



Presseinformation

Naturschutz/ Sport/ Vermischtes/ Naturathlon

Natursport und gesunde Ernährung:

- **Der Mix macht's**
- **Fernsehkoch Stefan Wiertz kocht in Hof für Naturathleten**

Bonn/Wien, 14. August 2009: Der Fernsehkoch Stefan Wiertz (VOX-Kochduell) und Ernährungsfachkräfte der AOK Bayern kochen live für die Naturathleten und die Bevölkerung in Hof am 25. August. Aber was hat nun Kochen mit Natursport zu tun? „Auf jeden Fall mehr, als gemeinhin geglaubt wird. „Gesunde Lebensmittel werden in einer gesunden Natur erzeugt und eine gesunde Natur dient dem Naturschutz“, sagte Fernsehkoch Stefan Wiertz. Der Naturschutz unterstützt den Kauf von regionalen Produkten. Die Naturathleten werden auf Ihrer Route entlang des europäischen Grünen Bandes sehr viele unterschiedliche Gerichte genießen. „Europa hat hier sehr viel zu bieten,“ sagte Franz August Emde vom Bundesamt für Naturschutz. Aber es gibt noch weitere Verbindungen zwischen Sport und Ernährung: „Heute gehören Bewegung und gesunde, ausgewogene Kost zusammen. Es ist wie beim Natursport, auf den Mix kommt es an. Also Radfahren, Wandern, Kanufahren oder Schwimmen sind doch im Jahresmix prima. Auch in der Ernährung sorgt die Kombination für Abwechslung auf dem Teller“, so Tanja Mäusbacher und Andrea Ott Ernährungsfachkräfte der AOK Bayern. „Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, aber viele verschiedene Lebensmittel liefern einen gesunden Nährstoffmix. Wer richtig kombiniert, versorgt den Körper mit allem, was er braucht“, erläutern beide Fachkräfte.

Unterstützer:



make.tv^U

Hier ein paar Grundlegende Tipps der AOK-Ernährungsberaterinnen:

Gemüse und Obst sind wichtig

Sie punkten mit Vitaminen, Mineralstoffen und wichtigen Bioaktivstoffen. Besonders viele davon stecken in frischem Gemüse und Obst sowie Tiefkühlware. Achten Sie darauf, dass Tiefgefrorenes möglichst wenige, am besten gar keine Zusätze enthält. Wir empfehlen mindestens zwei Stück Obst und drei Portionen Gemüse am Tag.

Das Fett im Blick

Beim Fett und bei fettreichen Lebensmitteln sparen. Auf versteckte Fette achten, zum Beispiel in Fleisch und Wurst, Käse, Dressings, Schokolade, Kuchen oder Nüssen. Die meisten von uns essen zu viel Fett. Das kann bei entsprechender Veranlagung auf Dauer krank machen. Beim Fett geht es jedoch nicht nur ums Sparen. Genauso wichtig ist die richtige Auswahl. Empfehlenswert sind bestimmte Pflanzenöle, wie Maiskeim-, Distel- und Olivenöl. Außerdem stecken in fettem Fisch (z.B. Thunfisch

und Hering) günstige Fette. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die das Blut besser fließen lassen.

Schwerpunkte auf dem Teller

Machen Sie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte zusammen mit Gemüse zum Hauptgericht. Essen Sie Fleisch, Wurst und Käse als Beilage. Besonders gesund sind Vollkornprodukte, da sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Ballaststoffe senken sowohl den Cholesterin- als auch den Blutzuckerspiegel. Außerdem sättigen sie und können Darmerkrankungen vorbeugen.

Wie viele Mahlzeiten?

Mindestens drei höchstens fünf. Wichtig ist die Tagesbilanz. Sie sollten nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie brauchen, sonst macht sich das irgendwann auf der Waage bemerkbar. Auf jeden Fall: Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Wer zwischendurch Hunger bekommt, kann sich mit einem kleinen Snack z. B. Obst, Gemüse oder Jogurth wieder auf Touren bringen. Wer morgens kaum etwas isst und nur einen Milchkaffee oder ein Glas Obstsaft trinkt, der sollte die nächste Mahlzeit reichhaltiger ausfallen lassen.

Das gesunde Natursportlergericht

Radfahrermüsli - selbstgemacht:

In einer Vorratsdose mischen: 250 g Vollkornhaferflocken, 250 g Weizenflocken, 100 g Kokosraspeln, 100 g ungeschwefelte Rosinen, 100g Trockenobst (zb. Aprikosen, Apfelringe), 50 g Sonnenblumenkerne, täglich frisch hinzufügen: Pro Portion: 100 g fettarmer Joghurt und frische Früchte der Saison (Apfel, Bananen, Birne, Himbeeren oder Erdbeeren)

Wichtige Durstlöcher während und nach dem Sport sind:

Früchtetee, Kräutertee, Apfelschorle, Gemüsesaft mit Mineralwasser

Nudeln mit Blattspinat

Zutaten:

375 g breite Bandnudeln
3 - 4 l Wasser
Salz
750 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Butter oder Margarine
schwarzer Pfeffer
¼ l Sahne
1 Eigelb
50 g Parmesankäse

Zubereitung:

Die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und bei starker Hitze im offenen Topf ca. 7- 8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren und prüfen, dass die Nudeln nicht zu weich werden. Die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides in heißem Fett kurz andünsten. Den Spinat zugeben, etwas Salz überstreuen und das Gemüse im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne in einem weiten Topf unter Rühren so lange kochen, bis sie cremig und etwa auf die Hälfte eingekocht ist. Das Eigelb vorsichtig unterrühren und mit dem Spinat vermischen. Die Hälfte des Parmesankäse und die Nudeln zugeben. Alles vermischen und vorsichtig erhitzen. In eine Schale füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Naturathlon-Start 19. August 2009 am historischen Ort

Der „NATURATHLON 2009 - Natur grenzenlos“ findet vom 19. bis 30. August 2009 statt. 24 SportlerInnen aus den sechs Anrainerstaaten (Deutschland, Österreich, Slowakei, Slowenien, Tschechische Republik, Ungarn) des zentraleuropäischen Grünen Bandes folgen mit dem Fahrrad dessen Verlauf. In der ungarischen Stadt Sopron wird am 19. August 2009 der Startschuss für den NATURATHLON 2009 fallen. Auf den Tag genau vor 20 Jahren wurde dort, an der Grenze zwischen Österreich und Ungarn, der Eiserne Vorhang erstmals durchbrochen. Hier fand die erste Massenflucht von DDR-BürgerInnen in den Westen statt. An zwölf Tagen geht es dann über 1.600 km auf abwechslungsreicher Strecke durch die schönsten Naturregionen Europas entlang bis Point Alpha/Rhön und dann weiter bis zum Europäischen Parlament in Straßburg.

Live den Naturathlon verfolgen

Die Zuschauer können hautnah den Naturathlon unter www.naturathlon.eu über interaktives web-tv erleben. Ebenso besteht die Möglichkeit, innerhalb der Mediathek alle Aktionen auch rückwirkend zu verfolgen.

Pressekontakt während des Naturathlons: +491722027081