

Trainings- und Wettkampfernährung aus der eigenen Küche

Bei der Vorstellung der Workshop-Themen vor ein paar Wochen mag sich vielleicht der eine oder andere über das heutige Thema gewundert haben. Gels und Riegel selbst machen – das tun wahrscheinlich die wenigsten, schließlich gibt es das Rundumverpflegungspaket komplett fertig zu kaufen. Bei Gels und Riegeln angefangen über Getränkpulver für vor, während und nach dem Training und das Ganze auch noch in allen Geschmacksrichtungen und Variationen. Naja, zumindest fast. Ich persönlich komme beispielsweise mit den handelsüblichen Gels überhaupt nicht klar und habe vor etlichen Jahren nach einer für mich auf der Langdistanz praktikablen Lösung gesucht, um auch ohne Gel gut ins Ziel zu kommen. Im Zuge dessen habe ich etliche Rezepte getestet, die sowohl im Training als auch im Wettkampf gut funktioniert haben.

Die Vorteile des Selbermachens sind zahlreich:

- **meist deutlich günstiger**
- **der Geschmack lässt sich an die persönlichen Vorlieben anpassen**
- **weniger Müll /nachhaltigere Verpackung möglich**

Ein entscheidender Nachteil dabei, seine Trainings- und Wettkampfernährung selbst zu machen, ist natürlich der zeitliche Aspekt. Einkaufen muss man reguläre Produkte auch, aber die Zubereitung und vor allem handliche Verpackung benötigt ein wenig Zeit. Der heutige Beitrag soll euch einfach ein wenig Lust machen, in der Küche zu experimentieren, vielleicht geht es dem einen oder anderen wie mir und ihr seid auf der Suche nach einer Alternative für Gels oder mögt euren ganz eigenen Riegel kreieren. Vielleicht habt ihr aber auch einfach mal Lust auf eine salzige Abwechslung auf dem Rad – ich zum Beispiel habe immer den Moment herbeigesehnt, an dem es auf der Laufstrecke endlich Chips als Verpflegung gab.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Durchstöbern meiner kleinen Rezeptsammlung. Und falls jemand vielleicht auch einen Tipp oder Inspiration für mich hat, freue ich mich sehr über Post an cc@trisport-erding.de.

Dies ist der letzte Teil unseres Newsletter-Workshops. Ich hoffe es hat euch gefallen und ihr habt etwas Neues für euch mitnehmen können.

Kommt gesund durch die Weihnachtszeit!

Alles Liebe,

eure Caroline

Energie-Gel

Die Basis für Gels und Getränke ist in diesen Rezepten Maltodextrin. In der Lebensmittelindustrie wird Maltodextrin primär als Füllstoff, Stabilisator und Verdickungsmittel, aber auch als Fettaustauschstoff in kalorienreduzierten Produkten verwendet. Hergestellt wird es durch enzymatische Aufspaltung von Stärke, die in der Regel aus Mais gewonnen wird. Chemisch gesehen ist Maltodextrin ein wasserlösliches Kohlenhydratgemisch, das aus unterschiedlich langen Traubenzuckerketten besteht. Zwischen drei und 20 Traubenzuckermoleküle hängen dafür aneinander, weshalb Maltodextrin zu den mittel- bis langkettigen Kohlenhydraten zählt.

Maltodextrin hat den Vorteil, dass es meist sehr gut magenverträglich ist, neutral schmeckt, günstig ist (im Sportfachhandel oder der Apotheke zu bekommen) und auch die ideale Textur für Gels liefert. Die Gels aus meinem Rezept enthalten neben Maltodextrin noch Agavendicksaft. Zum einen gibt das einen süßen Geschmack, zum anderen liefert Agavendicksaft Fruktose, die in Kombination mit dem Maltodextrin ein optimales Kohlenhydratverhältnis ergibt. Zudem enthalten alle Gels, Getränke und Riegel ein wenig Salz, um den Natriumverlust über den Schweiß auszugleichen und Krämpfen vorzubeugen.

Das Rezept ergibt am Ende ein süßes Gel ohne spezielle Geschmacksrichtung. Durch die Zugabe von ein wenig Zitronen- oder Limettensaft kannst du ein frisches Citrus-Gel herstellen. Vanillearoma, das man im Supermarkt bei den Backzutaten findet, ist eine weitere Variante. Oder du nimmst etwas Instant-Eistee, da gibt es von Zitrone über Pfirsich bis hin zu Beerenaroma eine breite Geschmacksvielfalt. Auch Sirups, die man zum Aromatisieren von Kaffee oder Cocktails verwendet, kannst du dazugeben. Sei experimentierfreudig und probier im Training aus, welche Geschmacksrichtungen du am liebsten magst oder welche Konsistenz für dich die beste ist. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – auch salzige Gels, zum Beispiel mit etwas Tomatenmark oder Brühpulver, sind denkbar. Das mag im ersten Moment vielleicht nicht so lecker klingen (und bei dieser Variante auch bitte keinen Agavendicksaft verwenden), aber nach viel Süßkram im Rennen oder wenn du eh kein großer „Süßschnabel“ bist, ist das vielleicht eine gute Option. Auch die Flüssigkeitsmenge lässt sich etwas variieren. Manche mögen die Gels fester und kompakter, andere lieber trinkbarer.

Für 15 neutrale Gels à 100 kcal und ca. 25 g Kohlenhydrate:

300 g Maltodextrin

440 ml Wasser

6 EL Agavendicksaft

1 Messerspitze Ascorbinsäure (aus der Apotheke als natürliches Konservierungsmittel)

2 TL Salz

Zubereitung:

Das Wasser in einem beschichteten Topf oder einer Pfanne leicht erwärmen (noch nicht aufkochen). Sobald es dampft, den Agavendicksaft zugeben und gut unterrühren. Dann langsam das Maltodextrin einrühren, dabei gut mit einem Schneebesen umrühren. Die Masse langsam unter Rühren aufkochen lassen, das Salz zugeben und rührend einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je dicker du das Gel magst, desto länger muss die Masse einköcheln. Vorsicht: Je zäher sie wird, desto besser muss man rühren, damit das Gel nicht anbrennt. Zum Schluss die Ascorbinsäure und die Geschmackskomponente nach Wahl unterrühren. Das Gel abkühlen lassen, abschmecken und in kleine Fläschchen (zum Beispiel von einem Trinkgürtel) oder Schraubgläser füllen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufheben.

Sportgetränk

Selbstgemachte Sportgetränke sind deutlich unaufwändiger als Gels. Das Wichtigste dabei ist eigentlich, dass wir eine isotone Lösung in der Flasche haben, die ausreichend Kohlenhydrate und Natrium enthält. Eine Apfelschorle mit rund 1,5 Gramm Kochsalz auf 1 Liter Flüssigkeit – und fertig ist ein einfaches Sportgetränk, das teuren gekauften Produkten in nichts nachsteht. Wenn man statt Leitungswasser zum Mischen der Schorle ein stilles Mineralwasser verwendet, das einen hohen Magnesium- und Kalziumanteil besitzt, ist es umso besser. Grundsätzlich muss es auch kein Apfelsaft sein – man kann auch Traubensaft nehmen oder verschiedene Fruchtsäfte mischen. Ein ganz natürliches isotonisches Getränk ist übrigens Kokoswasser. Und ja, auch ausgeschütteltes alkoholfreies Weißbier kann für geschmackliche Abwechslung sorgen. Ihr seht, es ist wirklich viel möglich 😊

Ich setze im Rennen auch bei Getränken auf Maltodextrin, da ich Gels, wie schon gesagt, nicht mag und es mir unglaublich schwer fällt, unter Belastung etwas zu essen (außer Chips 😊). Mit dem Maltodextringetränk schlage ich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Ich bekomme Flüssigkeit und Kohlenhydrate in einer für mich idealen Menge gleichzeitig und bin optimal versorgt. Rund 60 bis 90 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde kann der menschliche Darm aufnehmen. Wie große die Menge tatsächlich ist, ist ganz individuell und muss jeder persönlich im Training rausfinden. Eventuell hast du auch Erfahrungswerte, wie viele Gels und Getränke du pro Stunde normalerweise nimmst. Dann

kannst du daraus deine benötigte Kohlenhydratmenge errechnen und deine Getränke entsprechend herstellen. Wenn es am Renntag extrem heiß ist, trinke ich zusätzlich zu meinem Maltodextrin nur noch etwas Iso, um den erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Das Maltodextringetränk ist geschmacklich genauso variabel wie das Gel. Ich mische das Getränk in der Regel am Vortag und nehme das, worauf ich gerade Lust habe oder wie die klimatischen Bedingungen des Rennens sind. Meistens ist es Tee – mal fruchtig, mal eher etwas in Richtung Pfefferminz. Gerade wer im Rennen oft Magen-Darm-Probleme bekommt, dem kann ich dieses Getränk nur ans Herz legen, da es wirklich gut verträglich ist. Man könnte auch noch ein wenig unterstützen, indem man zum Beispiel einen Tee verwendet, der beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirkt (Fenchel, Anis, Kümmel etc.) ...aber auch hier gilt: Bitte alles vorher ausprobieren!!

Noch ein paar grundsätzliche Tipps:

Je kürzer die Distanz ist, auf der du startest, desto höher sollte der Traubenzuckeranteil im Getränk sein. Denn Maltodextrin ist ein mittelkettiges Kohlenhydrat und es dauert einige Zeit, bis es im Darm zerlegt und der Zucker in die Muskeln geschleust wird. Je kürzer die Distanz und je schneller das Renntempo, desto schneller benötigst du auch Energie und desto höher sollte der Glukoseanteil im Getränk sein. Auf der Mittel- und Langdistanz empfiehlt es sich ebenso wie beim Energiegel zusätzlich zum Maltodextrin noch etwas Fruktose zu verwenden. Wenn du Fruktose weniger gut verträgst, verschiebe das Verhältnis einfach in Richtung Maltodextrin. Für die Herstellung einfach alle Zutaten mischen – es muss nichts extra gekocht werden.

Olympische Distanz:

55 g Maltodextrin, 25 g Traubenzucker, 1–1,5 g Kochsalz, 1 l Mineralwasser oder Tee

Mittel- und Langdistanz:

60 g Maltodextrin, 20–30 g Fruktose, 1–1,5 g Kochsalz, 1 l Mineralwasser oder Tee

Powerriegel #1

Dieses Rezept für selbstgemachte Riegel ist richtig simpel. Sie müssen nicht einmal gebacken werden, enthalten aber unglaublich viel (gesunde) Energie. Durch die Erdnussbutter sowie Nüsse sind sie aber sehr fettreich – gesundes Fett, keine Frage, aber unter Vollbelastung vielleicht etwas schwer zu verdauen. Deshalb würde ich diese Riegel eher fürs Training als fürs Rennen empfehlen. Statt Riegel

lassen sich aus der Masse auch kleine Kugeln formen, die dann mit einem Bissen ganz leicht verzehrt werden können.

Für etwa acht Riegel:

180 g getrocknete Datteln

75 g Honig (oder Agavendicksaft, Reis- oder Ahornsirup)

75 g ungesüßte Erdnussbutter

170 g Mandeln

115 g kernige Haferflocken

eine gute Prise Salz

Zubereitung:

Die Datteln für rund zehn Minuten in warmem Wasser quellen lassen. Sie sollten am Ende leicht klebrig sein. In der Zwischenzeit Haferflocken, Mandeln und sofern gewollt die Chiasamen in einen Mixer geben, grob mahlen (je grober, desto mehr Biss haben die Riegel, fallen aber dann auch leichter auseinander) und anschließend in eine Schüssel geben. Nun die Datteln abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben. Für circa eine Minute gut durchmischen, bis nur noch feine Stückchen zu sehen sind. Dann die Erdnussbutter sowie den Honig hinzugeben und alles nochmal kurz durchmischen. Nun die Dattel-Erdnuss-Honig-Mischung in die Schüssel zu den Haferflocken geben und gut vermengen. Das geht am besten mit der Hand. Es muss eine homogene Masse entstehen. Die Masse in eine kleine Auflaufform geben und gut festpressen. Die Form für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank oder auch in die Gefriertruhe stellen. Anschließend in Riegel schneiden und luftdicht verpacken.

Nährwert pro Riegel: ca. 240 kcal, 36 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 9 g Fett

Powerriegel #2

Ein klein wenig aufwändiger als das obige Rezept, aber nicht weniger lecker ☺ Außerdem ist es glutenfrei, falls jemand Wert darauf legt.

Für ein Backblech (ergibt je nach Größe circa 24 Riegel):

100 g Reisflocken

100 g Hirseflocken

100 g gehackte Haselnüsse

80 g getrocknete Bananen/Bananenchips
60 g glutenfreie Cornflakes
150 g getrocknete Cranberrys
120 ml Agavendicksaft, Reissirup oder Ahornsirup
100 ml Wasser
4 EL Sahne
2 EL Buchweizenmehl
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz

Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze für circa zehn Minuten rösten. Währenddessen die getrockneten Bananen hacken und die Cornflakes leicht zerbröseln. Wenn die Cranberrys recht groß sind, diese ebenfalls etwas hacken. So verbinden sie sich besser mit der Masse und die Riegel lassen sich am Ende leichter schneiden ohne zu brechen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und zu einer homogenen, leicht feuchten Masse verkneten. Alles für circa 20 bis 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Wenn die Masse nach dem Quellen etwas bröselig erscheint, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Wenn sie zu feucht wirkt, noch ein bis zwei Esslöffel Reisflocken zugeben und nochmal kurz quellen lassen. Nun die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einem Nudelholz zu einem Rechteck von etwa 5 mm Dicke ausrollen. Damit nichts am Nudelholz hängenbleibt, noch eine Lage Backpapier obenauf legen. Die Ränder des Rechtecks nicht zu dünn rollen, sonst wird der Riegel hier trocken und bröselig. Die Masse mit Backpapier abgedeckt im heißen Ofen für circa 16 bis 18 Minuten backen. Vor dem Schneiden mindestens 30 Minuten abkühlen lassen und in einer Dose luftdicht verschlossen aufbewahren. Für unterwegs die Riegel einfach in Alufolie wickeln und ab damit in die Trikottasche!

Unkonventionelle Rennverpflegung

Manche bezeichnen die Rennernährung als die vierte Disziplin im Triathlon – und ich persönlich sehe das ganz genauso. Und so wie kein Trainingsplan für alle Triathleten gleichermaßen funktioniert, so ist es in der Ernährung auch. Kein Verpflegungskonzept passt für jeden, jeder muss selbst

herausfinden mit welchen Energiequellen, Getränken etc. er am besten zurecht kommt. Klar kann man sich durch die Marken unterschiedlichster Hersteller futtern, aber man kann auch einfach mal überlegen, was man persönlich gerne isst und schauen, ob das nicht auch im Rennen funktioniert.

Eigentlich ist es nämlich gar kein Hexenwerk, die richtige Verpflegung zu finden. Man muss nur ein paar Punkte beachten:

Das Produkt sollte schnell verfügbare Kohlenhydrate liefern, leicht verdaulich sein (wenig Eiweiß, wenig Fett), handlich zu essen – und ganz wichtig: Lecker!! Wem seine Verpflegung nicht schmeckt, der wird sie auch nicht gerne essen und läuft dann Gefahr, einen Hungerast zu bekommen. Mein Mann und ich haben zu Hause schon so einiges ausprobiert, und hier kommt als kleine Inspiration unsere „Highlight“-Liste abseits der klassischen Produkte:

- Maltodextrinetränk
- Oreo-Kekse (lecker und schmelzen selbst bei Hitze nicht)
- kleine Sandwiches (weißer Toast ohne Rinde) mit etwas Erdnussbutter und einem Klecks Marmelade
- Marmite-Sandwiches (Marmite ist speziell, aber ich finde es lecker. Es ist eine schwarze Paste, die an stark eingekochte Brühe erinnert. Australier, Briten und Neuseeländer lieben sie und ich mag sie gerne als salzige Alternative, besonders an heißen Tagen durch den hohen Natriumgehalt perfekt)
- Gummibärchen
- kleine Salzkartoffeln ohne Schale

Hier ein kleiner Überblick einiger möglicher Lebensmittel sowie ihr Kohlenhydrat- und Natriumgehalt

Lebensmittel	KH-Gehalt in Gramm	Na-Gehalt in Milligramm
Banane, 1 Stück, 120 Gramm	25,0	1,2
Dattel, getrocknet, 1 Stück, 10 Gramm	6,6	0,5
Toastbrot, 1 Scheibe, 20 Gramm	9,5	87
Kartoffel, 1 kleine, 60 Gramm	8,5	1,2
Frischkäse, 15 Gramm	0,5	60
Tomatenmark, 15 Gramm	1,9	36

Vegemite/Marmite, 15 Gramm	3,0	1315
Honig, 15 Gramm	11,3	1,0
Marmelade, 15 Gramm	10,2	0,2
Erdnussbutter, 15 Gramm	3,0	2,6
Nuss-Nougat-Creme, 15 Gramm	8,9	2,0
Energieriegel, 1 Stück, 55 Gramm	39,0	800
Energiegel, 1 Stück, 40 Gramm	27,0	210
Energiegetränk, 500 Milliliter	33,0	320
Cola, 500 Milliliter	54,3	20
Energydrink, 500 Milliliter	56,5	200

Ich hoffe sehr, ihr habt jetzt Lust bekommen, ein wenig in der Küche zu zaubern oder habt Ideen, eure Rennverpflegung zu optimieren! Ich wünsche euch schon mal ganz viel Erfolg beim nächsten Wettkampf – wann auch immer er stattfinden wird!