



# IKK classic **Kochschule**

t.akt kocht gesund

mit Maik Kämmerer **Pier 37** & Alexander Fischer **ESSECKE**

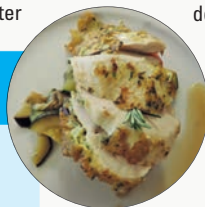
Thema: Ernährung bei sportlichen Aktivitäten

Braucht man eine besondere Ernährung, wenn man regelmäßig und eventuell sogar ausgiebig Sport treibt? „Das kommt auf die Sportart an!“, sagt IKK-Ernährungsberaterin Kathrin Heß. (s. nebenstehendes Interview). Ebenso darauf, ob man Ausdauer- oder Leistungssportler sei. Jeder Mensch – natürlich erst recht der, der ständig und viel Sport treibe – entwickle auch im Laufe der Zeit ganz eigene, persönliche Vorlieben, auch in der Ernährung. So ist das Menü vorrangig eine Anregung, wie man ein Essen während einer sportlichen Phase zubereitet, u.a. bei der Vorbereitung auf einen Lauf wie dem RUN-Unternehmenslauf, der am 10. Juni in Erfurt wieder ansteht. Deshalb haben wir uns mit Beate Köhler und ihrem Team einige aus dem Vorbereitungsstab für diesen Unternehmenslauf eingeladen. Im ratiomat Küchenstudio am Juri-Gagarin-Ring können wir erst beim nächsten Mal wieder kochen, denn dort wird eine neue Showküche eingebaut. Deshalb „wanderten“ wir ins Etablissement von Alexander Fischer, in die Erfurter

### Hähnchenbrust im Parmesan-Kräuter-Mantel

- \* 400 g Hähnchenbrust
- \* 50 g geriebener Parmesan
- \* 1 Ei
- \* Mehl, Wasser
- \* Thymian, Petersilie und Rosmarin

Hähnchenbrust putzen und trocken tupfen. Thymian, Petersilie und Rosmarin zupfen und fein hacken. Ei mit etwas Wasser aufschlagen. Kräuter und Parmesan dazugeben. Die Hähnchenbrust im Mehl wenden und durch die Kräuterpangade ziehen. Von beiden Seiten anbraten und im Ofen bei 150 °C ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.



„Essecke“. Das Menü, welches sich Thomas und Maik ausgedacht hatten, fand allseits großen Beifall und das Nachkochen stand bei allen Beteiligten sofort auf dem Plan der nächsten Tage (s. auch Fotos und Rezept).

Beate Köhler versprach für den bevorstehenden 7. RUN-Unternehmenslauf am 10. Juni in Erfurt so einiges an Neuerungen. Neben der Tatsache, dass wegen der vielen Bauarbeiten in der Stadt die Strecke von 5 km auf 4,2 km gekürzt werden musste (evtl. Anregungen für die, die sich bisher noch gescheut haben), wurde ein Laufexpertenteam aufgestellt, das alle trainiert, die den Wunsch danach verspüren. 6300 Läuferinnen und Läufer waren im vergangenen Jahr dabei und es werden 2015 garantiert noch mehr werden, denn die Entwicklung seit dem ersten Lauf verweist auf eine stetige Steigerung. So auch bei den beteiligten Unternehmen, die 630 vom Vorjahr sollen (natürlich!) auch wieder getoppt werden. Besteht doch für viele der große Anreiz darin, sich mal auf völlig andere Art und Weise zu treffen. Oder auch mal den Chef, die Chefin, völlig anders kennenzulernen. Etliche berichten auch davon, endlich mal den „Schweinehund“ besiegt und danach auch weiter trainiert zu haben. „Und eines verbindet alle – genauso wie uns bei dieser Kochschau!“, betont Beate Köhler. „Das ist der große Spaß bei der Sache. Wir sorgen zudem für zusätzliche Aufmerksamkeit, denn wiederum kann man sich Thüringer Weltklassesportler ins Team holen. Die laufen zwar außer Wertung, können aber ganz schön Ansporn sein für den

Teamgeist.“ Teamgeist ist auch gefragt bei im Menü herichten an diesem wundervoll sonnigen Nachmittag im April. Schon die Vorspeise mit Hähnchenbrust im Parmesan-Kräuter-Mantel und leckerem Anti-Pasti-Salat sorgte für die „Ahs!“ und „Ohs!“ des Nachmittags und hätte schon genügt, um begeistert zu sein. Doch niemand wollte auf die leckeren Lachsravioli an sautierten Tomaten und Rucola verzichten. Und schon gar nicht aufs Dessert, welches leicht und locker daherkam mit Quarkmousse und frischen Früchtchen.



Unter den begeisterten Gästen befand sich tatsächlich ein Mann, der sich outete, das Frühstück seit 33 Jahren zuzubereiten für seine Frau. Natürlich auch eine Art von sportlicher Leistung. Dafür gab es Beifall aus der ganzen Runde. Ein dickes Lob von t.akt-Chefredakteur Dominique Wand ging an die beiden Köche und die Rezepte. Wand als leidenschaftlicher Radfahrer (und Angler!) betont: „Das ist auf jeden Fall etwas, was man sofort zubereiten kann, ganz gleich ob man nun gerade mal mehr oder weniger Sport treibt.“

TEXT & FOTOS: SYLVIA OBST

Alles zum RUN-Unternehmenslauf findet Ihr unter: [www.thueringer-unternehmenslauf.de](http://www.thueringer-unternehmenslauf.de)

Kathrin Heß, Ernährungsberaterin der IKK classic



Zum Thema „Ernährung bei sportlichen Aktivitäten“

### Gibt es überhaupt eine spezielle Sportlerernährung?

Das kommt ganz darauf an, welchen Sport man betreibt: Ausdauer- oder Leistungssport? Wie viele Kalorien man dabei verbraucht usw. Jeder Stoffwechsel funktioniert anders. Deshalb entwickelt jeder Sportler, jede Sportlerin im Laufe der Zeit ganz persönliche Vorlieben und Bedürfnisse.

### Stimmt das, dass man vor allem viel Nudeln essen soll, wenn man am nächsten Tag sportlich aktiv ist?

Als Ausdauersportler ja. Da muss man darauf achten, am Abend zuvor reichlich Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, damit der Körper während der sportlichen Leistung auf diese zurückgreifen kann. Natürlich ist auch wichtig, bei starkem Schwitzen auf die Elektrolyte zu achten! Die stecken im Mineralwasser oder speziellen Elektrolytlösungen.

### Man spricht auch immer oft von Magnesiumzugaben?

Es ist eigentlich besser, Magnesium bei ausgiebigen sportlichen Aktivitäten über Bäder oder Fußbäder zu sich zu nehmen. Und auf Pillen zu verzichten. Also auf alles, was Chemie ist. Man weiß inzwischen, dass die Haut das besser aufnimmt. Aber Magnesium ist nicht nur für Sportler wichtig, auch wer unter Migräne leidet, sollte sich ausreichend mit Magnesium versorgen. Mitunter hilft das besser als die berühmte Kopfschmerztablette.

Das Video zum Kochen >

Die nächste IKK classic Kochschule findet statt am Donnerstag, den 11. Juni um 16 Uhr. Dann wieder im ratiomat Kücheneinrichtungshaus in Erfurt, am Juri-Gagarin-Ring 21.

Thema: „Vegetarische Ernährung – ein Veggy Day“. Ihr könnt Euch auch dafür unter [info@takt-magazin.de](mailto:info@takt-magazin.de) und [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de), Stichwort „IKK Kochschule“, bewerben.