



Scharf anbraten und es dann ruhen lassen – das ist die beste Möglichkeit, ein Steak lecker zuzubereiten. So kann sich der Fleischsaft gut verteilen.

MB-Ernährungsexperte Dr. Lutz Graumann. Ideal also auch für ein Recovery-Mahl nach der Tour, um durch das Eiweiß die Regenerationsprozesse in der Muskulatur zu beschleunigen. „Wer härter und intensiver trainiert hat, kann dazu noch eine Folienkartoffel essen, um die Speicher in der Muskulatur mit komplexen Kohlenhydraten wieder aufzufüllen“, so Dr. Graumann. MountainBIKE erklärt, auf was Sie beim „sportlichen“ Grillen achten müssen.

Runter vom Sattel, ran an den Grill!

Feuer und Flamme frei für mageres Fleisch sowie Gemüse auf dem Grill. Durch das Protein und die Vitalstoffe macht diese Nahrung fit, nicht fett!

TEXT DANIEL BECK FOTO DANIEL GEIGER

⊙ **Schweinebauch, Bratwurst, Knoblauchbrot, Marshmallows** – kein Wunder, dass das Grillen bei vielen als fettes Festessen verschrien ist und ernährungsbewusste Biker einen großen Bogen um die Feuerstelle fahren. Dabei halten viele Ernährungsexperten das Essen vom Grill für eine geeignete Methode, schlank zu

bleiben oder sogar zu werden. „Eigentlich ist das Garen auf dem Rost eine relative fettarme Zubereitungsweise. Wer dann die Speisen clever auswählt, nimmt trotz Masse wenig Kalorien auf, dafür aber durch das Fleisch und den Fisch hochwertiges Eiweiß sowie wertvolle Vital- und Ballaststoffe über das Gemüse“, sagt

Kaufen Sie Fleisch vom Bio-Bauern bzw. dem Metzger Ihres Vertrauens. „Neben ethischen und ökologischen Gründen hat Fleisch von Weidetieren sowie Wild eine bessere Bilanz an Omega-3-Fettsäuren sowie Aminosäuren und ist auch weniger mit Medikamenten verseucht“, erklärt Ernährungsmediziner Graumann. Apropos „Fleisch ist mein Gemüse“ – falsch ist das Motto des Schriftstellers Heinz Strunk nicht. Denn im Fleisch, genauso wie im Fisch, stecken einige wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie B12 oder Zink, die überhaupt nicht oder nicht in dieser hohen Dosierung in Obst und Gemüse enthalten sind.

Finger weg von Gewürzmischungen und fertigen Marinaden. „Diese enthalten oft viele ungesunde Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Zucker“, sagt Dr. Lutz Graumann. Billiger und besser ist

TIMS TRAININGS-TIPP



Der MB-Fitnessexperte und Deutsche Meister im MTB-Marathon Tim Böhme gibt Taktik-Tipps für die Langstrecke.

Wer als Hobbyfahrer einen Marathon taktisch clever fahren will, sollte das Rennen gut vorbereiten und sich seine Kräfte einteilen. Drei Taktik-Tipps, die sie bei Ihrem nächsten Marathon beherzigen sollten. 1. Pacen Sie den Marathon, soll heißen, fahren Sie mit einer konstant hohen Leistung. Die Startphase ist schnell, aber poweren Sie sich hier nicht gleich aus, davon erholen Sie sich im ganzen Rennen nicht mehr. Finden Sie besser schnell in Ihren Rennrhythmus, damit Sie auch im letzten Drittel noch Power haben. 2. Beginnen Sie mit der Nahrungsaufnahme bereits nach 30–45 Minuten mit Gels und Riegeln. Von da an regelmäßig alle halbe Stunde essen und trinken, sodass Sie auf ca. 80 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde kommen. 3. Sparen Sie Kraft, wo es geht: am besten in Gruppen fahren und auf Abfahrten erholen.