

Leichtes Essen

für unterwegs



Mag. Christian Putscher
Ernährungswissenschaftler
www.christianputscher.at

Ob man nun ein Picknick im Grünen plant, baden fährt oder im Sommer von früh bis spät am Strand verbringt – bei all diesen wundervollen Unternehmungen hat der Wohlfühlfaktor oberste Priorität. Man will sich gut fühlen, gut aussehen und viel Spaß haben. So stellt man sich schon vor Reiseantritt die Frage, was man für unterwegs einpacken sollte. Prinzipiell gilt es leicht verdauliches, praktisches und wohlschmeckendes mitzunehmen. Hier ist Brot und Gebäck genau die ideale Basis. Hier wird Fast Food zu Good Food.

Zum Beispiel:

Grahamweckerl oder Roggennatur-sauerteigbrot mit Käse, Leinsamenbrot mit Schinken, Kürbiskernbrot mit Topfenaufstrich, dazu passen optimal Gurkenstücke, Salatblätter, Cocktailtomaten.

Für die Süßen:

Müsliveckerl, Vollkorntoast mit Butter und Honig, sowie Nüsse, Äpfel, Bananen.

Für die kleinen Hungerigen:

Weintrauben, Obstkuchen, Vollkornkekse, Buttermilch oder Kakao mit Mohnflesserl, UND VIEL ZU TRINKEN (vor allem Wasser, grünen Tee, Zero-Getränke, Fruchtsäfte 1:4 verdünnt).

Vermeiden sollte man schwerverdauliche Lebensmittel wie zum Beispiel Geräuchertes (Fisch oder Fleisch), Fettiges (Chips, Blätterteigtascherl, Schnitzsemmerl,...) oder Blähendes (z.B. Zwiebel, Kohlsorten,...).

Am günstigsten ist es, wenn Sie alle 3-4 Stunden aus ihren Schätzen etwas zu sich nehmen, denn so werden Sie nicht nur fit aussehen, sondern sich auch so fühlen.

Heidelbeermuffins

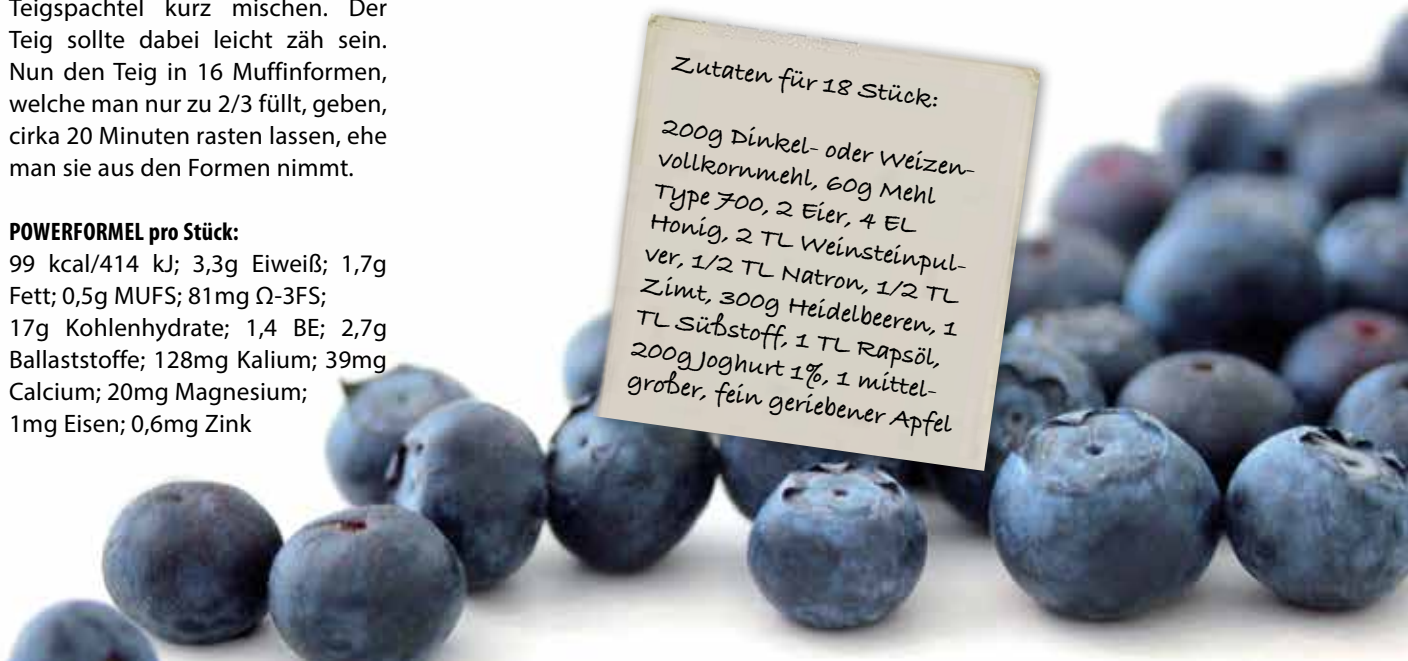
Das Rohr auf 180° Heißluft vorheizen. Sämtliche Zutaten mit einer Teigspachtel kurz mischen. Der Teig sollte dabei leicht zäh sein. Nun den Teig in 16 Muffinformen, welche man nur zu 2/3 füllt, geben, cirka 20 Minuten rasten lassen, ehe man sie aus den Formen nimmt.

POWERFORMEL pro Stück:

99 kcal/414 kJ; 3,3g Eiweiß; 1,7g Fett; 0,5g MUFS; 81mg Ω -3FS; 17g Kohlenhydrate; 1,4 BE; 2,7g Ballaststoffe; 128mg Kalium; 39mg Calcium; 20mg Magnesium; 1mg Eisen; 0,6mg Zink

Zutaten für 18 Stück:

200g Dinkel- oder Weizen-vollkornmehl, 60g Mehl Type 700, 2 Eier, 4 EL Honig, 2 TL Weinsteinpulver, 1/2 TL Natron, 1/2 TL Zimt, 300g Heidelbeeren, 1 TL Süßstoff, 1 TL Rapsöl, 200g Joghurt 1%, 1 mittel-grober, fein geriebener Apfel





„wer genießt,
bleibt genießbar.“

Besser für Dich-Tipp



FOTOS: THINKSTOCK, CHRISTIAN PUTSCHER

Schafkäseaufstrich

Die Zwiebel und die Radieschen klein schneiden. Sämtliche Zutaten miteinander vermengen und fertig ist der Brotaufstrich.

POWERFORMEL:

165 kcal/690 kJ; 11,5g Eiweiß; 10,5g Fett; 0,4g MUFS;
7,5g Kohlenhydrate; 1,5g Ballaststoffe; 0,28mg Vitamin B2;
0,18mg Vitamin B6; 325mg Calcium.

Zutaten:

- 100g Schafkäse
- 100g Joghurt (1% Fett)
- 1 EL Kapern
- 1 TL Paprikapulver
- je 1 TL Kümmel und Senf
- 1 Zwiebel
- 2 Radieschen
- Salz, Pfeffer
- Kräuter zum Garnieren

FITNESS SERVICE R.S.

Turbotrainer für guten Zweck

Da der Tierschutz dem Amstettner Ralp Schatz sehr am Herzen liegt, hat der Jungunternehmer einen Turbotrainer der Marke STAR TRAC für einen guten Zweck zur Verfügung gestellt. Der deutsche Sportwissenschaftler und Personal Coach Felix Klemme, der durch die RTL 2 Dokuserie „Extrem schwer – Mein Weg in ein neues Leben“ bekannt wurde, hat diesen Turbotrainer handsigniert. Der Erlös aus der Versteigerung kommt der Hilfsorganisation für Delphine, die von Richard O'Barry gegründet wurde, zugute. Ric O'Barry ist als



Life-Coach Felix Klemme.

Tiertrainer der weltweit erfolgreichen Kinderserie Flipper bekannt und erregte im Jahr 2009 als Regisseur des Oscar-prämierten Films „Die Bucht“ Aufsehen.

Kooperation mit RTL 2

Ralp Schatz hat mit RTL II auch schon bei der Sendung „Der Trödlertrupp“ zusammen gearbeitet. Er wurde mit seinem Team für den Verkauf der Fitnessgeräte der deutschen Boxweltmeisterin Silke Weickenmeier engagiert. Für die Serie „Extrem schwer – mein Weg in ein neues Leben“, trainierten die Kandidaten bei ihrem 300 Tage langen Abnehmprozess auf den Geräten von Fitness Service R.S., die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dann als Geschenk überreicht wurden.

Das Angebot von FITNESS SERVICE R.S. reicht von der Planung und Beratung von Studios, Schulen, Hotels und Privathaushalten, der Lieferung von

Neu- und Gebrauchtgeräten bis hin zu Service und Reparatur.

FITNESS SERVICE R.S.

Ralph Schatz

3340 Waidhofen/Ybbs, Schmidlstr. 52

Tel.: 0043/676 315 71 89

office@fitness-service.at

www.fitness-service.at

