



Vorbereitung auf den Ski-Weltcup
Sölden

*Predigerichs -
Der Riesentorlauf ist nicht
unbedingt mein Metier,
doch in Sölden beim
Weltcupauftakt zu starten,
ist schon was Besonderes.*

Sölden

Gebäck im Gepäck

Rennläufer verbrennen täglich um die 4000 Kalorien, während der Vorbereitung sogar eher mehr. Der Tagesablauf in Sölden, wo wir im Herbst sehr oft trainieren, erklärt diese enorme Menge rasch.

Du fährst in aller Herrgottsfrüh rauf auf den Gletscher, weil da der Schnee noch hart ist. Das Ski-Training dauert alles in allem drei- bis dreieinhalb Stunden, am Nachmittag stehen wieder Konditions-Training, regeneratives Radfahren oder koordinative Übungen auf dem Programm und am Abend analysiere ich meine Läufe noch mit meinem Trainer Andi Evers auf Video.

Da werden die Arbeitstage oft sehr lange und die Zahl der verbrannten Kalorien entsprechend hoch - „zu wenig“ essen kann man in solchen Fällen gar nicht. Ganz im Gegenteil: Die Ernährung muss einfach sehr kalorienreich sein. Bei mir sind es meistens Nudeln, Reis, Kartoffeln und, als Fleischtiger, mindestens viermal pro Woche Fleisch.

Bei den Österreich-Aufenthalten sind wir da in jeder Hinsicht immer bestens versorgt - das be-

ginnt schon beim Frühstück: Kornweckerl, Vollkorn-Gebäck, Roggen-Brot – es ist immer alles da. In anderen Ländern ist es hingegen häufig ein Problem, an gutes, dunkles und nahrhaftes Brot zu kommen.

Unser Physiotherapeut Martin Patsch hat deshalb seit einiger Zeit im Ausland immer eine eigene Brotback-Maschine im Gepäck. Einen Kilo kann er damit pro Arbeitsgang machen.

Der ist bei dem, was wir in dieser Trainingsphase so in uns hineinfüttern, allerdings immer nach einer Minute weggeputzt ...

Handgepäck -

Ja, die Kinder fehlen mir auch oft im Gepäck. Und auf diese Weise machen mir die Buben die Abreise nicht unbedingt leichter...



Martin am Werk -
*Als Hobby-Bäcker hat man gleich viel mehr Freunde im Trainingslager ;-) Jetzt muß man schnell sein, sonst heißt es hinten anstellen und warten!
 Unten: Spätabends wird noch mit Trainer Evers am Laptop das Trainingsvideo analysiert.*



Tafelspitzsuz mit Kernöldressing

Suz

400 gr Tafelspitz • 1 kleine Karotte, geschält • ½ Sellerieknoche, geschält • ¼ Tasse Muskatkürbis, geschält • Suppengrün • gebräunte Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Muskatblüte oder Nuss • Salz

Aspik

1 ltr Rindsuppe entfettet • 50-60 gr Aspikpulver oder nach Herstellerangaben • Salz • Essig

Kernöldressing

¼ Tasse Kernöl • 1/3 Tasse kalte Rindsuppe entfettet • 4 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 1 Rote Zwiebel, fein geschnitten • 4 EL gehackte Petersilie • 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten • 2 Tomaten, geschält, entkernt, in kleine Würfel geschnitten



Legen Sie den Tafelspitz in ca. 2 Liter kochendes Wasser, lassen Sie noch einmal für eine Minute aufkochen und reduzieren dann die Hitze bis es nur mehr leicht köchelt. Geben Sie alle Zutaten dazu, nur mit dem Salz warten Sie noch ca. 15 Minuten. Wichtig ist, dass es nicht zuviel kocht, da sonst die Suppe trüb wird. Wenn Karotte, Sellerie und Kürbis weich sind, herausnehmen und kalt stellen.

Wenn das Fleisch beim Anstechen von der Gabel rutscht, ist es weich genug - herausnehmen und in kaltem Salzwasser abkühlen lassen.

Fleisch und Gemüse in gleich große Würfel,

(ca. 5 - 6 mm) oder noch besser Streifen schneiden und durchmischen.

Am besten kann man eine Rindsuppe entfetten, wenn sie über Nacht im Kühlschrank abgekühlt ist. Jetzt 1 Liter Rindsuppe erhitzen und mit Salz und Essig abschmecken, und das Aspik erst danach einrühren (Herstellerangaben beachten).

Das Fleisch und Gemüse zusammenmischen in Portionsförmchen verteilen, die Sie vorher mit kaltem Wasser ausgespült haben. Vorsichtig das Aspik darüber und kalt stellen bis es geliert ist.

Für das Dressing Kernöl, Suppe, Essig, Salz, Pfeffer mit einem Pürierstab aufmixen und die restlichen Zutaten dazu

Die Formen kurz in heißes Wasser tauchen oder mit einem kleinem Messer lösen, anrichten und das Dressing darüber geben.

Beliebig mit Salat garnieren.

Tipp:

Wenn Sie die Suz schneiden wollen, empfiehlt es sich, sämtliche Zutaten in Streifen zu schneiden, da das eine bessere Bindung ergibt.



Kamutpasta mit Cherrytomaten, Avocados und Rucola

Pasta

300 gr Kamut, fein gemahlen

3 Eier

Salz

Sauce

20 Cherrytomaten, geviertelt

2 reife Avocados (vorzugsweise die Sorte „Hass“)

2 Handvoll Rucola, gewaschen

4-5 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebener Parmesan

Für die Pasta Kamut mit Eiern und Salz verkneten, eventuell etwas Wasser beimengen; mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig ausrollen (2-3 mm), gut mehlieren, zu einer Rolle eindrehen und mit einem scharfen Messer Nudeln in beliebiger Breite schneiden.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, mit dem Messer ein Gitter ins Fruchtfleisch schneiden und dieses mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen.

Avocado, Cherry-Tomaten und Olivenöl in eine Schüssel geben.

Die Pasta abseihen und heiß auf die Tomaten und Avocados geben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchmischen und ein paar Minuten zugedeckt stehen lassen.

Den Rucola begeben, bei Bedarf auch etwas Kochwasser, noch einmal vorsichtig durchschwenken.

Mit reichlich Parmesan bestreuen und servieren.

KAMUT ist ein uralter Verwandter des heutigen Hartweizens

und stammt vermutlich aus Ägypten, wo er schon vor Jahrtausenden angebaut wurde. Lange in Vergessenheit geraten, wurde er ähnlich wie der Dinkel im Zuge des neu erwachten Interesses an urwüchsigen und unverfälschten Lebensmitteln „wieder entdeckt“ und hat Eingang in die moderne Ernährung gefunden. Pflanzenzuchtmaßnahmen oränen Vitalität, Geschmack und Nährwert heutiger Getreidesorten meist dem Kriterium „Höchst-ertrag“ unter, was wiederum nur unter Einsatz von Agrarchemie erreicht werden kann.

Selbst Dinkel wird inzwischen schon vielfach mit Weizen gekreuzt. Der moderne Weizen erreicht oft nur durch massiven Eingriff in die Natur den für die Brotbereitung notwendigen Eiweißgehalt. Werden diese Sorten nun biologisch angebaut, sinkt der Eiweißgehalt, und eine normale Brotzubereitung wird schwierig.

KAMUT dagegen ist ein unmanipuliertes Getreide mit natürlich hohem Eiweißgehalt, das die Jahrtausende wegen Robustheit und Anspruchslosigkeit überlebt hat. **KAMUT** braucht keine Chemie und wird auch ausschließlich nach den Richtlinien des kontrolliert biologischen Landbaus angebaut.

