



Auf die Ernährung - fertig - los!

Essen und Trinken bei Hobbysport



Gesundes



Inhalt

Unterschied Ausdauer- und Kraftsport	4
Mit dem richtigen „Treibstoff“ Fahrt aufnehmen	5
Kohlenhydrate - die Energie-Booster	6
Eiweiß - der Baustoff	8
Fett - Energielieferant und Zellbestandteil	10
Vitamine und Mineralstoffe - brauchen Sportler mehr?	12
Mahlzeitengestaltung bei vermehrter körperlicher Aktivität	14
Wichtigste Zutat für die Bestform: WASSER	16
Meal-Timing - Bedeutung im Hobby-Sport	17
Sport als Schlüssel zum Wohlfühlgewicht	20
Vegetarische oder vegane Ernährungsweise und Sport	22
Rezepte	23



Sehr geehrte Damen und Herren!

Bewegung und Sport sind wesentliche Bestandteile eines gesunden Lebensstils. Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit gestärkt. Ganz gleich, ob als Ausgleich zum stressigen Alltag, zum puren Genuss der Natur, ob man sich im Team bewegen oder auch bei Wettkämpfen messen will - Bewegung und Sport tragen zur Verbesserung der Gesundheit und Ihres Wohlbefindens bei.

Diese Broschüre der Abteilung Gesundheit soll Sie dabei unterstützen, bei sportlicher Betätigung eine dazu passende Ernährungsweise zu finden. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist entscheidend, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und die gesundheitlichen Vorteile des Sports langfristig zu genießen.

Als Land Oberösterreich verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: dass die Menschen in unserem Land gut und gesund leben können - heute und bis ins hohe Alter. Diese Broschüre soll dazu ein kleiner Beitrag sein.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Mag.^a Christine Haberlander
Gesundheitsreferentin

Unterschied Ausdauer- und Kraftsport

Während es im Kraftsport um die Steigerung der Muskelkraft und Muskelaufbau geht, ist das Ziel des Ausdauertrainings eine körperliche Belastung über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten und so das Herz-Kreislauf-System zu stärken.



Ausdauersport: Laufen, Walken, Radfahren, Wandern/ Bergsteigen, Schwimmen, Aerobic, Reiten, Langlaufen, Skifahren, Skitouren gehen, Tanzen, ...



Kraftsport | Kraft-Ausdauer, Schnell- und Maximalkraft: Training mit Gewichten, Klettern, Rudern, Mountainbiken, CrossFit- und Zirkeltraining, verschiedene Leichtathletik-Disziplinen, Tennis, Judo, Fechten, Boxen, ...

Mit dem richtigen „Treibstoff“ Fahrt aufnehmen

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit einem guten Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln ist auch beim Hobbysport die Basis für Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Der Bedarf an Flüssigkeit, Energie und Nährstoffen ist von verschiedenen Faktoren abhängig: z.B.

- Geschlecht
- Alter
- körperliche Konstitution
- Sportart
- Umgebungstemperatur/Klima
- Dauer und Intensität der körperlichen Anstrengung.

Auch die Verdaulichkeit der Mahlzeiten ist entsprechend der jeweiligen körperlichen Anstrengung anzupassen.





Kohlenhydrate – die Energie-Booster

Kohlenhydrate gelten als wichtigster Brennstoff und sind Muskelnährstoff Nummer 1. Beim Sport sollte mehr als die Hälfte der aufgenommenen Kalorien aus Kohlenhydraten stammen.

Der Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist mit zunehmender körperlicher Anstrengung bzw. mit der Dauer der sportlichen Einheit zu erhöhen. Gerade die „langsamen“ Kohlenhydrate liefern wertvolle Ballaststoffe und diverse Mikronährstoffe.



Kohlenhydratreiche Lebensmittel, welche rasch als Energie zur Verfügung stehen, sind z.B.: Semmeln, Weiß- und Toastbrot, Laugengebäck, Salzstangerl, Zwieback, Fruchtriegel, Obst und Fruchtmus, Säfte, isotonische Getränke



Kohlenhydratreiche Lebensmittel, welche die Energie verzögert abgeben, sind z.B.: Getreideflocken/-schrot, Müsli, Vollkornbrot und -gebäck, Erdäpfel, Vollkornteigwaren, Naturreis, Dinkelreis, Rollgerste, Buchweizen, Hirse, Quinoa etc.



Wann welche Kohlenhydrate?

Schnelle Kohlenhydrate – je nach Sportart und Dauer der Belastung – während einer körperlichen Anstrengung bzw. bei Bedarf kurz davor oder auch danach.

Langsame Kohlenhydrate – vorrangig im gewohnten Alltag bzw. bei sportlichen Tätigkeiten mit geringerer körperlicher Belastung, aber langer Dauer.



Eiweiß – der Baustoff

Eiweiß spielt eine wichtige Rolle in der Sporternährung. Durch die richtige Kombination von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln über den Tag verteilt wird der Körper mit einer guten Mischung versorgt. Daraus kann er körpereigenes Eiweiß wie z.B. Muskulatur bilden, Muskel- & Bindegewebe werden geschützt und eine rasche Regeneration unterstützt. Eiweiß ist bei einer ausgewogenen Mischkost in ausreichendem Maß vorhanden und deckt im Allgemeinen die Grundbedürfnisse des Hobbysportlers ab. Es ist daher im Hobbysport nicht erforderlich, zusätzliche Proteinriegel oder Eiweiß-Drinks aufzunehmen.

Der Eiweißbedarf ist von vielen Faktoren abhängig und variiert individuell stark. Die WHO empfiehlt für „Nichtsportler“ 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Für Sportler besteht ein Mehrbedarf, welcher speziell auf die Muskelneubildung, die Verhinderung des Muskelabbaus, den Aufbau von Enzymen und die Bildung von Hämoglobin (Ausdauer) zurückzuführen ist.

Hobbysportler 0,8 g - 1,0 g
Kraftsport, Aufbauphase 1,5 g - 1,7 g
Kraftsport, Erhaltungsphase 1,0 g - 1,2 g
Ausdauersportler 1,2 g - 1,6 g

Eiweißreiche Lebensmittel tierischen Ursprungs sind z.B. Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier



Eiweißreiche, pflanzliche Lebensmittel sind z.B. Hülsenfrüchte, Soja-Produkte, Nüsse und Kerne



Die Kombination macht's. Optimalerweise werden die verschiedenen tierischen und pflanzlichen Eiweißlieferanten beim Essen kombiniert. Die darin enthaltenen Aminosäuren – die kleinsten Bestandteile des Eiweißes – können so am besten von unserem Körper genutzt werden. Man spricht dann von einer hohen biologischen Wertigkeit.

z.B. Brot mit Topfenaufstrich; Mais und Bohnen in Eintöpfen; Getreideflocken/Grieß mit einem Milchprodukt im Müsli/Porridge oder Auflauf; Fleisch mit Erdäpfeln; Rührei mit Erbsen.



Fett - Energielieferant und Zellbestandteil

Fett dient als Energiequelle und ist wesentlich für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Es sollten max. 30% der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen, was im Wesentlichen denselben Empfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung entspricht.

Fett ist sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln enthalten. Generell sollte das Essen eher fettarm sein. Sehr fettreiche Speisen liegen lange im Magen und können beim Sport das Verdauungssystem belasten.



Mit tierischen Fetten sollte sparsam umgegangen werden. Hochwertige, pflanzliche Fette sind zu bevorzugen. Zum Kochen bieten sich Raps- und Olivenöl an. In der kalten Küche liefern Nüsse/Samen/Kerne, neben den daraus gewonnenen Ölen, wie Walnuss-, Lein-, Leindotter- und Hanföl, hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Auch Fische enthalten diese wertvollen Fette.

Vitamine und Mineralstoffe – brauchen Sportler mehr?

Vitamine und Mineralstoffe sind für einen optimalen Stoffwechsel und Muskularbeit notwendig. Daher ist der Bedarf beim Sport erhöht, ein Mangel kann zu Leistungseinbußen führen. Beim Hobbysport kann dieser gesteigerte Bedarf aber gut mit einer ausgewogenen Ernährung abgedeckt werden.



Nahrungsergänzungsmittel sind im Hobbysport bei einer guten ausgewogenen Ernährungsweise grundsätzlich nicht notwendig. Erst bei intensiveren Belastungen von mehr als 5 Stunden pro Woche sind nach Absprache mit Ärztinnen/Ärzten, Diätologinnen/Diätologen oder Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftlern Nahrungsergänzungsmittel unter bestimmten Umständen empfehlenswert.

Magnesium

für die Muskelzellen
z.B. in grünem Gemüse,
Vollkornprodukten, Nüssen/
Samen/Kernen, Bananen,
Hülsenfrüchten



B-Vitamine

für den Energie-Stoffwechsel und das Immunsystem z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch, Geflügel, Eiern

Kalzium

für die Knochen
z.B. in Milch(produkten),
grünem Gemüse, Mandeln,
Sesam/Tahinpaste, kalzium-
angereicherten Pflanzen-
drinks, Mineralwasser
(>150 mg/l) etc.



Eisen

für den Sauerstoff-
transport im Blut z.B. in
dunklem Fleisch, grünem Ge-
müse, Haferflocken, Sesam,
Oliven, Schwarzwur-
zeln, Kräutern etc.



Jod

für die Schilddrüse
z.B. in Meeresfisch und
jodiertem Speisesalz





Mahlzeitengestaltung bei vermehrter körperlicher Aktivität

Die Basisernährung stellt auch im Sport eine gesunde, ausgewogene Mischkost dar. Kennzeichnend dafür sollte jede Hauptmahlzeit einen großzügigen Salat- und Gemüseanteil haben. Steht unmittelbar danach eine körperliche Anstrengung an, empfiehlt es sich, vorrangig zu leicht verdaulichen Gemüsesorten zu greifen bzw. das Gemüse bevorzugt in gegarter Form zu essen.

Je $\frac{1}{4}$ der Hauptmahlzeit sollte zudem auf kohlenhydratreiche und eiweißreiche Lebensmittel ausfallen. Der Anteil an kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist mit zunehmender körperlicher Anstrengung bzw. mit der Dauer der sportlichen Einheit zu erhöhen.

Körperliche Anstrengung im moderaten Bereich und Alltagsstätigkeiten



Vermehrte körperliche Anstrengung z.B. mehrmals wöchentliches Lauftraining





Wichtigste Zutat für die Bestform: WASSER

Wasser ist der beste Durstlöcher. **Die Devise lautet: Trinken bevor der Durst kommt!**

Bei körperlichen Anstrengungen bis zu ca. 1 Stunde reicht es, davor und danach etwas zu trinken. Bei längeren Belastungen empfiehlt sich die Mitnahme von (Mineral)Wasser, verdünnten Fruchtsäften (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser), Molkengetränken oder leicht gesüßten Früchte- oder Kräutertees. Kommt es zu einem entsprechenden Schweißverlust durch starkes Schwitzen, können auch selbst gemischte isotonische Getränke getrunken werden, um den Mineralstoffverlust schneller wieder auszugleichen.



Beispiele dafür wären:

400 ml Fruchtmolke + 600 ml Leitungswasser + 1 Messerspitze Salz

250 ml Apfelsaft + 750 ml Wasser + 1 Messerspitze Salz



Auch an Tagen, an denen kein Sport ausgeübt wird, ist es wichtig, regelmäßig, über den Tag verteilt, zu trinken. Hier empfiehlt sich der Griff zu Wasser, Mineralwasser, Wasser aromatisiert mit Obststücken, Sternanis, Zimtstangen, Gurkenscheiben o.Ä. oder auch zu ungesüßtem Tee.

Nicht empfehlenswert sind Limonaden, Energy Drinks, 100%ige Fruchtsäfte und alkoholische Getränke.

Merkmale, dass zu wenig getrunken wurde:

- Durstgefühl
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Dunkler werdender Harn

Meal-Timing - Bedeutung im Hobby-Sport

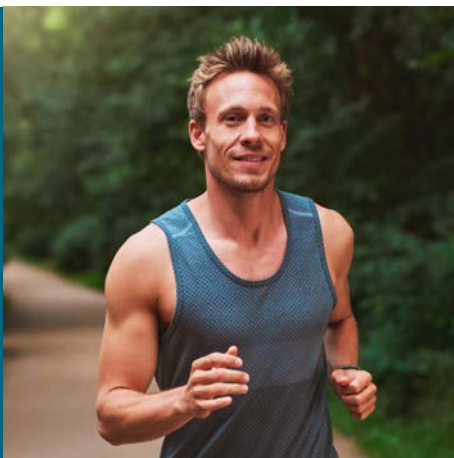
Auch im Breitensport ist es nicht nur von Bedeutung was gegessen wird, sondern auch wann.
Die nachfolgenden Beispiele verdeutlichen die optimalen Zeitpunkte für Mahlzeiten, je nachdem welches Ziel verfolgt wird.





Veronika, 65 Jahre, möchte ihre Muskelmasse stärken und trainiert dazu mind. 3x wöchentlich im Fitnessstudio nach einem für sie erstellten Trainingsplan.

Um meine Muskelmasse aufzubauen, achte ich bei jeder Mahlzeit auf gute Eiweißquellen. Da ich kein Fleisch und keinen Fisch essen mag, bemühe ich mich vermehrt darum, verschiedene eiweißreiche Lebensmittel miteinander zu kombinieren. Morgens starte ich gerne mit einem Topfenbrot mit frischer Kresse und Gemüse. Ab und zu gönne ich mir auch ein weiches Ei. Beim Mittagessen freue ich mich über Gerichte mit Hülsenfrüchten, wie z.B. Gemüsesuppen mit Linsen, Bohnen-Maislaibchen mit Dip, Fisolengulasch, süße Hirselaibchen mit Apfelmus u.v.m.. Abends greife ich gerne zu Getreidesalaten, Hummus, Linsenaufstrichen etc.. An Tagen, an denen ich im Fitnessstudio trainiert habe, trinke ich nach dem Abendessen noch gerne ein Glas Buttermilch oder esse noch ein Schüsserl Joghurt oder Cottage Cheese.



Stefan, 38 Jahre, ist leidenschaftlicher Hobbyläufer und hat sich zum Ziel gesetzt, einmal in seinem Leben bei einem Marathon mitzulaufen.

Die letzten Tage vorm Wettbewerb achte ich darauf, mein Essen kohlenhydratreicher zu gestalten. Ich greife bei den Stärkebeilagen, wie Nudeln, Erdäpfel, Reis, Couscous, Bulgur etc., großzügiger zu. Auch Mehlspeisen, wie z.B. Kaiser- sowie Grießschmarrn (im Backrohr gebacken) oder ein Hirseauflauf mit Kompott, eignen sich optimal, um meine Kohlenhydratspeicher in Muskeln und Leber für die nächsten Tage gut zu füllen.

Am Wettkampftag selbst esse ich ca. 2-3 Stunden vorm Start noch leicht Verdauliches, wie z.B. Magermilch mit Cornflakes. Auch ein Semmerl mit Magertopfen und etwas Marmelade vertrage ich da noch gut. Die letzte Stunde vorm Start werde ich voraussichtlich Salzstangen, Reiswafferl oder Zwieback knabbern und regelmäßig trinken. Ballaststoffreiches und Fett vermeide ich am Wettkampftag, damit mein Körper leichter an die Kohlenhydrate kommt und ich Verdauungsproblemen vorbeuge.

Ich esse an diesem Tag nur Speisen, von denen ich sicher weiß, dass ich sie gut vertrage.

Sophie, 25 Jahre, geht 3x wöchentlich nach der Arbeit laufen, um fit zu bleiben

Gerne esse ich in der Früh ein Müsli aus Joghurt, Haferflocken, einer Handvoll saisonalem Obst und 1 Esslöffel Nüssen. Das sättigt mich gut bis zum Mittagessen. An Tagen, an denen ich nach der Arbeit noch Laufen gehe, wähle ich im Betriebsrestaurant gerne leichter verdauliche Speisen - wie z.B. ein Eintopfgericht mit Erdäpfeln, Couscous oder Reis mit Blatt-, Karotten-, Rote Rüben- oder Schwarzwurzelsalat.

Das passt für mich sehr gut, wenn ich dann nach Dienstschluss meine Laufschuhe anziehe.



Markus, 46 Jahre, möchte aus gesundheitlichen Gründen sein Gewicht reduzieren. Er hat bereits seine Ernährung umgestellt und möchte nun auch mit Bewegung die Gewichtsabnahme vorantreiben

Um mein Körperfett abzubauen, achte ich zwischen meinen Mahlzeiten auf eine Essenspause von 4-6 Stunden. Ich lasse somit meine Zwischenmahlzeiten weg, bemühe mich jedoch gleichzeitig, ausreichend Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.

Meine sportlichen Aktivitäten plane ich entweder vorm Frühstück oder 3-4 Stunden nach einer Mahlzeit ein.



Sport als Schlüssel zum Wohlfühlgewicht

Wird beim Sport vorrangig das Ziel verfolgt, Körperfett zu reduzieren, empfiehlt sich Ausdauer-Training im Nüchternbereich. Darunter versteht man die Ausübung von sportlichen Aktivitäten vor dem Frühstück oder 3-4 Stunden nach einer Mahlzeit.

Zudem ist es ratsam, beim körperlichen Training Wasser als Getränk zu wählen. Im Anschluss an die Anstrengung macht es Sinn, noch ca. 1 Stunde den Nachbrenneffekt zu nützen und erst danach zu essen.

Bei den Mahlzeiten gilt wieder die Basis einer gesunden, ausgewogenen Mischkost, wobei bei Gemüse und Salat besonders großzügig zugegriffen werden soll. $\frac{1}{3}$ des Tellers sollte für eiweißreiche Lebensmittel reserviert sein. Kohlenhydratreiche Lebensmittel, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen, sind zu bevorzugen.

Speiseplan für eine bewegte Woche



Gemüse & Obst:

3x Gemüse am Tag (roh und gekocht);
2x Obst am Tag

Fett:

1 EL pflanzliches Öl oder 1 EL Nüsse/
Samen/Kerne pro Tag



Kohlenhydrate:

4-5x Getreide und daraus hergestellte Produkte, Kartoffeln pro Tag

Flüssigkeit:

1,5 - 2 Liter Wasser pro Tag



Eiweiß:

- Tierisch:
2x Fleisch pro Woche;
1-2x Fisch pro Woche;
maximal 3 Eier pro Woche
2-3x Milch und Milchprodukte pro Tag
- Pflanzlich:
3-4x Hülsenfrüchte pro Woche
z.B. Bohnen, Linsen, Soja-
produkte (z.B. Tofu)

Kohlenhydrate



+



Eiweiß



**Der
bunte
„Sportteller“**



+



Gemüse, Salat & Obst

Vegetarische oder vegane Ernährungsweise und Sport

Der Verzicht auf tierische Lebensmittel bedeutet, dass man dadurch gerade beim Sport wichtige Lieferanten für Eiweiß, Kalzium, Eisen und diverse B-Vitamine verliert. Es gilt somit zu überlegen, wie diese durch pflanzliche Quellen gleichwertig ersetzt werden können - Info dazu Seite 9.

Werden vorrangig pflanzliche Lebensmittel bevorzugt, gilt es hier nochmals die Wichtigkeit einer guten Abwechslung bzw. Kombination untereinander zu betonen, um eine entsprechende biologische Eiweißwertigkeit der Speisen zu erzielen - z.B. Bohnen + Mais, Erbsen + Reis, Hummus + Brot, Sojaflocken + Nüsse, etc.



Eine regelmäßige ärztliche Untersuchung der Blutwerte, vor allem hinsichtlich der Versorgung mit Eisen, Kalzium und Vitamin B12, ist empfehlenswert.



Rezepte



Grießnockerlsuppe | 4 Portionen

1 Portion: ca. 94 kcal | 5 g EW | 3 g F | 12 g KH | 2 g Bst.*

Zutaten

1 Ei
60 g Grieß
Salz, Muskatnuss gemahlen
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
4 cm-Stück einer Lauchstange
1000 ml Klare Gemüsesuppe
Maggikraut, Schnittlauch

Zubereitung

Grieß in eine Rührschüssel wiegen, das Ei aufschlagen und zum Grieß geben. Eine Messerspitze gemahlene Muskatnuss hinzufügen, mit Salz abschmecken und alles gut verrühren.

Die Grießmasse für ca. 30 min in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Lauch waschen und die Karotte und Petersilienwurzel putzen.

Den Lauch in feine Ringe bzw. das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden, gemeinsam mit dem Maggikraut in die klare Gemüsesuppe geben und alles für rund 5 min köcheln lassen. Den Herd abdrehen und die Suppe zugedeckt am Ofen stehen lassen.

In einem weiteren Kochtopf rund 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz hinzufügen.

Mit Hilfe von 2 Suppenlöffeln die Grießnockerlmasse zu 8 gleich großen Nockerln formen und diese vorsichtig ins Wasser setzen. Die Temperatur zurücknehmen und die Grießnockerl 10 min sieden lassen. Danach die Herdplatte ausschalten, 1 Glas kaltes Wasser hinzufügen und die Nockerl für weitere 10 min im zugedeckten Topf ziehen lassen.

Die fertig gegarten Grießnockerl aus dem Wasser heben, immer 2 Stück in einen Suppenteller setzen und mit der Gemüsesuppe übergießen. Mit frischem Schnittlauch bestreut genießen.



Die Suppe liefert Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente. Da kaum Fett enthalten ist, kann sie auch noch kurz vor Beginn größerer, körperlicher Anstrengungen gegessen werden.

* EW=Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, Bst. = Ballaststoffe

Couscouspfanne | 4 Portionen

1 Portion: ca. 367 kcal | 20 g EW | 13 g F | 39 g KH | 7 g Bst.

Zutaten

200 g Couscous

350 ml Wasser

1 Karotte

8 cm-Stück einer Lauchstange

150 g Fisolen

250 g Tofu, geräuchert

1 TL Maizena

2 EL Raps- oder Olivenöl

Frische oder Tiefkühl-Kräuter

Natron, Kümmel oder Kreuzkümmel, Sojasauce, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tofu aus der Verpackung nehmen und mit einer Küchenrolle trocken tupfen. In Würfel schneiden und mit 2 EL Sojasauce und 1 TL Maizena gut vermischen. Beiseite stellen.

Couscous in ein hitzebeständiges Gefäß geben und mit 350 ml kochendem Wasser übergießen. Etwas salzen, pfeffern und gemahlene Muskatnuss hinzufügen, umrühren und zugedeckt ausquellen lassen.

Bei den Fisolen die Spitzen und eventuell seitliche Fäden entfernen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, ¼ TL Natron ergänzen, die Fisolen hineingeben und ca. 3-4 min köcheln lassen. Danach abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

Lauch waschen und in Ringe schneiden; Karotte putzen und mit einem Sparschäler in Streifen hobeln.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel hineingeben und bei mehrmaligem Durchschwenken bis zu einer guten Farbe anbraten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

In der gleichen Pfanne nochmals 1 EL Öl erhitzen und die Lauchringe, Karottenstreifen und Fisolen darin anbraten.

Den vorbereiteten Couscous, den Kümmel und die Kräuter, dem Gemüse untermischen.

Das Pfannengericht bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Teller anrichten und die Tofuwürfel darüber streuen: Mit einem Schüsserl Salat genießen.



Gerichte mit Couscous sind optimal geeignet, wenn es nach der Arbeit schnell gehen muss und im weiteren Tagesverlauf noch eine sportliche Einheit geplant ist. Gerne kann statt frischem Gemüse auch Tiefkühl-Gemüse verwendet werden.

Erdäpfeltaler auf Erbsenpüree | 4 Portionen

1 Portion: ca. 347 kcal | 17 g EW | 12 g F | 39 g KH | 8 g Bst.

Zutaten

600 g Erdäpfel
200 g Cottage Cheese
1 Ei
1 Zwiebel
2 EL Hafermark
3 EL Rapsöl
350 g Tiefkühlerbsen
150 ml Milch
Sesam, Kümmel gemahlen, Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden und in 1 TL Öl goldgelb anschwitzen. Cottage Cheese, Ei, Zwiebel und Hafermark zu den Erdäpfeln geben und die Laibchenmasse mit frisch gemahlenem Pfeffer, geriebener Muskatnuss, gemahlenem Kümmel und Salz abschmecken.

Alles gut vermengen. Mit einem Esslöffel die Erdäpfelmasse in 16 gleich große Portionen teilen und jede mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die vorgeformten Kugeln etwas flach drücken und nacheinander in die Pfanne setzen. Die Oberflächen mit Sesam bestreuen (leicht andrücken)

Die Hitze etwas zurücknehmen, Deckel auf die Pfanne geben und die Laibchen auf beiden Seiten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit die Tiefkühlerbsen gemeinsam mit der Milch, etwas Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss für ca. 1-2 min aufkochen lassen.

Die Erbsen mit einem Pürierstab cremig pürieren - bei Bedarf nochmals abschmecken.

Das Erbsenpüree am Teller anrichten, die Laibchen darauf platzieren und mit einem Schüssler! Salat genießen.



Die Laibchen sind leicht verdaulich und das darin enthaltene Eiweiß überzeugt durch seine biologische Eiweißwertigkeit.

Pasta mit Linsensugo | 4 Portionen

1 Portion: ca. 429 kcal | 17 g EW | 7 g F | 77 g KH | 9 g Bst.

Zutaten

50 g Lauch
1 Karotte
3 EL Tomatenmark
240 g Tomaten, gewürfelt
60 g gelbe oder rote Linsen
2-3 Knoblauchzehen
100 ml Wasser
100 g Mais
10 Stk. Oliven
1 EL Olivenöl
340 g Spaghetti
Oregano, Basilikum, Paprikapulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Währenddessen die Karotte putzen, klein würfelig schneiden und, wie auch das Tomatenmark, mit dem Lauch mitanbraten. Nach 2-3 min mit den gewürfelten Tomaten ablöschen.

Mit etwas Wasser ausspülen und das Spülwasser zum Gemüse leeren. Das Paprikapulver, den in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch und zusätzlich nochmals ca. 100 ml Wasser ergänzen.

Linse in ein kleines Sieb leeren, unter fließendem Wasser gut abspülen und mit dem Gemüse rund 10-15 min weich kochen. Danach den Mais und die in Ringe geschnittenen Oliven hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Das Sugo mit den Kräutern, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Nudeln am Teller platzieren und mit dem Sugo, etwas geriebenem Käse und einem Schüsserl frischem Salat genießen.



Die Kombination aus Nudeln mit Linsen sättigt gut und anhaltend. Das Gericht ist sehr nährstoffreich und somit auch perfekt für eine fleischlose Ernährungsweise geeignet.

Hirseauflauf mit Kompott | 4 Portionen

1 Portion: ca. 415 kcal | 15 g EW | 11 g F | 64 g KH | 4 g Bst.

Zutaten

200 g Hirse
400 ml Milch
2 Eier
100 g Joghurt oder Skyr
35 g Zucker, Vanille
½ TL Zimt
½ TL Kardamom, gemahlen
Zitronenzesten von BIO-Zitrone
Prise Salz
1 EL Rapsöl

Kompott:

300 g Birnen
15 g Zucker
250-300 ml Wasser
4 Gewürznelken
1 Zimtstange

Zubereitung

Für das Kompott die Birnen unter fließendem Wasser waschen. Anschließend das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Spalten schneiden.

Birnenspalten, Zucker, Gewürznelken und Zimtstange in rund 250-300 ml Wasser aufkochen und rund 5-8 min weich garen. Anschließend beiseite stellen und auskühlen lassen.

Hirse in ein Sieb geben und gut mit heißem Wasser abspülen. Danach in der Milch, gemeinsam mit den Gewürzen und ½ EL Zucker, rund 15 min köcheln und anschließend auf ausgeschalteter Herdplatte, zugedeckt 20-25 min ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180°C vorheizen sowie Eidotter und Eiklar trennen.

Eiklar mit einer Prise Salz und ca. 1 ½ EL Zucker steif schlagen.

Eidotter und restlichen Zucker mit einem Mixer schaumig rühren. Die fein geriebenen Zitronenzesten und das Joghurt beifügen und die gekochte Hirse untermengen. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und die Hirsemasse darin gleichmäßig verteilen. Den Auflauf im Backrohr bei 180°C ca. 45 min goldbraun backen.

Den fertig gebackenen Auflauf in 4 Stücke teilen und mit dem Kompott genießen.



Dieser süße Genuss ist leicht verdaulich, liefert eine gute Menge an Kohlenhydraten und wertvollem Eiweiß und ist somit eine optimale Mahlzeit vor länger andauernden sportlichen Aktivitäten, wie z.B. Bergsteigen, Skitouren gehen, Radtouren etc. Ausgekühlt und gut verpackt kann der Auflauf auch als leicht verdauliche Jause mitgenommen werden.

Kichererbsen- Gemüseaufstrich | 4 Portionen

1 Portion: ca. 129 kcal | 5 g EW | 6 g F | 13 g KH | 15 g Bst.

Zutaten

240 g Kichererbsen (1 Dose)

50 g Wurzelgemüse

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

50 ml Wasser

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Bohnenkraut, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander gemahlen, Curcuma gemahlen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch feinwürfelig schneiden und in 1 EL Öl anschwitzen.

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse putzen, kleinwürfelig schneiden und ebenfalls mit anbraten.

Wasser, sowie etwas Kreuzkümmel hinzugeben und das Gemüse rund 5 min zugedeckt weich dünsten.

Die Kichererbsen unter fließendem Wasser gut abspülen. Das Gemüse gemeinsam mit den Kichererbsen und 1 EL Öl mit einem Pürierstab fein mixen, mit Zitronensaft, den Kräutern und Gewürzen gut abschmecken.

Den Aufstrich mit frischem Brot und Gemüse genießen



Durch die Kombination von Kichererbsen und Brot kann der Körper das enthaltene pflanzliche Eiweiß gut verwerten. Der Aufstrich eignet sich optimal für Jausenbrote bei Wanderungen und Radtouren.

Topfen-Schichtdessert | 4 Portionen

1 Portion: ca. 131 kcal | 10 g EW | 2 g F | 20 g KH | 1 g Bst.

Zutaten

250 g Magertopfen
3 EL Joghurt, natur
1 TL Zucker oder Honig
200 g Apfel
8 Vollkorn-Biskotten
1 Bio-Zitrone
1 TL Kakaopulver
Piment gemahlen

Zubereitung

Topfen, Joghurt, 1 TL Zucker oder Honig, eine Messerspitze gemahlene Piment, sowie etwas abgeriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit einem kleinen Schneebesen gut zu einer homogenen Masse verrühren.

Apfel waschen und mit der Schale grob reiben.

4 Dessertgläser befüllen: Zuerst jeweils 1 EL von der Topfencreme, darauf die Biskotten und danach den geriebenen Apfel geben.

Zum Schluss die übrige Topfencreme darüber verteilen und mit Hilfe eines kleinen Siebes das Kakaopulver darüber streuen.



*Ein nährstoffreiches Dessert,
welches schnell, mit nur wenigen
Handgriffen, zubereitet ist.*

Haferflocken- Energiebällchen | ca. 30 Stück

1 Bällchen: ca. 56 kcal | 1 g EW | 2 g F | 8 g KH | 1 g Bst.

Zutaten

170 g Banane, geschält - sehr reif
120 g Hafermark
140 g Haferflocken, kleinblättrig
50 g Haselnüsse, gerieben und geröstet
40 g Rosinen
40 g Honig
Piment gemahlen, Zimt, Kakaopulver,...

Zubereitung

Bananen mit Hafermark, Haselnüssen, Rosinen und Honig mit Hilfe eines Pürierstabes fein mixen. Von den Haferflocken 4 EL beiseite geben und die übrigen Flocken in die Bananenmasse einrühren. Die Bällchenmasse zugedeckt mind. 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen die restlichen Haferflocken in einen Suppenteller oder ein Schüssel geben und mit $\frac{1}{4}$ TL Kakaopulver, $\frac{1}{4}$ TL Piment und etwas Zimt gleichmäßig vermengen.

Hände leicht befeuchten. Mit einem Teelöffel etwas Masse entnehmen und diese zu einem kleinen Bällchen rollen. Anschließend das Kugel in den Haferflocken wälzen und in einen Vorratsbehälter einsortieren.



Die Energiebällchen können im Kühlschrank in einem gut verschließbaren Behälter einige Tage aufbewahrt werden. Gut verpackt lassen sie sich wunderbar zu Wanderungen, Rad- oder Skitouren u.Ä. mitnehmen.

Eiweißbrot - glutenfrei | 1 Kastenform

pro 100 g: 292 kcal / 14,5 g EW / 22 g F / 5,10 g KH / 4,66 g Bst.

Zutaten

250 g Topfen
3 Stk. Eier
90 g Walnüsse (oder Nüsse nach Belieben)
2 EL Sesam-Samen
50 g Leinsamen geschrotet
40 g Chiasamen
50 g Sonnenblumenkerne (oder Kerne nach Belieben)
10 g Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Nüsse oder Samen zum Bestreuen

Zubereitung

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Kastenform mit Backpapier auslegen. Topfen, Eier und Salz in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Alle weiteren Zutaten untermengen und für ca. 5-10 Minuten rasten lassen. Anschließend die Masse in eine Kastenform füllen, glattstreichen und nach Belieben bestreuen. Auf mittlerer Schiene für ca. 45-55 Minuten backen.



Durch die enthaltenen Nüsse, Samen und Kerne ist der Kalorien- und Fettgehalt höher als in herkömmlichem Vollkornbrot.

Müsliriegel

Pro 100 g: 342 kcal / 14 EW / 19 F / 25 KH / 7,21 Bst.

Zutaten

200 g gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln)
100 g Kerne (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)
100 g Haferflocken
100 g Trockenfrüchte (z.B. getrocknete Datteln, Rosinen, ...)
2-3 reife Bananen
Etwas Zimt

Zubereitung

Die Trockenfrüchte in ca. 200 ml heißem Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Bananen schälen und gemeinsam mit den Trockenfrüchten pürieren.

Nüsse, Kerne, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel mischen und das Fruchtpüree untermengen. Die Masse noch mal ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Der Teig sollte klebrig sein, aber nicht zu fest.

Backofen auf 180°C vorheizen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 15 Minuten backen.

Überkühlen lassen und in lauwarmem Zustand in 20 Stücke schneiden.



Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

Tel: 0732/7720-14133

E-Mail: post@gesundes-oberoesterreich.at; www.gesundes-oberoesterreich.at

Redaktion: Abteilung Gesundheit

Fotos: Titelseite: @weixx - stock.adobe.com

Seite 3: Land OÖ/ Max Mayrhofer

Seite 4: Wandern: @cppzone - stock.adobe.com; Kraftsport: @MichaelCunningham/peopleimages.com - stock.adobe.com

Seite 5: @Halfpoint - stock.adobe.com

Seite 6: @sutadimages - stock.adobe.com

Seite 7: Apfelsaft: @Viktorija - stock.adobe.com; Zucker: @beats_ - stock.adobe.com; Brezeln: @Galina - stock.adobe.com; Toastbrot: @lisa870 - stock.adobe.com;

Vollkornmudeln: @ChristianJung - stock.adobe.com; Haferflocken: @Uuganbayar - stock.adobe.com; Vollkornbrot: @jl_images - stock.adobe.com; Kartoffeln: @karepa - stock.adobe.com

Seite 8: @LiubovLevytska - stock.adobe.com

Seite 9: Fleisch/Fisch: @airborne77 - stock.adobe.com; Eier: @Atlas - stock.adobe.com; Milchprodukte: @Brebca - stock.adobe.com; Nüsse: @MarkusMainka - stock.adobe.com;

Hülsenfrüchte: @anaumenko - stock.adobe.com; Soja: @naito29 - stock.adobe.com; Chili: @kab-vision - stock.adobe.com; Topfenbrot: @derhugo2 - stock.adobe.com;

Curry: @babsi_w - stock.adobe.com; Pancakes: @asife - stock.adobe.com;

Seite 10: @ricka_kinamoto - stock.adobe.com

Seite 11: Leinsamen: @ritabluu - stock.adobe.com; Öle/Fette: @alex9500 - stock.adobe.com; Walnüsse: @beats_ - stock.adobe.com; Fisch: @DanielVincek - stock.adobe.com;

Seite 12: Günes Gemüse: @Wencke - stock.adobe.com; Hülsenfrüchte: @pundapanda - stock.adobe.com; Müsli: @JiriHera - stock.adobe.com;

Seite 13: Fleisch: @Gresel - stock.adobe.com; Sojabohnen: @sommel - stock.adobe.com; Kürbiskerne: @BrentHofacker - stock.adobe.com; Käse: @MarcoMayer - stock.adobe.com;

Fisch: @bit24 - stock.adobe.com

Seite 14: @AngelikaHeine - stock.adobe.com

Seite 15: Land OÖ

Seite 16: Wasser: @Natalya - stock.adobe.com; Tee: @makistock - stock.adobe.com; Trinkflasche: @kieferpix - stock.adobe.com

Seite 17: @lizaeslesina - stock.adobe.com

Seite 18: Frau: @mimagephotos - stock.adobe.com; Mann: @FlamingoImages - stock.adobe.com

Seite 19: @insta_photos - stock.adobe.com

Seite 20: Obst/Gemüse: @MarkusMainka - stock.adobe.com; Kohlenhydrate: @nehopelon - stock.adobe.com; Eiweiß: @YuliaFurman - stock.adobe.com;

Seite 21: Öle/Fette: @murziknata - stock.adobe.com; Obst/Gemüse, Milch, Eier, Käse, Fisch, Vollkornbrot, Wasserglas: @MarkusMainka - stock.adobe.com;

Reis: @ExQuisine - stock.adobe.com; Haferflocken: @MissesJones - stock.adobe.com; Polenta: @oxie99 - stock.adobe.com; Nuden: @womue - stock.adobe.com;

Bohnen: @emuck - stock.adobe.com; Tofu: @LuckyDragon - stock.adobe.com; Hühnerfilet: @MissesJones - stock.adobe.com; Frischkäse @pixelliebe - stock.adobe.com;

Seite 22: Erdnussmus: @plilipphoto - stock.adobe.com; Tofu: @MikhailovStudio - stock.adobe.com; Rote Laibchen + Mangold-Bratlinge: @A_Lein - stock.adobe.com;

Hummus: @VladislavNoseek - stock.adobe.com; Gnocci: @zi3000 - stock.adobe.com; Mandeln: @SeaWave - stock.adobe.com; Quinoasalat: @nadianb - stock.adobe.com;

Seite 23: @Yaruniv-Studio - stock.adobe.com

Seite 24: @babsi_w - stock.adobe.com

Seiten 25-31: Land OÖ

Seite 32: @FotoArtTreu - stock.adobe.com

Seite 33: @yuliaholovchenko - stock.adobe.com

Seite 36: @Pixel-Shot - stock.adobe.com

Grafik: Abteilung Kommunikation und Medien | Grafikservice [2024369]

Druck: Druckerei Haider

Auflage: Dezember 2024

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Oö. Gesundheitsförderungsfonds

