD**  
Kundenzentrum

Im Grindel 1 · 72818 Trochtelfingen  
[www.kundenzentrum.alb-gold.de](http://www.kundenzentrum.alb-gold.de)