

Die Smoothies mit dem PLUS

Drei wirkungsvolle Rezepturen für regenerative Sporternährung



In der Sportmedizin wurde das Thema praktische Sporternährung, die dem Athleten nutzt, ihn gerade auch auf zellulärer Ebene sättigt und ihm gleichzeitig schmeckt, lange vernachlässigt. Jetzt endlich bekommt das Thema in den Vereinen mehr und mehr die Bedeutung, die ihm zusteht. Das zeigten auch die zahlreichen Leserzuschriften, die uns als Reaktion auf einen Artikel zum Thema Sporternährung in der sportärztezeitung erreichten. Anlass für uns, in Sachen Ernährungsmedizin mit drei praktischen Smoothie-Rezepten (greensmoothiesPLUS) nachzulegen.

Unsere greensmoothiesPLUS-Rezepte:

Protein-Smoothie (rot)

Der rote eiweißreiche Smoothie wird empfohlen fürs Recovery nach dem Training beziehungsweise nach der Therapie (alternativ auch bis zu drei Stunden davor).

Zutaten für 4 bis 5 Portionen:

- 1-2 Bananen
- 300-400 g gefrorene Erdbeeren (alternativ/ergänzend saisonale/regionale Beeren, wie z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaume)
- 1 EL Chia-Samen *
- 1 gehäufter TL Maca-Pulver *
- 1 EL Hanfprotein **
- 1 TL Kürbisprotein **
- ca. 300 ml Reismilch oder Kokos-Reismilch
- ca. 100 ml Wasser

Protein-Smoothie (gelb)

Dieser gelbe, ebenfalls sehr proteinreiche Smoothie bietet sich fürs Recovery nach dem Training oder der Therapie an (alternativ auch bis zu drei Stunden davor).

Zutaten für 4 bis 5 Portionen:

- 1-2 Bananen
- 300-400 g gefrorene Mango (alternativ/ergänzend saisonales/regionales Obst, wie z.B. Aprikose, Pfirsich, Ananas)
- 2-4 EL Haferflocken
- 1 gehäufter TL Maca-Pulver *
- 1 gehäufter EL Hanfprotein **
- ca. 300 ml Reismilch oder Kokos-Reismilch
- ca. 100 ml Wasser

Sour Power (grün)

Der grüne Power-Smoothie wird für den Einsatz vor oder während des Trainings beziehungsweise der Therapie empfohlen.

Zutaten für ca. 700ml:

- 125 g Feldsalat (wahlweise auch Spinat, Mangold oder andere saisonal und regional verfügbare Salate)
- 4 Kiwis (ca. 240 g)
- 2 Bund Petersilie (ca. 40 g)
- 2 TL Baobab-Pulver *
- ca. 200 ml Wasser

* kann durch Superfood (anusan/amplitrain – geprüfte & zertifizierte Qualität) ergänzt oder ersetzt werden

** kann durch BESTFORM VEGAN (Insumed – geprüfte & zertifizierte Qualität) ergänzt oder ersetzt werden



Auf unseren Artikel über vegane Ernährung im Fußball von Dr. med. Klaus Pöttgen („Fleischlos in der Bundesliga“, sportärztezeitung 01/2015) bekamen wir eine Menge positive Reaktionen. Vielfach griffen auch andere Medien dieses Thema auf, darunter „Die Zeit“, Welt am Sonntag und sportschau.de.

Dem Autor ging es damals nicht darum, vegane Ernährung zu empfehlen. Vielmehr wollte er aufzeigen, wie eine ausgewogene Sporternährung auf pflanzlicher Basis aussehen kann. Die Resonanz nahmen Dr. Klaus Pöttgen und Sportwissenschaftler Robert Erbdinger, die bereits vor mehr als zehn Jahren gemeinsam eine erfolgreiche Ernährungsstrategie für Triathleten kreierten, zum Anlass, einige „sportmedizinische“ Smoothies zu entwickeln.

Die Rezepte entstanden in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlerin Verena Löber und dem vegan lebenden Bundesligaprofi Toni Sailer. Die bunten Gesundheitsdrinks können als Trainings- oder Therapieergänzung, in der Prävention oder in der Rehabilitation getrunken werden. Sie sind gemacht für Vegetarier, Veganer und Mischköstler, helfen sowohl Profi- als auch Freizeitsportlern sowie Patienten, sich gesund zu ernähren.

Drei Rezepte möchten wir Ihnen vorstellen. Sie alle stehen unter dem Motto „Smoothies PLUS“ – das Plus steht für Protein, Lactosefrei Und Superfoods. Einfach alle Zutaten in den Mixer geben und im Smoothie-Programm vermengen. Wir danken unseren Partnern BESTFORM VEGAN (Insumed), Superfood (anusan/amplitrain) und bianco di puro.

Mannschafts-Arzt Pöttgen (l.) hat hier den grünen Daumen: Er hält kräftig beim Smoothie-Mixen mit Paul Westerpahl (2.v.l.) und Johanna Bortram, Darmstadt's Trainer-Tram Schuster, Franz Steinmetz und Wache (v.l.) findet's gut

SmooSieg gegen Schalke?

Vorm Heimspiel stärkt sich Darmstadt mit neuen Wundergetränken

SPORTVEREIN DARMSTADT 1898 e.V.

VON INGRID GEUCKLER-PALMERT
Jetzt hat Darmstadt, das selbsternannte Gallische Dorf der Bundesliga, auch noch einen Zaubertrank.
Als sofort geht es in der Küche gegenüber der Lilienkabine rund. Es werden grüne, rote und gelbe Säfte zubereitet: Smoothies!

SMOOSIEG GEGEN SCHALKE?
Die Smoothies (Mischgetränke aus Obst und Gemüse) sollen nämlich Kraft geben, um endlich heimstark zu werden. Bisher gab's zuhause am Böllenfalltor nur sieben Punkte.

Jan Rosenthal und Aytac Sulu (v.r.) testen auch, was Johanna Bortram braut. Foto: ROBERT ERBDINGER

Pöttgen (52) erklärt das In-Getränk so: „Es war der Wunsch von Trainer Dirk Schuster, dass wir das probieren. Wir haben drei Rezepte zusammengestellt, die Säfte wurden vor unseren Augen angefertigt. Dann haben alle Spieler probiert. Auch die Trainer.“
Und los geht es. Im grünen Saft sind Blatt-Gemüse und Feldsalat. Beim roten Getränk sind Orangen und Apfel dabei, im gelben Mango, Banane, Nüsse, Samen.
Dr. Pöttgen: „Alle sind vegan, deshalb haben wir Wasser oder Kokosmilch genommen.“ Trainer Dirk Schuster schwärmt: „Das schmeckt sehr gut.“
Wache's hitz...

© Bild GmbH & Co. KG. Abdruck mit freundlicher Genehmigung