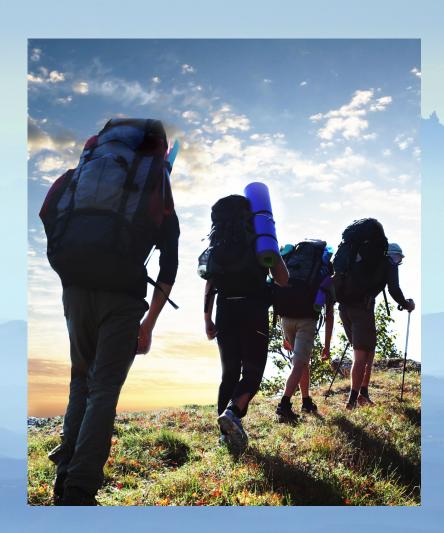
OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

VERPFLEGUNGSTIPPS UND, UND, UND ...



WANDERN & CO.



Die perfekte Mischung aus Bewegung an der frischen Luft und Entspannung in der Natur ist Wandern!

Genieß den Blick in die Ferne und die Ruhe um dich herum. Selten trifft man Menschen, dafür Vögel, Insekten und mit viel Glück vielleicht auch Wildtiere.

Wandern stärkt nicht nur die körperliche sondern auch die mentale Fitness.
Bei sportlichem Wandern liegt der Kalorienverbrauch bei ca. 400 - 600 kcal pro Stunde.

Wie viel Energie man verbraucht hängt davon ab, wie ambitioniert die Strecke ist, wie schnell man geht, wie viel Gepäck man dabei hat unde wie viele Höhenmeter überwunden werden.

FAUSTREGEL FÜR DEN ENERGIEVERBRAUCH BEIM WANDERN:





Leichte Touren: Körpergewicht in kg x Strecke in km

Das bedeutet für eine Frau mit 65 kg Körpergewicht in bei 10 km Strecke etwa 650 kcal. Dieser Schätzwert kann je nach Schwierigkeitsgrad des Wanderweges und Höhenmeter variieren.

Wenn du es genau wissen möchtest, verwende ein Fitnessarmband und "tracke" deine Kalorien!

GUT GESTÄRKT IN DEN OUTDOOR FITNESSTAG







Auch Mountainbike-Touren, Cross-Läufe, Klettern und Outdoor-Fitness liegen voll im Trend. Sie können die Energiedepots des Körpers schnell leeren. In der Natur kommt es darauf an, mit seinen Kräften gut hauszuhalten, denn unwegsames Gelände oder Schlechtwetterfronten können einen auf der Route überraschen. Deshalb ist die Planung der Ernährung wichtig, denn wer will schon in der Natur unterzuckern?

Wie startet man gut gestärkt in den Outdoor-Fitnesstag?

- Zur Vorbereitung Glykogen-Speicher am Vorabend auffüllen
 - Abendessen mit einem hohen Anteil an Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot sind ideal
 - gut verdaulich sind Nudeln mit Bolognesesauce mit hohem Tomatenanteil oder Reis kombiniert mit einem Gemüse-Wokgericht
 - klassisches Abendbrot mit belegtem Brot und etwas Rohkost geht auch
- Niemals hungrig starten!
- Großes leicht verdauliches Frühstück
 - Haferflockenmüsli mit Jogurt, Obst und Nüssen
 - oder/und Vollkornbrot mit Rührei und etwas Rohkost
 - und/oder eine kleine Portion Milchreis oder Griespudding mit Obst sind gute Varianten.

Ideale Snacks & Gertänke für deinen Outdoor-Tag:

Anforderungen an Snacks und Getränke:



- gute Transportfähigkeit
- leichte und einfache Verpackung
- hitzebeständig
- feuchtigkeitsbeständig
- auf Proteine achten, sie sind ein Baustoff für Muskeln und sättigen
- Kohlehydrate als Energielieferant einplanen

10 ideale Snacks & Gertänke für deinen Outdoor-Tag:

- **1.Riegel sind der Klassiker**, z.B. Fruchtschnitten, Haferriegel oder Obst-Nuss-Bars. Für richtig harte Touren sind Energieriegel prima. Sie enthalten bis zu 300 kcal pro 100g. Produkte mit natürlichen Zutaten ohne künstliche Zusätze oder raffinierten Zucker sind die optimalen Wanderbegleiter.
- **2. Nüsse und Kerne plus Trockenobst**, z.B. Studentenfutter sorgt für einen guten Mix aus Kohlenhydraten, Protein und fett: z.B. Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse plus Cranberries, Rosinen oder Bananenchips. Eine Handvoll bringt Dich wieder in Schwung.
- **3. Energie Balls oder Granola Bites**, die kleineren Geschwister der Riegel oder des Studentenfutters. Für Energy Balls werden klein gehackte Nüsse mit Trockenobst wie z.B. Datteln zu Kugeln geformt und in Kokosraspeln, Sesam oder dunklem Kakaopulver gewälzt lecker.
- **4. Frisches Obst**. Gut transportfähig sind ganze Äpfel und Bananen. In einer Dose bleibt geschnittenes Obst stundenlang Frisch: hier eignen sich z.B. Mango, Nektarinen, Heidelbeeren oder Trauben.
- **6. Brotzeit**. Fettarm belegte (Vollkorn-) Brote bzw. Brötchen bieten deftige Energie: gut haltbar sind z.B. Schnittkäse, Geflügelbrust oder Hummus (=Kichererbsenmus) als Belag. Wer mag kann etwas Frische Rohkost kombinieren, doch viel Energie steckt nicht im Gemüse



Quelle: Sport in Hessen

10 ideale Snacks & Gertänke für deinen Outdoor-Tag:



- **6. Trockenkuchen**. Bananenbrot oder Marmorkuchen lassen sich leicht transportieren und sind gut haltbar. Das Bananenbrot kann mit Dinkel- oder Vollkornmehl hergestellt werden. Statt Zucker Agavendicksaft oder Apfelmark verwenden.
- **7. Knabbergebäck.** Reis- oder Maiswaffeln: der eher neutrale Snack wiegt nicht viewl, ist ein neutraler Snack im Gepack liefert aber nicht soo viel Energie. Salzstangen oder auch mal ein paar Taco-Mais-Chips sind gute Alternatvien für unterwegs.
- **8. Wasser.** (Mineral-)Wasser bzw. Wasser mit einer Prise Salz pro 0,5 Liter sorgt für eine Erfrischung zwischendurch. Besonders an heißen Tagen kann man auch mal ein Sportgetränkepulver mit einpacken und die Wasserflasche beim Auffüllen an Trinkstationen damit anreichern.
- **9. Saftschorle**. Der ideale Mix ist ein Teil Saft + zwei Teile Wasser, z.B. Schwarze Johannisbeeresaftschorle auch hier kann man eine Priese Salz pro 0,5 Liter ergänzen.
- **10. Kräuter- oder Früchtetee**. Heiß in die Thermoskanne für Wandertouren in der kalten Jahreszeit oder als kaltes Erfrischungsgetränk auch gute Durstlöscher. Wer möchte kann zum Süßen etwas Apfelsaft oder Honig ergänzen.

Frühlingssalat mit Spargel und Erdbeeren - mmh... lecker!

Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel

20 g Butter

1 TL Zucker

1/2 TL Salz

1 EL Zitronensaft

200 g Erdbeeren

50 g Rucola

1 kl. Kopf Pflück oder Blattsalat

4 EL weißer Balsamico-Essig

8 EL Öl

1/2 TL Senf

2 TL Honig

1 EL gehackte Basilikum-Blätter

2 TL eingelegter grüner Pfeffer

1/2 TL Salz



Zubereitung:

- **1.** Zunächst den Spargel schälen und schräg in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden.
- **2.** 1 Liter Wasser mit Butter, Zucker, Salz und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Danach den Spargel 8-10 Minuten bissfest garen und abkühlen lassen.
- **3.** Erdbeeren waschen und halbieren Rucola und Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen.
- **4.** Für das Salatdressing werden Balsamico, Öl, Senf, Honig, Basilikum-Blätter, grüner Pfeffer und Salz vermischt. Anschließend alle Zutaten mit dem Dressing auf Tellern anrichten.