

# Schmackhaftes für den Gaumen

Autor(en): **Breitenmoser, Toni**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991590>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schmackhaftes für den Gaume

Bei der Organisation einer (Sport-)Lagerwoche stellt sich die Frage: Wie soll ein guter, ausgewogener Menüplan aussehen? Toni Breitenmoser, der Chef Restauration am BASPO, weiss, wie man den Bedürfnissen junger Sportler/-innen während einer intensiven Trainingsphase gerecht wird.

## Sommer-Sportlagerwoche-Menüplan (Jugendliche)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
<b>Frühstück</b>	Brot, Butter, Käse, Konfi, Honig, Flocken, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee	Porridge, Früchtejoghurt, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee	Birchermüesli, Brot, Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Früchtequark
<b>Zwischendurch</b>	Farmerriegel, Apfel	Nutella-Bananen, Sandwich	Tutti Frutti, Birne
<b>Mittagessen</b>	Eisbergsalat Bouillon mit Einlage Penne Tonino veloce, frische Tomaten, Basilikum, Parmesan und Rahm	Lunch zum Brätlen Cervelats, Tomaten, Kartoffeln, Brot, Picknick-Eier	Kopfsalat kalte Tomatensuppe gefüllte Auberginen mit Reis und Gemüse
<b>Zwischendurch</b>	Frucht, Nüsse	Banane	Picknick-Brötli
<b>Abendessen</b>	Schnittsalat, pikante Kabissuppe Gehacktes und Hörnli Joghurt mit Früchten	Roter Kopfsalat Blumenkohlcreme Gschwellti und Käse, Zitronenapfel	Chinakohlsalat Griessuppe Reis Casimir mit Pouletfleisch, Früchten und Curry Ananassalat

Flüssigkeit ganzer Tag: Wasser, Tee, stark verdünnter Fruchtsaft

### Nachgefragt

#### Gesund und schmackhaft? Kein Widerspruch!

«mobile»: Eine gesunde Mahlzeit ist das eine. Sie schmackhaft zu machen, das andere. Wie gehen Sie mit dieser Herausforderung um? **Toni Breitenmoser**: Mit frischen Produkten und einem appetitlichen Erscheinungsbild kann in dieser Hinsicht schon viel erreicht werden. Es geht auch darum, den Tagesbedarf der Sportler an Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten abzuschätzen und mit den einzelnen Zutaten dementsprechend zu variieren.

**Was meinen Sie mit variieren?** Es ist beispielsweise möglich, die Sauce eines Gerichts mit püriertem Gemüse anstatt mit Öl oder mit Rahm zu verfeinern. Auch spielt es eine entscheidende Rolle, welche Arten von Fett man zum Kochen verwendet. Das wirkt sich sowohl auf den Geschmack als auch auf die gesundheitliche Verträglichkeit der Speise aus.

**Konkret, welches Fett eignet sich wozu am Besten?** Für die kalte Zubereitung, zum Beispiel von Salaten, eignen sich hochwertiges Raps-, Oliven- oder Leinöl bestens. Zum Erwärmen verwendet man eher Erdnussöl oder Bratbutter, evtl. kann auf frische Butter ausgewichen werden.

**Gestaltet sich ein Menüplan für Spitzensportler bei Ihnen anders als für Freizeitsportler?** Bei der Zusammenstellung der Gerichte ändert sich eigentlich nicht viel. Vielmehr ist es die Grösse der Portionen, die sich je nach Sportler unterschiedlich gestaltet. So benötigt beispielsweise ein Spitzensportler in der Aufbauphase wesentlich mehr Proteine als ein Hobbysportler.



**Könnte auch zur Gewichtsreduktion auf einen Ernährungsplan von Sportlern zurückgegriffen werden?** Das ist durchaus denkbar. Die Ausgewogenheit steht jedoch immer im Vordergrund. Es geht wiederum um die Menge, die zurückgestuft werden müsste. Um eine tägliche Portion Bewegung kommt man aber auch mit Sportlerernährung nicht herum.

› Toni Breitenmoser ist Chef Restauration am BASPO (siehe mobile 5/06). Seine Menüs werden tagtäglich unter anderem von zahlreichen Athletinnen und Athleten geschätzt.  
Kontakt: [toni.breitenmoser@baspo.admin.ch](mailto:toni.breitenmoser@baspo.admin.ch)

Redaktion: Reto Bürki

n

4. Tag	5. Tag	6. Tag
Dito 1. Tag Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt	Birchermüesli mit Brot Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt	Dito 1. Tag Milch, Ovo, Schoggi, Tee, Kaffee, Joghurt
Banane, Knäckebrot, Nüsse	Brot und Galakäsli	Biberli
Bataviasalat Klare Gemüsesuppe Bami Goreng, thailändische Nudelpfanne mit Ei und Gemüse	Rohkostsalat mit Haselnüssen Kartoffelsuppe mit Ingwer Vegi-Lasagne oder Moussaka vegetarisch	Maissalat Minestrone Diavolini mit Dörrotomaten, Rucola
Nektarine, Früchtebrot	Selbstgemachtes Bananenbrot	Getrocknete Apfelschnitze, Darvida
Sellerie-Apfel-Salat Nudelsuppe mit Soja Rindsgeschnetzeltes Stroganoff, Kartoffelstock, Rüebli Vanille-Quarkcreme	Mischsalat Flädlsuppe Pouletbrüstli mit Zitronensauce, Risi Bisi Crème brûlée	Zuckerhutsalat Gemüsesuppe Fischstäbli mit Kräuterquark, Paprika-Kartoffeln, Zucchetti Glace

## Bananenbrot

Zutaten für 10 Personen

0,25 kg Bananen

70 g Butter

60 g Honig

1 Eigelb

0,05 kg Nussmischung gehackt

100 g Frutola Mix (fein geschnittene  
Dörrfrüchte)

140 g Weissmehl

5 g Backpulver

30 g Eiweiss pasteurisiert

10 g Zucker

2 g Vanillezucker

1 x Salz (Prise)

33 g Schokoladenspäne

mit Röstiraffel zu Püree verarbeiten  
mit Honig schaumig rühren, Eigelb  
und Vanillezucker dazugeben,  
das Bananenpüree nach und nach dazu-  
geben

und die gehackten Nüsse, Mehl und  
Backpulver darunterrühren

Eiweiss mit dem Salz und Zucker zu  
Schnee schlagen, daruntermelieren.

### Zubereitung

- Butter, Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker, Backpulver mit dem Honig und Eigelb aufcuttern (aufrühren),
- Nussmischung, Frutolamix, Bananen und Schokoladenspäne darunterziehen.
- Das geschlagene Eiweiss daruntermelieren. Einfachheitshalber kann das ganze Ei daruntergemischt werden.
- Die Masse in eine mit Backtrennpapier ausgekleidete Form geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 33 Min. backen. Kerntemperatur 81 Grad C.

## Wie viel ist genug?

Um Sie «gluschtig» zu machen, verrät Ihnen **Toni Breitenmoser eine Anleitung für eine gehaltvolle Zwischenmahlzeit. Weitere zwanzig ausgewählte Rezepte finden Sie frei zum Download auf unserer Website.**

**Ebenfalls auf unserer Website finden Sie Einkaufslisten, die Sie, je nach Anzahl Teilnehmer/-innen in der Lagerwoche, Ihren Bedürfnissen anpassen können. Machen Sie sich die Vorbereitungen leichter. [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**