



Verpflegung auf Schwimm- wettkämpfen

**Eine praktische Leitlinie für
Vereine**

Vorwort BSV

Liebe Schwimmsport-Freunde, liebe Schwimm-Trainer:innen und liebe Schwimm-Eltern!

Wir alle sind unserem wunderbaren Sport auf das Innigste verbunden; wir vermitteln die Freude an der Bewegung im Wasser, lehren und trainieren das Schwimmen und hoffen, begeisterte Nachwuchsschwimmer:innen und Talente zu entwickeln.

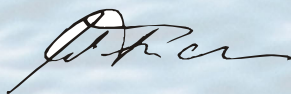
Viele von Ihnen können sich vielleicht noch an Ihren ersten Wettkampf erinnern ... Vielleicht war es ein Schwimmfest im Verein oder in der Nachbargemeinde, vielleicht aber auch eine Kreis- oder Bezirksmeisterschaft.

Engagierte Schwimm-Eltern haben dort Kuchen und belegte Semmeln verkauft. Möglicherweise hat das eine oder andere Kuchenstück beim Schwimmen schwer im Magen gelegen. Letzteres muss nicht sein!

Mit dieser Broschüre wollen wir unsere Vereine, Trainer:innen und in erster Linie unsere Sportler:innen tatkräftig dabei unterstützen, mit der richtigen Verpflegung ihre Leistung 100% abrufen zu können und den Wettkampf so noch erfolgreicher zu machen!

Es braucht dafür nicht viel, überzeugen Sie sich selbst!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!



Wilfried Fuchs
Vizepräsident Bildung und Masters

Warum diese Broschüre?

Essen und Trinken an Wettkampftagen sind eine Herausforderung für Schwimmer:innen wie auch für die Wettkampfveranstalter:innen, denn die Wettkampftage sind lang. Vom Einschwimmen ab 8:00 Uhr morgens bis zum letzten Start verbringen die Wettkämpfer:innen nicht selten 8 und mehr Stunden im Bad. Diese lange Zeit schafft der Körper nicht ohne Essen und Trinken. Jede/r Wettkampfteilnehmer:in wird über die Zeit im Schwimmbad mehrfach Hunger und Durst bekommen – so wie an normalen Schul-, Uni- oder Arbeitstagen auch.



Vom Einschwimmen ab 8:00 Uhr morgens bis zum letzten Start verbringen die Wettkämpfer:innen nicht selten 8 und mehr Stunden im Bad.

Gleichzeitig sind viele der üblichen Snacks, Mahlzeiten und Getränke an Wettkampftagen nicht gut geeignet. Sie sind zu schwer verdaulich und liegen zu lange im Magen. Das ist für gute Leistungen im Becken hinderlich. Zudem vertragen Sportler:innen gerade an Wettkampftagen auch viele Lebensmittel einfach schlechter als an normalen Trainingstagen. Ihnen schlägt die Aufregung auf den Magen. Die meisten Schwimmer:innen essen an Wettkampftagen daher nicht nach Bedarf, sondern nach Bauchgefühl.

Ist das Speisen- und Snackangebot am Wettkampfort ungünstig, werden Schwimmer:innen intuitiv die Essmenge so reduzieren, dass sie kein Sodbrennen, Magendrücken, Völlegefühl u.ä. bekommen. Dadurch erhält der Körper jedoch über den Tag häufig deutlich zu wenig an Energie, vor allem an Kohlenhydrat-Energie. Das fördert insbesondere für die Nachmittagsabschnitte das Gefühl, müde und abgeschlagen zu sein. Es ist deutlich schwieriger, sich zu motivieren und zu konzentrieren.



Regelmäßig ausreichend zu essen und zu trinken, ist daher eine wichtige Voraussetzung für eine gute Leistungsbereitschaft über den gesamten Wettkampftag.

Regelmäßig ausreichend zu essen und zu trinken, ist daher eine wichtige Voraussetzung für eine gute Leistungsbereitschaft über den gesamten Wettkampftag. Damit unsere bayerischen Schwimmer:innen das auch umsetzen können, braucht es ein passendes Verpflegungsangebot vor Ort. Diese Broschüre soll Veranstalter:innen das dafür notwendige theoretische und praktische Know-How an die Hand geben. Welche Kuchen sind geeignet für's Kuchenbuffet? Wie belege ich Brote und Semmeln am besten? Welche Snacks aus dem Handel sind geeignet? Diese und viele andere Fragen werden hier beantwortet.

Wettkampf-taugliche Verpflegung

Hier ein Steckbrief, was gebraucht wird:



#1 Kohlenhydratreich: Kohlenhydrate sind an Wettkampftagen Energielieferant Nr. 1. Schwimmer:innen sollten jede Wettkampfpause nutzen, um sie nachzufüllen.



#2 Fett- & ballaststoffarm, wenig Eiweiß, Fasern, Samen und ganze Körner: Denn sie alle verlängern vor allem die Zeit, die die Nahrung im Magen verweilt. Das ist die Hauptursache für Magendrücken, Aufstoßen, Völlegefühl und Sodbrennen vor und während der Starts.



#3 Säurearm: Die Aufregung im Wettkampf führt dazu, dass Sportler:innen säurereiche Lebensmittel, wie Zitrusfrüchte, Sauer Milchprodukte (Jogurt, Buttermilch), saure Apfelsorten u.ä., häufig unangenehm finden und nicht viel davon essen wollen.



#4 Wasserreich & weich: Solche Lebensmittel und Gerichte lassen sich leichter essen, „rutschen“ besser, werden von den meisten Athleten:innen angenehmer empfunden und sind leichter verdaulich als trockene, eher harte Lebensmittel mit hohem Kauaufwand (z.B. Vollkornbrot -/semmeln). Deshalb stehen Nudeln, Reis, Bananen und Obstkuchen gerade an Wettkampftagen so hoch im Kurs.



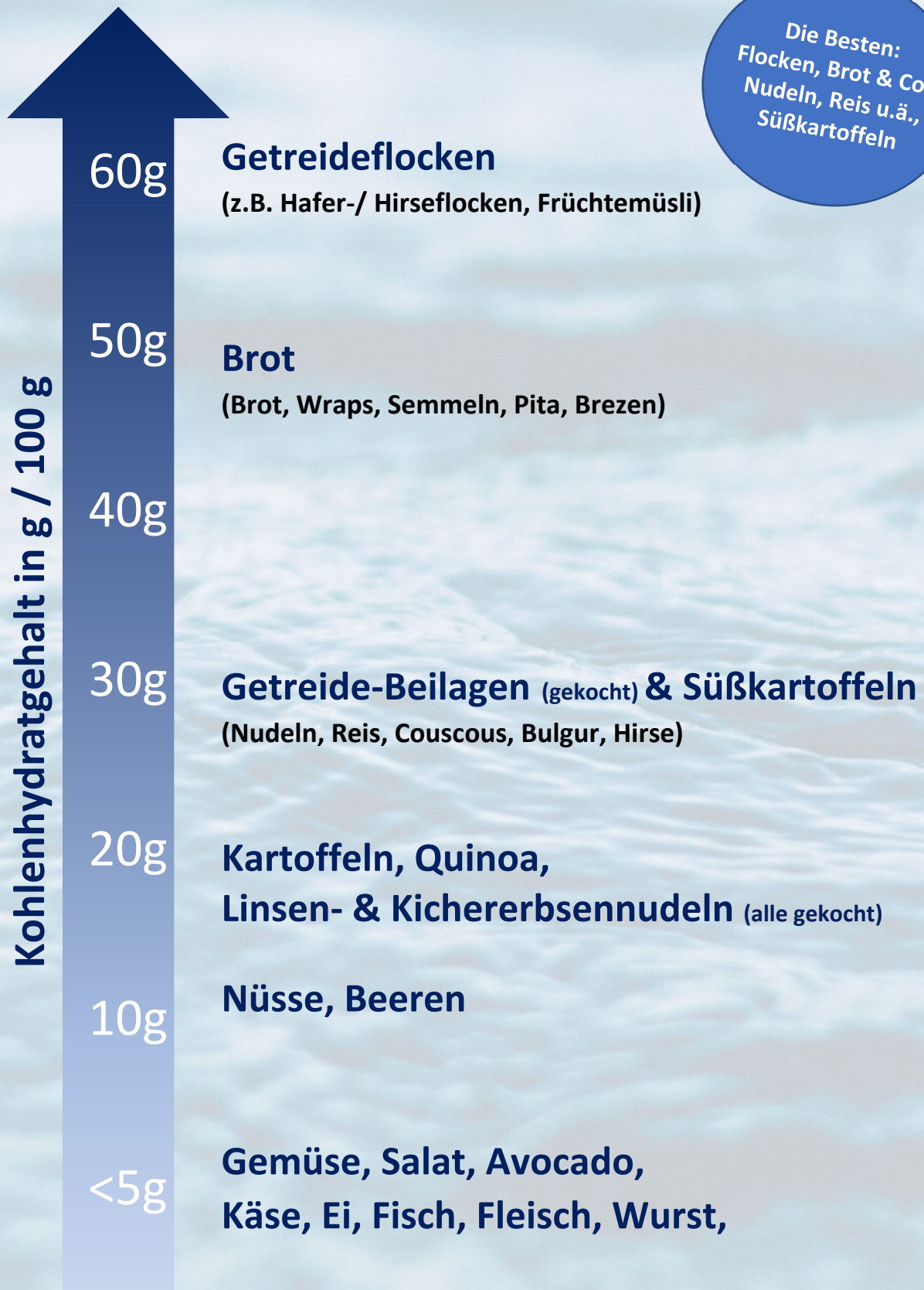
#5 Kleine Portionsangebote: Denn sie sind schneller verdaut als große Portionen. Meist haben Schwimmer:innen weniger als zwei Stunden Zeit zwischen ihren Starts. Das reicht zeitlich nicht, um übliche Portionen einer Hauptmahlzeit verdaut zu bekommen. „Kleinere Mengen, dafür öfter essen“ ist daher an Wettkampftagen die bessere Devise.



Diese Grundregeln gelten für alle Verpflegungsangebote – also für Snacks wie für Mittagessen.

Wettkampf-taugliche Verpflegung

Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln – Ein Überblick



Die Besten:
Flocken, Brot & Co.,
Nudeln, Reis u.ä.,
Süßkartoffeln

Was ist mit Kuchen?



Ist Kuchen ein geeigneter Wettkampfsnack?

Das kann er auf jeden Fall sein, wenn die Rezeptur stimmt. Dann ist er nicht nur kohlenhydratreich und fettarm, er ist auch noch leicht verdaulich und gut verträglich. Zudem ist Kuchen gut zu transportieren, hält die eher warmen Bedingungen am Verkaufsstand in der Regel gut aus und kann direkt aus der Hand gegessen werden.



Selbst backen oder einfach kaufen?

Die üblichen Kuchen aus dem Supermarkt und vom Bäcker sind in der Regel zu fettreich. Trockenkuchen, wie Sand- oder Marmorkuchen, bringen typischerweise 50 – 60 % der enthaltenen Energie in Form von Fett. Ähnliche Werte erreichen auch die meisten Obstsnitten und übrigens auch fast alle Kuchen aus Backbüchern. Für kohlenhydratreiche und fettarme Kuchen braucht es spezielle Rezepte (siehe ab S. 11). Deshalb ist es nicht nur für die Vereinskassen, sondern auch für die Schwimmer:innen von Vorteil, wenn engagierte Mamas und Papas für das Kuchenbuffet am Wettkampftag zu Hause backen.



Welches Mehl & was ist mit Zucker?

Antworten auf diese Fragen gibt's auf Seite 34.



Warum sind Obstkuchen besonders geeignet?

Obstkuchen sind leicht verdaulich und bringen durch das mitgebackene Obst nochmal Kohlenhydrate sowie Frische und einen anderen Geschmack mit.



Wie ist es mit Käsekuchen oder Torten?

Sie sind eher ungeeignet. Zum einen sind sie durch die Zugaben an Quark, Cremes oder Sahne in der Regel kohlenhydratärmer und oft auch schwerer verdaulich. Zum anderen „vertragen“ sie warme Temperaturen schlechter und müssen daher bei der Ausgabe gekühlt werden. Das macht ihren Einsatz bei Schwimmwettkämpfen deutlich komplizierter.



Das richtige Rezept vorausgesetzt, ist Kuchen ein wettkampftauglicher Snack.

Süßigkeiten verkaufen – Yes or No?



Überlegungen zum Verkauf von Schokoriegeln, Gummibärchen, Donuts und Co. auf Wettkämpfen



Süßigkeiten sind keine geeignete Wettkampfverpflegung. Es gibt daher keinen fundierten Grund, sie ins Verpflegungsprogramm aufzunehmen.



Kinder und Jugendliche lernen durch Nachahmen und Vorbilder. Das gilt auch für Essen und Trinken. Durch das Angebot von sinnvollen und geeigneten Snacks und Getränken lernen Nachwuchsschwimmer:innen praktisch nebenbei die richtige Ernährung auf Wettkämpfen. Dass keine Süßigkeiten im Kontext Sport angeboten werden, zeigt indirekt, dass sie nicht geeignet sind.



Süßigkeiten lenken vom eigentlich sinnvollen Verpflegungsangebot ab. Warum Nachwuchsschwimmer:innen auf dem Wettkampf in Versuchung führen und ihre Standfestigkeit und Vernunft auf die Probe stellen?



Süßigkeiten gehören vor allem in den weiterführenden Schulen zum Standardangebot am Pausenkiosk und den Schulautomaten. Kinder und Jugendliche haben daher in ihrem Alltag ständig die Gelegenheit, Süßigkeiten zu essen. Ein süßigkeiten-freies Setting an den wenigen Wettkampftagen im Jahr ist daher zu verschmerzen.



Süßigkeiten sind weder als Belohnung für gute Leistungen noch als Trost bei hinter den Erwartungen zurückgebliebenen Leistungen geeignet. Beides fördert eine emotionale Funktionalisierung von Essen, die sich gesundheitlich ungünstig auswirken kann. Anerkennung und Trost sollten durch persönliche Zuwendung der Eltern und Trainer:innen erfolgen.



Unter den geeigneten Wettkampfsnacks befinden sich auch süß-schmeckende Kuchen. Die Lust auf Süßes kann also auch am Wettkampftag gut befriedigt werden.

Was kann auf's Sport-Buffer?



Sinnvoll belegte Brote & Semmeln
→ siehe mehr dazu ab S. 21



Brezen mit wenig Salz, evtl. dünn mit Butter oder Frischkäse bestrichen (ohne Schnittlauch oder Kräuter); auf Kinderwettkämpfen am besten halbiert



Selbstgebackene, fettarme Kuchen
→ siehe mehr dazu ab S. 11



Erfahrungsgemäß gut verträglich: Bananen, Mandarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Melone



Müsliriegel mit einem Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fett = 6:1
→ Nährwerttabelle auf dem Etikett anschauen: Bei 5 g Fett / 100 g müssen mindestens $5 \times 6 = 30$ g Kohlenhydrate enthalten sein.



Fruchtmus im Quetschbeutel



Milchreis aus dem Milchregal oder selbstgemacht → siehe mehr dazu S. 32



Wasser und Saftschorlen



Übliche belegte Semmeln vom Bäcker (→ zu stark belegt, zu fettiger Belag → meist eher schwer verdaulich!)

Käsebrezeln, übliche Butter- oder Frischkäsebrezen vom Bäcker (zu dick bestrichen = zu fettreich),

Gekaufte Kuchen, Gebäck, Donuts u.ä. (→ in der Regel zu fettreich)

Andere Obstsorten, Rohkost, Blattsalate und Gemüse (→ zu faserreich; kaum Kohlenhydrate)

Müsliriegel, die mit hohem Ballaststoffgehalt, mit zuckerfrei oder zuckerreduziert werben. Schoko-, Protein- und Nussriegel, Studentenfutter, Nussmischungen

Gummibärchen, Traubenzucker; Kohlenhydratgele

Andere Fertigdesserts mit und ohne Sahne

Saft / Nektar pur, Limonaden, Cola, Fanta und andere Erfrischungsgetränke, Sportgetränke aller Art

Mittagessen an Wettkampftagen

Warum ist ein Mittagsangebot an Wettkampftagen mit Nachmittagsabschnitten wichtig?



Als eine der drei Hauptmahlzeiten leistet das Mittagessen einen starken Beitrag zur Energieversorgung des Körpers. Durch seine zeitliche Lage in der Mitte des Tages legt es den Grundstein für die Energieversorgung in der zweiten Tageshälfte. Die gebildeten Reserven vom Frühstück sind zur Mittagszeit hin aufgebraucht – unabhängig davon, wie viele Starts am Vormittag absolviert wurden. Über das Hungergefühl, das sich in der Regel in dieser Zeit einstellt, zeigt der Körper diese Situation auch deutlich an. Um diese Grundreserven des Körpers nachhaltiger aufzufüllen, braucht es mittags eine größere Mahlzeit. Sie bildet die Grundlage für gute Leistungen am Nachmittag. Mit Snacks ist so eine nachhaltige Auffüllung nur sehr schwer zu erzielen.

Warm oder kalt?



Wenn man Athleten:innen diese Frage stellt, sprechen sich die meisten für warm bzw. genau genommen für leichte Nudel- oder Reisgerichte statt belegten Semmeln aus. Sie haben das Gefühl, dass sie sich dann besser / stärker fühlen. Aus ernährungsfachlicher Sicht ist das gut nachvollziehbar, denn Nudeln und Reis sind weicher. Sie lassen sich leichter essen und liegen nicht so lange im Magen wie Semmeln, Brote oder Riegel. Dadurch gelingt es, mehr an Kohlenhydraten aufzunehmen und die Energiereserven nachhaltiger aufzuladen – ohne sich „voll“ zu fühlen.



Mit vollem Bauch soll man nicht schwimmen?

Richtig! Deshalb gelten für warme Mittagsangebote an Wettkampftagen besondere Regeln: fettarm, nur wenig Eiweiß, Obst und Gemüse und kleinere Portion als bei einem normalen Mittagessen. Das Gefühl, nach der Mahlzeit noch gute 20 % Platz im Bauch zu haben, ist eine gute Richtschnur.

Wann ist an Wettkampftagen Mittagszeit?



Für den einzelnen Schwimmer:in ist Mittagszeit, wenn sie/er zwischen zwei Starts eine Pause von mindestens 75 min hat. Dann ist genug Zeit, etwas mehr als nur einen Snack (z.B. ein Stück geeigneten Kuchen) zu essen und zu verdauen. Je nach Lage der Mittagspause bzw. der zweiten Einschwimmzeit und dem individuellen Wettkampfprogramm kann der geeignete Zeitpunkt für das Mittagessen schon um 10:30 Uhr oder auch erst um 13:00 Uhr sein. Es ist daher sinnvoll, das Mittagsangebot nicht erst ab der geplanten Veranstaltungs-Mittagspause vorzuhalten, sondern bereits ab 10:30 oder 11:00 Uhr bereitzustellen.

2 Rezepte:

Wettkampfbuffet konkret: Rezepte & Vorschläge



Im Folgenden sind Rezepte zusammengestellt, die sich als Verpflegungsangebot auf Nachwuchsschwimmwettkämpfen besonders eignen. Sie sind kohlenhydratreich und fettarm und werden von Sportlern:innen erfahrungsgemäß gut vertragen. Sie sind als Anregungen zu verstehen.



Die Rezepte sind darauf ausgelegt, dass sie von Eltern zu Hause vorbereitet werden können und am Veranstaltungsort nur noch ausgegeben werden. Die meisten sind direkt aus der Hand zu essen und benötigen kein Geschirr.



Je nach Gegebenheiten vor Ort sind nicht alle Rezepte und Ideen immer umsetzbar. Das gilt in besonderem Maße für die Vorschläge zur warmen Mittagsverpflegung. Veranstalter:innen müssen hier Aufwand und Nutzen abwägen. Für den Fall, dass ein warmes Mittagsangebot zu aufwändig sein sollte, sind im Bereich Mittagsverpflegung auch Anregungen für kalte Angebote zu finden, die eine etwas kohlenhydratreichere Mahlzeit als die Snacks ermöglichen. Grundsätzlich können aber natürlich auch mittags weiterhin Kuchen und belegte Brote angeboten werden.



Wenn im Verpflegungsbereich für Eltern, Kampfgericht und Helfer auch fettreichere, schwerer verdauliche Speisen angeboten werden, ist es sinnvoll beim Buffetaufbau darauf zu achten, dass Schwimmer:innen die sportgerechten Angebote klar erkennen können. Gute Kennzeichnungsmöglichkeiten sind:

- ✓ Sichtbare, farbige Info-Aufsteller oder das Anrichten auf farbigen Servierplatten und -schüsseln oder
- ✓ Räumliche Trennung: Ein eigener Tisch für das Sportlerbuffet oder ein Sportlerbereich am Buffettisch. Auch hier empfiehlt sich die Hervorhebung durch farbige Akzente wie eine eingefärbte Tischdecke.

Bananenbrot

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit ca. 50 min

Zutaten für eine Kastenform mit ca. 29 x 11 x 7

4-5 sehr reife Bananen

1 Ei

3 EL Rapsöl (raffiniert)

½ Tasse Milch

100 g Zucker

1 Prise Jodsalz

1 Päckchen Backpulver

200 g Weizenmehl (Type 405)

100 g Weizenvollkornmehl

-
1. Bananen mit der Gabel oder einem Mixer zu Mus verarbeiten und das Backpulver untermischen; ein paar Minuten stehen lassen.
 2. Eier, Öl, Milch, Zucker und Salz zugeben - gut durchmischen.
 3. Mehl in die Bananenmasse geben und ca. 20 Sek. umrühren.
 4. Kastenform mit Öl auspinseln und mit feinen Semmelbröseln ausstreuen. Bananenbrotmasse hineingeben und ca. 50 min bei 180°C backen. Der Kuchen ist fertig, wenn beim Einstechen mit einem Holzstäbchen oder Messer in den Kuchen kein Teig mehr kleben bleibt.
 5. Den Kuchen in der Form abkühlen lassen. Erst danach aus der Form nehmen.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 12 Stück	90 g	195 kcal	35 g	5 g	4 g	2 g

Karottenkuchen

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

⌚ Backzeit ca. 70 min

Zutaten für eine Kastenform mit ca. 29 x 11 x 7

Für den Teig:

225 g Weizenmehl (Type 405)

150 g Vollkornweizenmehl

1 Packung Backpulver

200 g Zucker

2 Eier

2 EL Rapsöl (raffiniert)

125 ml Milch 1,5 % Fett

100 g Apfelmus

350 g Karotten

Zimt, Muskatnuss

Für das Frosting:

130 g Frischkäse 0,2 % Fett

45 g Puderzucker

Saft von einer kleinen halben Zitrone



1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker und Gewürze in einer großen Schüssel gut mischen. In einer weiteren Schüssel Eier, Öl, Milch und Apfelmus verquirlen und anschließend unter die Mehlmischung rühren.
3. Karotten waschen, schälen, grob raspeln und unter den Teig heben.
4. Den Teig in eine leicht eingefettete und mit feinen Semmelbröseln ausgestreute Kastenbackform geben und ca. 70 min backen. Der Kuchen ist fertig, wenn beim Einstechen mit einem Holzstäbchen oder Messer in den Kuchen kein Teig mehr kleben bleibt. Den Kuchen in der Form abkühlen lassen.
5. Frosting: Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft mischen. Zitronensaft nach und nach zugeben. Dabei aufpassen, dass das Frosting nicht zu flüssig wird. Abgekühlten Kuchen auf ein größeres Holzbrett legen und das Frosting mit einem Löffel auf dem Kuchen verteilen. Kühl stellen. Das Frosting wird dann wunderbar fest und verflüssigt sich auch bei Raumtemperatur nicht mehr.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 16 Stück	95 g	190 kcal	35 g	5 g	3 g	2 g



Schmeckt auch ohne Frosting gut 😊.

Zitronenkuchen mit Blaubeeren

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit ca. 40 min

Zutaten für eine Springform mit 26 cm:

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Handvoll frische Blaubeeren (ca. 100 g)
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 5 EL Pflanzenöl nach Wahl (raffiniert)
- 1 TL Vanille-Aroma
- 1 Prise Salz
- 260 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 TL Backpulver
- 140 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, kalt
- 1 TL Puderzucker

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Zitrone gut waschen und abtrocknen. Die Schale rundherum abreiben und in einer kleinen Schüssel sammeln. Dann die Zitrone halbieren und beide Hälften auspressen. Die Blaubeeren waschen und im Sieb abtropfen lassen.
3. Die Eier in die Rührschüssel schlagen und mit dem Zucker, dem Pflanzenöl, der Zitronenschale und dem Zitronensaft, dem Vanille-Aroma und einer Prise Salz schaumig rühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und unterheben. Das kalte Mineralwasser nach und nach mit einrühren.
5. Die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig rühren.
6. Die Springform dünn mit wenig Pflanzenöl einpinseln und feinen Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen.
7. Den Kuchen im Ofen auf mittlerer Schiene 40 min backen. Der Kuchen ist fertig, wenn beim Einstechen mit einem Holzstäbchen oder Messer in den Kuchen kein Teig mehr kleben bleibt.
8. Den Zitronenkuchen noch 10 min abkühlen lassen, erst dann aus der Form nehmen und mit dem Puderzucker bestreuen.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 10 Stücken	85 g	200 kcal	30 g	6 g	6 g	1 g



Rezept aus: C. Osterkamp-Baerens, P. Feierabend: Hans Sarpeis Fussballküche, S. 160 – Berg und Feierabend-Verlag, Berlin

Kakaokuchen

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit ca. 60 min

Zutaten für eine Kastenform mit 29,5 x 15 x 10:

6 Eier

240 g Mehl

300 g Apfelmus

100 g Zucker

1-2 EL Backkakao

Ca. 200 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver



1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform mit Öl einpinseln und mit feinen Semmelbröseln ausstreuen.
2. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Mixer steif schlagen.
3. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Apfelmus in einer großen Schüssel gut verquirlen.
4. Mehl mit dem Backpulver mischen. Mit der Milch zur Eiermasse geben und alles gut verrühren. Anschließend den Eischnee unterheben.
5. Ein gutes Drittel des Teiges in eine zweite Schüssel geben und den Kakao einrühren.
6. Den hellen Teig in die Kastenform geben. Anschließend den dunklen Teig in Klecksen auf dem hellen Teil verteilen und mit der Gabel etwas verquirlen.
7. Den Kuchen für ca. 60 Minuten backen. Er ist fertig, wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen kleben bleibt.
8. Kurz ruhen lassen, bevor er aus der Form genommen wird.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 12 Stücken	100 g	185 kcal	30 g	5 g	4 g	1 g



Scheiben eher dicker schneiden und ggfs. halbieren; dann brechen sie bei der Ausgabe nicht so leicht.

Zum Vergleich
Marmorkuchen:
24 g Fett
pro 100 g

Schokoladen-Himbeer-Muffins

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

⌚ Backzeit ca. 20-25 min

Zutaten für 24 Muffins:

Für den Teig:

250 ml Milch 1,5% Fett

35 g Margarine

1 Ei

225 g Weizenmehl (Type 405)

150 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

120 g brauner Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

100 g Zartbitterschokolade

40 g Back-Kakaopulver

2 reife Bananen (ca. 200g)

250 g frische Himbeeren (nicht tiefgefroren)

Außerdem notwendig:

Muffinpapierförmchen, Muffinblech



1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Margarine schmelzen. Milch und Ei verquirlen. Die flüssige Margarine (lauwarm; nicht kochend heiß) unter die Ei-Milchmasse rühren.
2. Alle trockenen Zutaten mischen und unter die Eimasse rühren. Bananen schälen, mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und mit dem Teig vermengen. Die Zartbitterschokolade mit einem Messer auf einem Brett oder in einer geeigneten Küchenmaschine zu groben Stücken verarbeiten (nicht pulverisieren ☺) und zusammen mit den gewaschenen Himbeeren vorsichtig unter den Teig heben.
3. Muffinblech mit Muffinpapierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig auf die Muffinmulden verteilen (ca. 60 g pro Förmchen). 20-25 min backen. Die Muffins sind fertig, wenn beim Einstechen kein Teig mehr am Holzstäbchen oder Messer kleben bleibt.
4. Abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden. Luftdicht in einer Brotbox oder unter Frischhaltefolie aufbewahren. Sie trocknen sonst aus.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Pro Stück	60 g	130 kcal	20 g	3 g	3 g	2,5 g

Zum Vergleich
gekaufter Muffin:
14 g Fett
pro Stück

Süße Grießhäppchen

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit: ca. 10 min

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

1 Liter Haselnuss Drink (gibt ein schönes Aroma; es sind aber auch die anderen Pflanzendrinks oder Milch 1,5% Fett möglich)

360 g Weichweizengrieß

3 Eigelb

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Zimt

Zusätzlich:

Muffinblech, Öl, brauner Zucker



Mal was anderes

1. In einem Topf den Haselnuss Drink aufkochen. Grieß einrieseln lassen und sofort anfangen mit einem Schneebesen zu rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. 3 - 4 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen und unter Rühren die Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und Zimt dazu geben. Unter ständigem Rühren noch mal aufkochen und für 3 – 4 Minuten köcheln lassen.
2. Muffinblech mit etwas Öl einfetten. Grießbrei in die Mulden füllen. Mit einer angefeuchteten Hand oder einem Löffel den Brei in die Mulde drücken und glätten.
3. Mit etwas braunem Zucker bestreuen und im Backofen (Grillfunktion) bei 200-250°C ca. 10 Minuten karamellisieren lassen. Auskühlen lassen und luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
	130 g	170 kcal	30 g	4 g	3 g	2,5 g



Satt Weichweizengrieß geht auch Polenta



Auch gut: Pro Häppchen noch 2 Kirschen aus dem Glas (gut abgetropft) vor dem Backen in die Grießmasse drücken - danach glätten.

Apfel-Quark-Semmeln

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit: ca. 30 min

Zutaten für 10 Stück:

4 Äpfel
200 g Magerquark
90 ml Öl (raffiniert)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
300 g Mehl
Puderzucker oder Zimt-Zucker-Mischung

Zusätzlich:

Backpapier, Kuchenblech



1. Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Magerquark, Mehl, Öl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver zu einem Teig verrühren.
4. Die geschnittenen Äpfel unterheben.
5. Mit der Hand 12 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kugeln etwas plattdrücken.
6. Die Semmeln etwa 30 Minuten im Ofen backen.
7. Nachdem die Apfel-Quark-Semmeln abgekühlt sind, mit Puderzucker oder Zimt-Zucker-Mischung bestäuben.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 12 Stück	110 g	235 kcal	35 g	5 g	7 g	2 g



In einer Plastikbox oder unter Frischhaltefolie aufbewahren, damit sie nicht austrocknen.

Zucchini-Brownies

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit: ca. 40-45 Minuten

Zutaten für eine tiefe, eckige Backform oder eine von 21,5 x 27,5:

300 g Zucchini
80 ml Haferdrink
100 g Sojajoghurt oder Apfelmark
70 ml Öl
70 g Backkakao
180 g Dinkelmehl
1,5 TL Backpulver
200 g Zucker



1. Ofen auf 170°C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Backform mit Öl einpinseln und feinen Semmelbröseln ausstreuen oder mit Backpapier auslegen.
2. Die Zucchini waschen, beide Enden entfernen und fein raspeln.
3. Zucchini, Haferdrink, Öl und Sojajoghurt oder Apfelmark verrühren.
4. Backkakao, Dinkelmehl, Backpulver und Zucker unterrühren, so dass ein gleichmäßiger Teig entsteht.
5. Den Teig in die Backform geben und 40-45 Minuten backen. Achtung: Der Kuchen ist innen recht feucht und scheint noch nicht durch zu sein. Er muss 1-2 Stunden abkühlen. Danach ist er fest.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 12 Stück	85 g	210 kcal	30 g	5 g	7 g	2 g

Zum Vergleich
Normaler Brownie
20 g Fett
pro Stück

Süße Obst Pizza

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

⌚ Backzeit ca. 25 min

Zutaten für ein normales Blech:

Für den Teig:

Fertig Pizzateig XXL oder ca. 500 g selbst-gemachter Pizzateig

Für den Belag:

75 g Frischkäse Doppelrahmstufe

Etwas geriebene Zitronenschale

Ca. 550 g Obst nach Wahl (z.B. Apfel, Birne, Aprikose oder Pfirsich – frisch oder aus der Dose)

10g Honig (ca. 2 TL)

Außerdem notwendig:

Backblech, Backpapier



1. Backofen auf 200°C Ober- /Unterhitze vorheizen. Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit einer Gabel an einigen Stellen einstechen.
2. Frischkäse und Zitronenschale miteinander vermischen und glatrühren. Frischkäsecreme auf den Teig streichen. Dabei an allen Seiten ca. 1 cm frei lassen, damit das Pizzastück einen stabilen Rand zum „Festhalten“ beim „Essen aus der Hand“ hat.
3. Frisches Obst waschen, entkernen, schälen und zuletzt in dünne Spalten schneiden. Dosenobst gut abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Das Obst gleichmäßig und dicht an dicht auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Obst-Pizza auf unterer Schiene ca. 25 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Rand leicht zu bräunen beginnt. Nach dem Backen mit Honig beträufeln (einfach mit dem TL in Schlangenlinien über die Pizza gehen)
5. Auskühlen lassen und in Stück schneiden, am besten so, dass jedes Stück ein Randstück hat.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bei 8 Stücken	145 g	255 kcal	40g	5 g	5 g	2 g



Kleinere Stücke sind natürlich möglich.

Pizza Schnecken

⌚ Zubereitungszeit: ca. 20 min

⌚ Backzeit ca. 15 min

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

1 Fertig-Pizzateig

oder 400 – 500 g selbst-gemachter Hefeteig

Für den Belag:

2 EL Tomatenmark

1 TL Wasser

½ Scheibe gekochter Schinken ohne Fettrand (ca. 15g)

Ca. 30 g Mozzarella

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

1 TL Olivenöl



Zusätzlich:

Backpapier, Backblech

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorbereiten.
2. Fertig-Pizzateig ausrollen. Tomatenmark mit einem TL Wasser, Gewürzen, Zucker und Salz glattrühren. Gleichmäßig auf den Pizzateig streichen. Dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen, damit die Pizzasauce später beim Schneiden nicht herausläuft.
3. Schinken in kleine Würfel und Mozzarella in sehr schmale Scheibchen schneiden. Schinken sollte ca. 1 EL, Mozzarella ca. 2 EL Würfel ergeben. Nicht mehr! Sie fallen sonst nur raus oder zerreißen den Teig. Für den „Pizza-Geschmack“ ist nicht mehr nötig.
4. Die Schinken- und Mozzarellawürfel gleichmäßig auf dem Tomatenmark verteilen (Jede Schnecke soll später etwas vom Schinken und Mozzarella abbekommen).
5. Hefeteig gleichmäßig von der kurzen Seite eng einrollen, sodass nicht zu viel Luft mit eingerollt wird. Vor dem Backen mit einem scharfen Messer in 12 gleich große Stücke schneiden. Dafür am besten zuerst die Rolle in der Mitte teilen. Dann die jeweiligen Hälften noch einmal halbieren. Die geviertelten Rollen jeweils dritteln.
6. Schnecken mit der geschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Olivenöl bestreichen. Zwischen den Schnecken Platz lassen. Sie gehen noch auf! Circa 15 min backen, bis die Schnecken hellbraun sind.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
1 Schnecke	40 g	100 kcal	17 g	3 g	2 g	0,5 g



Unkomplizierter, herzhafter Snack, der sich sehr gut aus der Hand essen lässt.

Brote und Semmeln für das Wettkampf-Buffer belegen

Damit das Angebot an belegten Broten und Semmeln auf dem Wettkampfbuffet auch wirklich kohlenhydratreich, fettarm und leicht verdaulich ausfällt, kann man eine Menge tun. Hier ein paar Tipps.

Tipp 1: Das richtige Brot auswählen



Optimal geeignet sind Brote und Semmeln mit einer feinen Krume ohne sichtbare Körner, Kerne oder Schrotanteile. Sie sind am besten verdaulich und bei Kindern und Jugendlichen in der Regel beliebter. Vollkornvarianten bieten an Wettkampftagen keinen besonderen Vorteil (siehe dazu auch S. 34).

Beim Brot bieten sich Graubrote an. Das Entfernen der Rinde macht das Brot noch mal leichter verdaulich. Bei Semmeln eignen sich auch Kartoffelsemmeln gut. Trendige Alternativen: Wraps und Pitas

Tipp 2: Den richtigen Belag wählen

Allgemein gut geeignet:



- ✓ Quark (Magerstufe oder 20 % Fett), Hüttenkäse und Frischkäse
- ✓ Milde (junge) Schnitt- und Hartkäse bis 45% Fett i.Tr.
z.B. Gouda, Leerdamer, Grünländer, Tilsiter, Maasdamer, Emmentaler



- ✓ Magere Wurstsorten wie Lachsschinken, gekochter Schinken, Putenbrust, Putenbierschinken, Kassler-Aufschnitt, Bierschinken



- ✓ Dünn Butter mit etwas Gemüse, milden Kräutern, etwas Salz, Pfeffer



- ✓ Auch vegetarische Brotaufstriche sind geeignet, wenn sie fettarm sind. Beim Einkauf daher aufs Etikett schauen: Fett \leq 10 g pro 100 g & Gemüseanteil \geq 50 % pro 100 g (Prozentangaben stehen in der Zutatenliste, hinter dem jeweiligen Lebensmittel)

4 Rezepte: Belegte Brote, Semmeln & Wraps

Tipp 3: Mehr Brot als Belag

Käse, Quark, Wurst und auch die vegetarischen Brotaufstriche enthalten keine/kaum Kohlenhydrate. Brote und Semmeln daher wirklich nur dünn belegen. Gute Richtschnur:



- ✓ Nicht mehr als die Hälfte des Brot-/Semmelgewichts an Quark, Käse, Wurst und Co. drauf packen - ruhig mal abwägen. Mit Klappbroten lässt sich das gut umsetzen. Sie lassen sich auch besser aus der Hand essen als eine belegte Brotscheibe.



- ✓ Käse, Schinken, vegetarische Brotaufstriche direkt auf Brot oder Semmel, Butter ist nicht nötig!
- ✓ Gute Butter-Alternativen mit Geschmack: Tomatenmark oder mittelscharfer Senf



- ✓ Für die Saftigkeit: Salatblatt oder ein paar dünne Gurkenscheiben drauf

Tipp 4: Kleine Portionen anbieten



- ✓ Das ist vor allem bei Kinderwettkämpfen sinnvoll: Hier Semmeln, Brote, Brezen, Wraps auch halbiert anbieten.
- ✓ Bei Semmeln und Brezen sollten eventuell kleinere Größen beim Bäcker ausgewählt werden.

Tipp 5: Damit's schnell geht, ...



- ✓ Alle Zutaten zum Belegen vorbereiten und bereitlegen
- ✓ Große saubere Arbeitsfläche suchen und Brote, Semmeln oder Wraps darauf auslegen
- ✓ Danach schrittweise alle mit der ersten Zutat, im Anschluss gegebenenfalls mit jeder weiteren Zutat belegen und so nach und nach alle Brote fertigstellen.



Das spart viel Zeit gegenüber der Vorgehensweise, Brot für Brot komplett fertig zu machen.



Im Folgenden kommen einige Rezeptideen, die gute Alternativen zu den klassischen belegten Semmeln sind.

Schinken-Käse-Wrap

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zutaten für 12 Stück oder 24 halbe Wraps:

2 Packungen Tortilla-Weizenwraps (insg. 12 Stück)
(es gibt zwei verschiedene Größen - gerne die Größeren wählen: 1 Wrap = 72 g – 1 Packung meist 6x72g = 430 g)

1,2 l heißes Wasser
700 g Hirseflocken
250 g körniger Frischkäse
350 g Tomatenmark (1,5 Tuben)
3 EL Oregano
240 g milder Schnittkäse (bzw. 12 Scheiben à ca. 20 g)
240 g gekochter Schinken (bzw. ca. 20 g pro Wrap)



1. Das Wasser aufkochen. Hirseflocken in eine große Schüssel oder einen Topf gießen. Mit dem heißen Wasser überbrühen, umrühren und 2 - 3 Minuten quellen lassen.
2. Dann den körnigen Frischkäse, das Tomatenmark und den Oregano unter die Hirseflocken rühren, bis die Konsistenz cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnittkäse und Schinken in kleine Würfel schneiden.
4. Die Wraps, wie auf der Packung angegeben, kurz in der Mikrowelle oder im Backofen erhitzen. Anschließend auf einer sauberen Arbeitsplatte auslegen.
5. Jeden Wrap mit der Hirse-Frischkäse-Füllung bestreichen (ca. 200 g pro Wrap). An den Rändern etwas Platz lassen, damit sich die Wraps nachher gut einrollen lassen. Die Käse- und Schinkenwürfel gleichmäßig darauf verteilen (je ca. 20 g / Wrap).
6. Die untere Seite des Wraps hochklappen und den Wrap anschließend von der Seite fest einrollen. Die hochgeklappte Seite mit Butterbrotpapier umwickeln.
7. Wenn die Wraps halbiert werden sollen: Vor dem Einrollen den unteren und oberen Rand hochklappen. Beide Enden mit Butterbrot- oder Backpapier umwickeln. Erst kurz vor dem Servieren in der Mitte schräg durchschneiden.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
½ Wrap	160 g	290 kcal	40 g	13 g	8 g	2 g



Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.



Rezept aus: C. Osterkamp-Baerens, P. Feierabend: Hans Sarpeis Fussballküche, S. 151 – Berg und Feierabend-Verlag, Berlin

Brot mit Sportler-Hummus

🕒 Zubereitungszeit: ca. 40 min

Zutaten für 16 Portionen:

Für den Hummus:

400 g Süßkartoffel
1 Dose Kichererbsen
2 EL Tahin
2 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
Salz und Kreuzkümmel

Für ein Brot auf dem Buffet:

2 Scheiben Brot
4-5 Scheiben Gurke
2 EL Hummus

32 Scheiben Brot (ohne Körner, feine Krume)
2 Salatgurken

Auch gut
als
Mittagessen
geeignet.

1. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Wasser abgießen. Abkühlen lassen.
2. Abgetropfte Kichererbsen, Süßkartoffeln, Tahin, Zitronensaft und Wasser in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Mit Salz und reichlich Kreuzkümmel würzen.
4. Falls der Hummus noch zu fest ist, einfach etwas Wasser dazu geben.
5. Die Gurken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz abtropfen lassen oder abtupfen.
6. Die Hälfte der Brotscheiben auf einer sauberen Arbeitsfläche verteilen. Jede Brotscheibe mit ca. 2 EL Hummus bestreichen.
7. Die Gurkenscheiben auf den Broten verteilen. Mit einer zweiten Scheibe Brot abdecken.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
1 Klappbrot	210 g	340 kcal	65 g	10 g	3 g	8 g



Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.

Frischkäse-Gurken-Sandwich

⌚ Zubereitungszeit: ca. 40 min

Zutaten für 16 Stück:

- 1 gelbe Paprika
- 1 Gurke
- 1 Kästchen Kresse oder Kräuter
- 600 g Frischkäse pur
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 16 Scheiben Vollkornsandwich (je ~ 38 g)
- 8 Scheiben Pumpernickel (je ~ 72 g)



1. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Kresse abschneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Sandwichscheiben toasten. Danach die Sandwichscheiben auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, mit Frischkäse bestreichen und mit etwas Kresse oder Kräutern sowie mit ein paar Paprikastreifen und Gurkenscheiben belegen.
5. Nun zwischen zwei belegte Sandwichscheiben eine Pumpernickelscheibe legen und zusammenklappen.
6. Schräg halbieren und auf einer Platte anrichten.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Pro Sandwich - Dreieck	135 g	280 kcal	30 g	10 g	10 g	7 g



Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.

Banane-Erdnuss-Wrap

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zutaten für 12 Stück:

2 Packungen Tortilla-Weizenwraps (insg. 12 Stück)
(es gibt zwei verschiedene Größen-gerne die Größeren wählen:
1 Wrap = 72 g – 1 Packung meist 6x72g = 430 g)
12 EL Erdnusscreme (~250 g)
6 reife Bananen

-
1. Wraps aus der Verpackung nehmen, nach Packungsanleitung erwärmen und auf einer sauberen Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten.
 2. Pro Wrap 1 EL Erdnusscreme gleichmäßig und dünn mit einem Messer verstreichen. An den Rändern etwas Platz lassen.
 3. Die Bananen schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Jeder Wrap sollte mit einer ½ Banane belegt werden.
 4. Die Bananenscheiben auf den Wraps verteilen und dabei die Ränder frei lassen.
 5. Die untere Seite des Wraps hochklappen und den Wrap anschließend von der Seite fest einrollen. Das verschlossene Ende mit Butterbrotpapier umwickeln.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Pro Wrap	170 g	400 kcal	50 g	12 g	15 g	3 g

Spinat-Karotten-Wrap

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zutaten für 12 Portionen:

2 Packungen Tortilla-Weizenwraps (insg. 12 Stück)
(es gibt zwei verschiedene Größen - gerne die Größeren wählen: 1 Wrap = 72 g – 1 Packung meist 6x72g = 430 g)

200 g Babyspinat
3 Karotten
3 Packungen körniger Frischkäse (~600 g)
Salz, Pfeffer

-
1. Spinat waschen und trockenschleudern. Karotten putzen, schälen und raspeln.
 2. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen.
 3. Wraps auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten. Jeden Wrap mit 2 EL Frischkäse bestreichen. An den Seiten jeweils eine zwei fingerbreite Fläche freilassen.
 4. Auf dem Frischkäse die Karotten und Spinatblätter verteilen.
 5. Die Wraps an drei Seiten etwas einklappen und zur offenen Seite hin einrollen.
 6. Ein Ende mit etwas Butterbrotpapier umwickeln.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Pro Wrap	170 g	290 kcal	40 g	15 g	5 g	2 g



Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.

Sportler-Burrito

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zutaten für 12 Stück oder 24 halbe Wraps:

2 Packungen Tortilla-Weizenwraps (insg. 12 Stück)
(es gibt zwei verschiedene Größen - gerne die Größeren wählen:
1 Wrap = 72 g – 1 Packung meist 6x72g = 430 g)

Für das Porridge:

750 ml Wasser
450 ml Milch 1,5% Fett
400 g zarte Haferflocken
6 TL Zucker; 3 – 4 Prisen Salz

Außerdem:

250 g frische Beeren (pro Burrito ca. 40 g)
12 EL Joghurt
50g Walnüsse; etwas Honig



1. Für das Porridge das Wasser in einem Topf aufkochen. Haferflocken einrieseln lassen und unter gelegentlichem Rühren 5 min garen. Mit der Milch aufgießen und die Mischung erneut aufkochen. Zucker unterrühren. Porridge 10-15 min ruhen und auskühlen lassen.
2. Währenddessen die Walnüsse hacken und die Beeren waschen. Wraps nach Packungsanleitung in der Mikrowelle oder dem Ofen erwärmen.
3. Die Wraps auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten. Den Porridge auf den Wraps verteilen (ca. 130 g oder 4 – 5 EL / Wrap). An den Rändern jeweils zwei Finger breit frei lassen. Auf das Porridge je einen EL Joghurt sowie Beeren (4 – 5 Stück) und Nüsse an der gedachten vertikalen Mittellinie entlang verteilen. Einen halben Teelöffel Honig darüber träufeln.
4. Die Ränder oben und unten auf die Hafermasse klappen und den Wrap dann von links nach rechts aufrollen. Dadurch sollten die Enden verschlossen sein. Ein Ende in Brotzeit- oder Backpapier einwickeln. Für kleinere Portionen den Burrito einmal in der Mitte schräg durchschneiden und beide Enden in Papier einwickeln.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
½ Burrito	125g	220 kcal	30 g	8 g	5 g	6 g



Möglichst lange kühl lagern und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.

Ganzer Wrap
gut als
Mittagessen
geeignet.

Pasta Party im Schwimmbad – Aber wie?

Warme Nudel- oder Reisgerichte bei Schwimmwettbewerben vor Ort anzubieten, ist schwierig. Schließlich fehlt in der Regel die notwendige Infrastruktur wie ausreichende Koch-, Warmhalte-, Ausgabe- und Spülmöglichkeiten. Hinzu kommen die Hygienestandards, die beim Verkauf warmer Speisen zu beachten sind (siehe S. 35). Der Aufwand, ein warmes Mittagsangebot bei Schwimmwettkämpfen anzubieten, ist für den ausrichtenden Verein daher tatsächlich sehr hoch. Bei größeren und hochrangigen Wettkämpfen, wie Bayerischen Meisterschaften, ist die Kooperation mit einem nahegelegenen italienischen Restaurant überlegenswert.

Kooperation mit einem nahegelegenen italienischen Restaurant



Dort können nicht nur größere Mengen an Nudelgerichten zubereitet werden. Die Restaurantbetreiber haben in der Regel auch das notwendige Know-How und Equipment, wie sich die Speisen sicher ins Schwimmbad transportieren, warm halten und ausgeben lassen.

Best Choice: Pasta Napoli und/oder Bolognese; Parmesan extra anbieten



Lieber nicht: Arrabiata (zu scharf), Carbonara & al forno (zu hoher Fettanteil)

Kalkulationshilfe: Je nach Alter der Wettkampfteilnehmer:innen sind 150 – 250 g gekochte Nudeln (oder ggfs. auch Reis) eine gute Größe. Das entspricht 50 – 90 g Rohgewicht.



Für Geschirr, wie Schüsseln oder Teller, Besteck und auch Warmhalteequipment, gibt es in manchen Kommunen besondere Angebote für Vereine und Jugendarbeit. Hier lohnt es sich nachzufragen.

Vor allem
bei großen
Wettkämpfen
zu überlegen

Pita-Pizza

⌚ Zubereitungszeit: ca. 30 min

⌚ Backzeit: ca. 10 min

Zutaten für ein Blech:

6 Pitas

ca. 250 ml fertige Tomatensoße

ca. 400 g Gemüse (z.B. Zucchini, Mais, Paprika, Cocktailtomaten)

90 g Gouda / Pizzakäse gerieben

Evtl. Salz und Pfeffer



Falls es vor Ort eine Küche mit Backofen gibt.

1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Gemüse waschen, in feine Scheiben schneiden oder klein würfeln
3. Backblech mit Backpapier auslegen und die 6 Pitas darauf verteilen. Jede Pita mit 2 - 3 EL Tomatensoße bestreichen. Soße nicht zu knapp auftragen. Die Pitas sind sonst zu trocken.
4. Pitas mit etwas Gemüse belegen. Dann jede Pita mit 1 EL Käse überstreuen (nicht mehr!).
5. Belegte Pita ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Einkaufstipp für Fertig-Tomatensoßen

Daran ist eine gute Soße zu erkennen:

- ✓ Fettgehalt < 2 g pro 100 g Soße
- ✓ Zuckergehalt < 5 g pro 100 g Soße
- ✓ Salzgehalt < 1,5 g pro 100 g Soße

Einfach auf die Nährwertabelle vom Etikett schauen und abgleichen. 🔍

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Pro Pita	170 g	330 kcal	40 g	10 g	10 g	5 g



Schöne Möglichkeit für einen warmen Mittagssnack, wenn ein Backofen vor Ort zur Verfügung steht. Gut auch: Pitas Margherita - dann nur Tomatensoße und der EL Käse



Es können auch zwei Bleche gleichzeitig in den Ofen gegeben werden. Dann die Backzeit etwas verlängern und die Bleche nach ca. 7 Minuten tauschen (das Obere nach unten und umgekehrt).

Die Alternative zu Pasta: Müslibar

Wenn ein warmes Speiseangebot nicht möglich ist, bietet sich für Wettkämpfe mit einem zweiten oder sogar dritten Tagesabschnitt Müsli an. Getreideflocken sind kompakte Kohlenhydratträger (siehe S. 5), werden meist gut vertragen und gehören erfahrungsgemäß bei vielen Schwimmern:innen zum Lieblingsessen – auch oder gerade am Wettkampftag.



Eine **Müslibar** hat den Vorteil, dass sich jede:r die Portion so zusammenstellen kann, wie er oder sie es verträgt (Menge, mit oder ohne Obst, Milch oder Pflanzendrink). Für die „Bar“ reicht ein einfacher Tisch. Wichtig sind Sitzgelegenheiten zum Essen wie zum Beispiel Bierbänke.



Müsli, Flocken und Obst können in Salatschüsseln angerichtet werden. Zum Austeilen eignen sich Schöpfkellen am besten und es geht weniger daneben. Für Geschirr, wie Schüsseln und Besteck, gibt es in manchen Kommunen besondere Angebote für Vereine und Jugendarbeit.

Welche Müslis?



- Auf jeden Fall: blütenzarte Haferflocken
- Für den Crunch-Effekt: gepuffte Cerealien (Zuckergehalt < 20 g / 100 g), Cornflakes
- Müslimischungen (auch Schokomüslis) sind geeignet, wenn
 - ✓ Flocken zu erkennen sind,
 - ✓ Zucker < 20 g pro 100 g Müsli & Fett < 10 g pro 100 g Müsli,
 - ✓ Zucker und pflanzliche Fette nicht an den ersten 3 Stellen der Zutatenliste auftauchen.

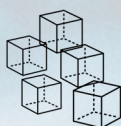


Welches Obst?

Gut verträglich sind erfahrungsgemäß reife Bananen, Pfirsiche, Weintrauben (am besten kernlos), Mandarinen und Honigmelonen; am Buffet am besten kleingeschnitten und sortenrein anbieten.



Als Flüssigkeit sind alle Sorten von pflanzlichen Drinks (zum Beispiel Soja-, Mandel-, Haferdrink) sowie Milch geeignet.



Zum Abschmecken: Zucker- und Zimtstreuer

Aufgrund der Corona-Pandemie können Selbstbedienungs-Buffets untersagt sein.

Milchreis

⌚ Zubereitungszeit: ca. 40 min

Zutaten für 10 Portionen:

1 Packung Milchreis (500g)
2 Liter Milch
2 Packungen Vanillezucker

Dazu:
2 Gläser (je ~350g, insg. ~700g)
Apfelmus, Apfelmark, Fruchtmark
Zimt

Außerdem:
10 Plastikbecher

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen und den Milchreis kurz anschwitzen.
2. Die Milch sowie den Vanillezucker dazugeben.
3. Unter Rühren mit dem Kochlöffel einmal aufkochen lassen.
4. Den Herd dann auf kleinste Stufe stellen und den Milchreis bei geschlossenem Topf ca. 30 min ziehen lassen. Damit der Milchreis nicht anbrennt, zwischendurch immer wieder gut umrühren. Der Milchreis ist fertig, wenn der Reis weich ist.
5. Den Milchreis mit etwas Zimt abschmecken und in durchsichtige Becher wechselweise mit Obstmus einfüllen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Portion:	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Milchreis	250 g	280 kcal	50 g	10 g	5 g	1 g
Apfelmark/-mus	70 g	60 kcal	15 g	0 g	1 g	1 g



Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.



Alternativ kann auch fertiger Milchreis aus dem Milchregal im Handel angeboten werden. Der Zuckeranteil sollte unter 10 g / 100 g Milchreis liegen.

Fruchtige Milchreisrollen

⌚ Zubereitungszeit: ca. 60 min

Zutaten für 20 Rollen:

20 Reispapiere (ca. 18cm Durchmesser, rund); --> Gibt's in gut sortierten Supermärkten im Asia-Bereich.

500 g Milchreis roh

1,3 ml Milch 1,5% Fett

700 ml Kokosmilch (nicht Kokos-Drink!)

(auf hohen Kokosfleisch-Anteil achten)

1 Prise Salz

300 g Zucker

2 reife Mangos

250 g frische Himbeeren



1. Milchreis, Kokosmilch und Kuhmilch in einen Topf (am besten beschichtet) geben. Kokosmilch wirklich abmessen. Sie ist sehr fettreich. Für den Geschmack reicht die angegebene Menge. Zusammen mit Zimt, Zucker und einer Prise Salz unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Danach die Hitze herunterdrehen und den Milchreis auf sehr niedriger Temperatur oder ganz ausgeschaltetem Herd mit geschlossenem Deckel 30 min ziehen lassen. Zwischendurch umrühren.
2. Währenddessen Mangos von Kern und Schale befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Himbeeren waschen und bereitstellen.
3. Milchreis etwas abkühlen lassen. Einen Teller, der mindestens den Durchmesser des Reispapieres hat, mit lauwarmem Wasser füllen. Ein Holzbrett oder Küchentuch als Unterlage benutzen und etwas anfeuchten.
4. Reispapier in den Teller mit Wasser legen und ca. 20 sek. (nicht zu lange, sonst reißt das Papier) durchziehen lassen, sodass es weich wird. Vorsichtig herausnehmen und das Wasser abtropfen lassen. Auf die Unterlage legen. 1 EL der Früchte auf das untere Drittel des Papiers legen. Dabei mindestens zwei Fingerbreit Abstand zum unteren und seitlichen Rand des Reispapiers einhalten. Ca. 2 EL der Reismasse auf die Früchte geben. Mit den Händen oder einem Löffel die Form der späteren Rolle schon einmal vorformen. Den unteren Rand des Reispapieres einmal um die Masse ziehen. Dabei die Reismasse gut hineinpressen, sodass keine Luft miteingerollt wird. Seiten des Reispapiers nach oben klappen und die Rolle zu Ende rollen. Die Sommerrolle sollte von allen Seiten gut verschlossen sein. In einer geschlossenen Plastik-Box im Kühlschrank aufbewahren.

	Menge	Energie	KH	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
1 Sommerrolle	210 g	300 kcal	50 g	8 g	8 g	1 g



Bisschen aufwändiger in der Vorbereitung, aber sehr erfrischend und mal was anderes.

Möglichst lange kühlen und erst kurz vor dem Verkauf aus dem Kühlschrank nehmen.

Antworten auf häufige Fragen:

Weizen, Dinkel oder glutenfrei?



Kohlenhydratreich sind alle Getreidesorten. Bisher gibt es keine fundierten Hinweise, dass gesunde Sportler leistungsmäßig von einer weizen- oder glutenfreien Kost profitieren. Es spricht daher aktuell nichts dagegen, auf Schwimmwettkämpfen Weizenbrot, -semmeln und -nudeln einzusetzen und Kuchen mit Weizenmehl zuzubereiten. Umgekehrt sind Dinkelmehl oder -nudeln oder glutenfreie Getreideprodukte aber genauso möglich. Entscheidender als die Getreidesorte ist bei gesunden Sportlern:innen der Kohlenhydratgehalt der Mahlzeit und damit die Gesamtrezeptur.

Ist Vollkorn besser?



In der Alltagsernährung sollte den Vollkornvarianten unter den Getreideprodukten der Vorzug gegeben werden. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als ihre „weißen Brüder“. Speziell am Wettkampftag kommt es darauf aber nicht an. Entscheidender ist, dass die Schwimmer:innen die angebotenen Snacks und Gerichte mögen und vertragen. Daher sind in dieser speziellen Situation Weißmehlprodukte und weißer Reis ausdrücklich erlaubt. Im Kohlenhydratgehalt und der Art der Kohlenhydrate unterscheiden sich hoch ausgemahlene Getreideprodukte und Vollkornvarianten übrigens nicht.

Ist Zucker in Kuchen und anderen Snacks erlaubt?



Ja, ist er! Zucker ist eine der kompaktesten Kohlenhydratquellen. Gerade am Wettkampftag kann er helfen, die Kohlenhydratzufuhr zu verstärken, ohne dabei die Portionsgröße und damit die Verdauungszeiten zu erhöhen. Es macht daher keinen Sinn, Zucker durch Süßstoffe, Stevia, Birkenzucker oder andere Zuckerersatzstoffe zu ersetzen. Auch gesundheitlich gibt es keinen Grund, Zucker auszutauschen. Der Kohlenhydratstoffwechsel von gesunden Schwimmer:innen ist durch das regelmäßige Training stark. Er kann mit ein bisschen Zucker im Müsli, Obstsalat oder einem Stück Kuchen gut umgehen.

Was ist mit Kichererbsen- oder Linsennudeln?



Sie haben deutlich weniger Kohlenhydrate und sind schwerer verdaulich. Sie sind daher für Wettkampftage nicht gut geeignet.

Was sonst noch wichtig ist

„Jeder, der Lebensmittel herstellt, behandelt oder in Verkehr bringt, haftet zivil- und strafrechtlich dafür, dass dies einwandfrei erfolgt!“

Darauf weisen die Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz sowie Gesundheit und Pflege in ihrem gemeinsamen Leitfaden für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln für ehrenamtliche Helfer bei Vereinsfesten und ähnlichen Veranstaltungen hin. Da die Veranstalter:innen von Wettkämpfen Lebensmittel nicht gewerbsmäßig in Verkehr bringen, sind die Hygieneauflagen insgesamt nicht ganz so hoch wie für Gewerbetreibende im Lebensmittelsektor. Eltern, die Speisen für das Buffet herstellen und/oder am Buffet ausgeben, stehen aber grundsätzlich in der Verantwortung und sind zur Einhaltung der Lebensmittelhygiene verpflichtet.

Zur Eigenabsicherung ist es daher sehr empfehlenswert, sich vor der Schwimmveranstaltung mit den geltenden Hygienerichtlinien auseinanderzusetzen und zu überlegen, wie deren Umsetzung sichergestellt werden kann. Gut verständliche Informationen dazu sind u.a. in den im Folgenden genannten Broschüren zu finden (Stand: Juli 2021), die im Internet kostenfrei einzusehen sind:

- „Feste sicher feiern – Leitfaden zur Guten Hygiene für ehrenamtliche Helfer“ der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.
https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/Feste_sicher_feiern_2._Auflage_2019.pdf
- „Leitfaden für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln“ – herausgegeben vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
[https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000006?SID=1725174049&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%27stmuv_lm_0002%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000006?SID=1725174049&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%27stmuv_lm_0002%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27))
- „Lebensmittelinfektionen vermeiden“ – herausgegeben vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
[https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000004?SID=299170688&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%27stmugv_lm_00017%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000004?SID=299170688&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%27stmugv_lm_00017%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27))

Zusätzlich sind u.U. weitere Bestimmungen und Vorgaben aufgrund der **Corona-Pandemie** zu beachten und bei den zuständigen Behörden zu erfragen. Eine Orientierung können die Hinweise auf den Seiten der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung geben:

<https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/schulverpflegung/259249/index.php>

Impressum:

Herausgeber: Bayerischer Schwimmverband e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Autorin: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, [https:// Claudia-Osterkamp.de](https://Claudia-Osterkamp.de)

Mitarbeit an Texten und Layout: Eva Busam

Mitarbeit an den Rezepten: Katharina Rupprecht

Bildnachweise: Alle Bilder von Claudia Osterkamp-Baerens, Eva Busam oder Katharina Rupprecht

1. Auflage / 2021