

NICOLAS AUBINEAU

Runningfood

REZEPTE UND ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

FOTOS: CHARLY DESLANDES
REZEPTE UND FOOD STYLING: SIDONIE PAIN
ILLUSTRATIONEN: ÉMILIE RAMON

*h.f.*fullmann

Vorwort

„Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“

Hippokrates

Essen ist lebenswichtig. Wer dabei Vernunft und Verstand walten lässt, sorgt gleichzeitig für seine Gesundheit, was wiederum die körperliche Leistungsfähigkeit steigert.

Als Ernährungsberater, der sich auf Sport spezialisiert hat, bin ich davon überzeugt, dass ein optimierter Speiseplan als ideale Ergänzung zum Lauftraining hilft, die selbstgesteckten Ziele zu erreichen, ohne dass Spaß und Genuss dabei auf der Strecke bleiben müssen.

In die Inhalte meiner Website, die sich mit der Ernährung von Sportlern beschäftigt, sind meine vielfältigen Erfahrungen und Kenntnisse auf insgesamt drei Fachgebieten eingeflossen. Neben dem Sport sind das die Rehabilitation nach Herz- sowie nach Atemwegserkrankungen. Ich habe häufig festgestellt: Zu viele Läufer unterschätzen die Bedeutung, die ihre Ernährung für ihre sportliche Leistung hat. Egal, ob man eine kurze oder eine lange Strecke läuft, man verbraucht dabei Energie. Energie, die haupt-

sächlich durch Nahrung generiert wird. Wer sich nicht ausreichend oder schlecht ernährt (Fastfood, unregelmäßige Essenszeiten, stark verarbeitete Lebensmittel usw.), stellt seinem Körper nicht die notwendige Energie zur Verfügung, die dieser für ein regelmäßiges Lauftraining benötigt. Leider genügt es nicht, drei Stunden vor der Trainingseinheit eine Schüssel Pasta hinunterzuschlingen, um im richtigen Moment auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit zu sein.

Läufer haben ganz spezielle Bedürfnisse, die durch den Speiseplan des Durchschnittsbürgers nicht abgedeckt werden. Ganz klar: Die richtigen Mahlzeiten allein bringen keinen über die Ziellinie. Aber eine ausgeklügelte Ernährung kann Formtiefs und Leistungseinbrüchen vorbeugen.

Vor dem Rezeptteil erkläre ich auf den folgenden Seiten die Grundlagen der Ernährung eines Läufers: Wie sollte sein Speiseplan aussehen? Welche Nahrungsmittel sind wichtig, welche sollte er meiden? Was sollte er vor, während und nach dem Laufen essen? Und vieles mehr.

Viel Spaß beim Essen, beim Laufen und beim Lesen dieses Buchs!

Nicolas Aubineau

Runningfood

WELCHE VORTEILE HAT EINE GUTE ERNÄHRUNG FÜR LÄUFER?

Laufen ist eine energieintensive Sportart und erfordert eine darauf abgestimmte Ernährung. Die Nahrung, die **vor** einem Training oder Wettkampf konsumiert wird, kann den Lauf wie auch die anschließende Erholungsphase positiv beeinflussen. Die Nahrungsaufnahme **während** des Laufens optimiert die Leistung und senkt das Verletzungsrisiko. Was **danach** gegessen wird, unterstützt die Regeneration.

Die Nahrung sollte sowohl Energielieferanten (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) als auch Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Probiotika usw.) enthalten, dazu Pflanzenextrakte und Gewürze.

Häufige Ursache für Schwächegefühle und Leistungseinbrüche ist eine falsche Ernährung:

- Schlechte Organisation der Essenszeiten, Auslassen von Mahlzeiten mangels Verfügbarkeit oder aus Termingründen (z. B. bei Trainingseinheiten früh morgens oder zwi-

schen 12 und 14 Uhr), ungünstige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag.

- Unzureichende Nahrungsaufnahme in Anbetracht des erhöhten Energiebedarfs.
- Übertriebene Zurückhaltung bei der Aufnahme von Fetten in den Speiseplan.
- Zu wenig Vitamine und Mineralstoffe, die für Läufer besonders wichtig sind.
- Einseitige Ernährung, zu wenig Abwechslung bei der Auswahl der Lebensmittel.
- Flüssigkeitsbedarf vor, während und nach dem Laufen wird nicht oder nicht ausreichend gedeckt.
- Umwelteinflüsse während des Laufens werden nicht berücksichtigt.

Wer sich für **Runningfood** entscheidet, kann seine Leistung durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung optimieren.

Für ihr psychisches, physisches und physiologisches Gleichgewicht brauchen Läufer eine Kost, die ihren Nährstoffbedarf deckt (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essenzielle Fettsäuren usw.) und gleichzeitig ihre Ansprüche an die organoleptischen Eigenschaften der Lebensmittel (Konsistenz, Geschmack, Aroma, Farbe, Aussehen) erfüllt.



Wie können Vegetarier ihre Eiweißzufuhr optimieren?

Ideal wäre es, wenn die tägliche Ernährung alle acht essenziellen Aminosäuren (die der Körper nicht selbst aufbauen kann) in den erforderlichen Mengen enthielte: Threonin, Tryptophan, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Isoleucin, Leucin und Valin.

Tierische Eiweiße, die z. B. in Milch, Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch vorkommen, liefern ein breites Spektrum an essenziellen Aminosäuren und gelten deswegen als hochwertig. Den in Leguminosen, Ölsaaten, Nüssen, Algen oder Getreide enthaltenen pflanzlichen Proteinen dagegen fehlt es oft an schwefelhaltigen Aminosäuren und Lysin. Aber es gibt Ausnahmen. Erbsen, Sojabohnen und Spirulina beispielsweise sind reich an Lysin. Deshalb sollte man verschiedene pflanzliche Proteinlieferanten intelligent miteinander kombinieren, um seinen täglichen Bedarf an allen acht essenziellen Aminosäuren zu decken.

Um eine optimale Eiweißzufuhr zu gewährleisten, wählt man am besten zwei Proteinquellen, die sich so ergänzen, dass alle acht essenziellen Aminosäuren vorhanden sind.

Beispiele für solche Paare sind:

- Getreide (arm an Lysin) + Leguminosen (arm an schwefelhaltigen Aminosäuren, dafür reich an Lysin)

- Getreide + Ölsaaten (zwei schwefelhaltige Aminosäuren fehlen)
- Getreide und/oder Leguminosen + Algen (enthalten sämtliche essenziellen Aminosäuren)
- Getreide + Gemüse, die viel Lysin enthalten (Erbsen, Kohl, Pilze, grüne Bohnen)
- Getreide und/oder Ölsaaten + Soja (enthält alle essenziellen Aminosäuren)

Wann nach dem Laufen sollte man das Eiweiß zu sich nehmen und wie viel?

Der optimale Zeitpunkt für die Eiweißzufuhr ist gleich zu Beginn der Erholungsphase, direkt nach dem Laufen. Da brauchen die Muskeln dringend eine geballte Portion Aminosäuren, die in dem Moment wahre „Muskelbausteine“ sind. Ich empfehle eine Dosis von 10–20 g (je nach Körpergewicht) innerhalb von 15 bis spätestens 30 Minuten nach dem Lauf, insbesondere wenn er sehr lang und/oder anstrengend war. Am besten ist es, diese Proteine (egal, ob tierisch oder pflanzlich) während der (mindestens!) fünf- bis zehnminütigen Dehnungsübungen einzunehmen, die sich normalerweise an den Lauf anschließen. Es spricht nichts dagegen, gleichzeitig dieselbe Menge an Kohlenhydraten (Einfach- und Mehrfachzucker) zu essen, im Gegenteil – so erholen sich die Muskeln noch besser.

Läufer-Gewürzkuchen

Der Gewürzkuchen enthält kaum Fett, dank des Honigs jedoch viel Fructose – für Läufer eine perfekte Kombination. Fructose wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerhaushalt und hilft, lange Strecken ohne Leistungseinbrüche durchzuhalten und sich danach schnell zu erholen. Zimt und Anis beugen Blähungen vor, Kreuzkümmel und Ingwer helfen bei der Verdauung.

Zutaten für 4 Personen

250 g Weizenmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Ei
150 g flüssiger Honig
250 g Orangenmarmelade
½ TL Anissamen
½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
½ TL Ingwerpulver
2 TL Zimtpulver
1 TL *quatre-épices*
(Gewürzmischung)
2 TL heißes Wasser
4 EL Traubenkernöl
2 Prisen Meersalz
Öl für die Form

Nach Belieben
Mehr Muskatnuss,
Vanille, Zitronat
und/oder Orangeat

Backofen auf 180 °C vorheizen.

In einer Schüssel Mehl, Trockenhefe, Gewürze und Salz mischen. Eine Kuhle in die Mischung drücken und Honig und Öl hineingießen. Alles gut vermischen. Das Ei verquirlen und zusammen mit der Orangenmarmelade und dem Wasser zur Mischung geben. Kräftig rühren, bis ein glatter, klebriger Teig entsteht.

Eine Kastenform mit Öl auspinseln, den Teig hineinfüllen. Den Kuchen in den Ofen schieben und rund 1 Stunde backen. (Für die Garprobe mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen. Klebt beim Herausziehen kein Teig daran, ist der Kuchen fertig.) Den Kuchen vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Zum Aufbewahren den Kuchen in ein sauberes Küchentuch oder in Frischhaltefolie einschlagen. Vakuumverpackt bleibt er 1–2 Wochen haltbar. Er kann auch, wie die meisten Kuchen, eingefroren werden.

GUT ZU WISSEN Mit sich ergänzenden Eigenschaften wirken die Gewürze positiv auf Verdauungsapparat, Gelenke und Muskeln. Honig und Mehl liefern sofort verwertbare Energie.

TIPP Weitere Geschmacksnoten ergeben sich, wenn Marmelade aus anderen Zitrusfrüchten wie Grapefruits, Mandarinen oder Zitronen verwendet wird. Auch ihr Zucker steht den Muskeln sofort zur Verfügung.



Hähnchen in Pergamentpapier mit Zitrusmarinade und Honig-Chicorée

In Kombination mit Olivenöl entfaltet Sesamöl seine wohltuende Wirkung auf Herz und Blutgefäße. Grapefruits sind reich an Vitamin C, einem Radikalfänger, der die Muskelzellen während des Laufens vor Verletzungen schützt und Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich entgegenwirkt.

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenschnitzel
Saft von 2 Zitronen
Saft von 1 Grapefruit
600 g Chicorée
2 EL flüssiger Honig
2 EL Apfelessig
4 EL Sesamöl
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben

Knoblauch, Estragon,
Cayenne-Pfeffer, Meersalz
(sparsam verwenden)

In einem tiefen Teller Säfte, Essig und Sesamöl mit Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenschnitzel in dicke Streifen schneiden und in die Marinade legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl und Honig in einem Bräter erhitzen, die Chicoréestreifen 5 Minuten darin anschwitzen, salzen und pfeffern.

Kochpergament auslegen, je ein Häufchen Chicorée in die Mitte geben und das Fleisch darauflegen. Die Portionen zu festen Päckchen wickeln, im Ofen 25–30 Minuten backen. Zum Servieren die Päckchen auf Teller legen.

GUT ZU WISSEN Beim schonenden Garen in Pergamentpapier (statt in Wasser, das viele Inhaltsstoffe ausschwemmt) bleiben Eigengeschmack und Nährstoffe der Lebensmittel erhalten, der Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium ist äußerst gering.

TIPP An Stelle von Honig können natursüße Sirups verwendet werden (von Agave, Birke, Ahorn, Gerste usw.). Ihr Gehalt an schnellverwertbaren Kohlenhydraten verhindert vorzeitiges Ermüden.







Dank

Ich danke Aurélie, die mir dieses Projekt anvertraut hat, welches mir sehr am Herzen liegt, Sidonie, die die Rezepte „organoleptisch“ und in der Praxis geprüft hat, und Charly, der die ästhetischen Fotos beisteuerte. Ein ganz großes Dankeschön geht an meine Eltern sowie an Matthieu, Magali, Stéphanie, Yohann, Marielle und Mélinda für ihre tagtägliche Unterstützung.

© Mango, Paris – 2016
Originaltitel: Runningfood
ISBN 978-23-17011-02-3

Redaktionsleitung: Anne la Fay
Lektorat: Aurélie Cazenave
Artdirection: Julie Mathieu
Satz: Lucile Jouret
Korrektorat: Armelle Heron
Litho: Amalthéa

Umschlagillustrationen und Fotos S. 13, 41 und 45
© Shutterstock

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Französischen: Dagmar Klotz
Redaktion: Julia Niehaus, Dorit Aurich
Satz: Dirk Brauns

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2195-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.