

MIT ZWISCHENMAHLZEITEN INS FINALE

Verpflegung bei Wettkämpfen und Vereinsveranstaltungen

Grundlagen

Auf Veranstaltungen und Wettkämpfen werden regelmäßig an Ständen Snacks angeboten, denn Essen und Trinken gehören als ergänzender Teil bei einem Wettkampf dazu. Ein Imbiss vereint dabei mehrere Ziele: Sporttreibende und Gäste können sich verpflegen und der Veranstalter kann zusätzliche Einnahmen generieren.

Nährstoffdefizite vor, während und auch nach Wettkämpfen sind bei Sporttreibenden keine Seltenheit. Die Gründe dafür sind vielfältig: Lange Anfahrten und Nervosität können eine Unterversorgung ebenso begünstigen wie der Wunsch, ein bestimmtes Wettkampfgewicht zu erreichen. Sportler sind auf eine ausreichende und ausgewogene Verpflegung angewiesen und so sollte der entstandene Bedarf schnellstmöglich gedeckt werden.

VERDAUUNG UND AUFNAHME

Die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe stehen dem Körper nicht unmittelbar zur Verfügung. Verzehrte Lebensmittel müssen zunächst verdaut und die enthaltenen Inhaltsstoffe anschließend zum Zielort, z. B. der Muskelzelle, transportiert werden.

Unter anderem wirkt der Aufenthalt im Magen zeitlich limitierend: Entscheidend für die Dauer bis zur Weitergabe an den Darm sind neben dem Zerkleinerungsgrad der Nahrung der Energiegehalt sowie der Anteil an aufgenommenem Wasser. Darüber hinaus werden fettreiche Speisen im Allgemeinen langsamer an den Darm abgegeben als kohlenhydratreiche Lebensmittel.

Verweildauer verschiedener Lebensmittel im Magen

 Weniger als 0,5 Stunden	 Bis zu 1 Stunde	 Bis zu 2 Stunden	 Bis zu 5 Stunden	 Ca. 6 Stunden
Isotonische Getränke, Saftschorlen, Mineralwasser	Saft, Limonaden, Cola, handelsüblicher Eistee	Milch, Joghurt, helle Brötchen, gekochter Reis, Obstkompott	Pommes Frites, gekochtes Fleisch, Vollkornbrot, Hackfleisch	Hering, Bratwurst, Schnitzel, Erbseneintopf, rohes Gemüse

Geeignete Snacks

Das Angebot an Imbissständen ist oft einseitig sowie fettreich und damit vor allem für Sportler ungeeignet. Folgende Snackvarianten vereinen zahlreiche Pluspunkte:

MÜSLIRIEGEL

Müsliriegel gibt es in großer Vielfalt. Als Alternative oder Ergänzung zum Kuchenangebot fehlen sie noch bei den meisten Verkaufsständen.

Aufgrund verschiedener Zutaten sind sie ein idealer Snack während und nach dem Wettkampf.

SAFTSCHORLEN

Hier gilt: **Erlaubt ist, was schmeckt!** Da Säfte relativ viel Zucker enthalten, ist das Verdünnen mit Mineralwasser oder Tee ratsam. Zum Herstellen eines eigenen Sportgetränkes können zunächst verschiedene Säfte miteinander gemixt werden. Der entstandene Saftmix wird anschließend in einem Verhältnis von 1 : 1 bis zu 1 : 4 mit Mineralwasser oder Tee verdünnt. Dabei sollte der Saft allerdings stets den kleinsten Teil des Getränks ausmachen und der Zuckeranteil nicht mehr als 6 % betragen.

EIN TIPP:

Wer empfindlich auf Fruktose reagiert, kann Saft- und Nektaranteile aus Johannisbeeren, Zitrusfrüchten oder Pfirsich verwenden.

BROTAUFSTRICHE



Herzhafte, süße oder fruchtige Aufstriche, kombiniert mit verschiedensten Brotvariationen, ergeben viel Abwechslung. Da ist sicher für jeden Gast und alle Sporttreibenden etwas dabei. Selbstgemacht sind sie noch köstlicher und lassen sich besser an sportliche Situationen anpassen als fertig gekauft.

Fruchtigsüße Aufstriche liefern bei niedrigem Fettgehalt im Vergleich zu anderen Süßigkeiten oder vielen fertigen Aufstrichen meist schneller Energie. Herzhafte Kombinationen eignen sich ideal, um Mineralstoffverluste auszugleichen.

FRUCHTQUARK & FRUCHJOGHURT

Als Fertiggericht erfreuen sich Fruchtjoghurts und Fruchtquarks großer Beliebtheit, warum also nicht diese selbst zubereiten und anbieten? **Ein ganz entscheidender Vorteil der eigenen Produktion ist, dass in der Regel keine Zusatzstoffe verwendet werden.** Für Sporttreibende sind fettarme Quarks und Joghurts mit verarbeitetem Obst oder Getreide besonders vorteilhaft. Das enthaltene Eiweiß gelangt zudem schneller in den Körper, als dies bei Fleisch und Wurst der Fall ist.

SUPPEN

Insbesondere Outdoor-Veranstaltungen sind stark wetterabhängig – an regnerischen Tagen und bei niedrigen Temperaturen sind wärmende Suppen ein idealer Snack. **Ein besonderer Pluspunkt ist das breitgefächerte Angebot.**



Abgabe & Verkauf an Dritte

Die Abgabe von Lebensmitteln an Dritte, wenn auch nur zu einer bestimmten Zeit, bedingt Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz der Verpflegten und Verpflegenden. Hier müssen keine zeitaufwendigen Hygienemaßnahmen, intensive Fortbildungen oder teure Anschaffungen getätigt werden, vielmehr sind ein sicherer Umgang mit Lebensmitteln sowie Überlegungen zu

möglichen Risiken und diesbezüglichen Vorsichtsmaßnahmen wichtig. Eine Umsetzungsvorlage bietet das Eigenkontrollsystem HACCP (siehe DIN 10514). Dies ist ein Konzept zur Gefahrenanalyse und Beherrschung kritischer Punkte. Es ist ein vorbeugendes System, das die Sicherheit von Lebensmitteln und Menschen gewährleisten soll.

ORGANISATION

Personal	Lebensmittel	Geräte und Räume
<ul style="list-style-type: none"> Schulung nach Infektionsschutzgesetz § 42 und § 43 Gemeinsame Absprachen mit allen Beteiligten <p>Dokumentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Planung der einzukaufenden, lagerbaren, produzierbaren und voraussichtlich zu verkaufenden Menge Sorgsamer Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrolle der Lager-, Verarbeitungs- und Verkaufsbedingungen, inklusive Thermometer und Sauberkeit <p>Dokumentation</p>

EINKAUF

Personal	Lebensmittel	Geräte und Räume
<ul style="list-style-type: none"> Einkaufsliste anfertigen Kenntnisse Lebensmittelkennzeichnung und Hygiene, Verarbeitung sowie Verkauf berücksichtigen Beleg aufbewahren Sicherer und zügiger Transport der Ware 	<ul style="list-style-type: none"> Ausreichendes Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum beachten Auf unbeschadete Verpackungen achten 	<ul style="list-style-type: none"> Sicherer Transport der Ware, bei sensiblen Lebensmitteln ggf. Kühltaschen verwenden

LAGERUNG

Personal	Lebensmittel	Geräte und Räume
<ul style="list-style-type: none"> Kontrolle der Lagertemperaturen (-18 °C bzw. 2 – 7 °C) Übergabe protokollieren <p>Dokumentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trennung von privater und gewerblicher Ware „First in first out“ beachten Die Ware ggf. auf Verderb und Schädlingsbefall kontrollieren <p>Dokumentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abgedeckte Lagerung Ggf. Reinigungspläne Geeignete Verpackungen verwenden <p>Dokumentation</p>

PRODUKTION

Personal	Lebensmittel	Geräte und Räume
<ul style="list-style-type: none">• Belehrung über Gefahren und Hygiene bei der Herstellung• Saubere Kleidung tragen Regelmäßig Hände waschen	<ul style="list-style-type: none">• Lebensmittel durchgaren (> 2 Minuten; Kerntemperatur > 70 °C) <p>Ausnahmen gekühlt lagern</p> <ul style="list-style-type: none">• Rezeptgetreue Lebensmittelproduktion	<ul style="list-style-type: none">• Leicht zu reinigende und funktionsfähige Geräte und Arbeitsflächen verwenden• Nur saubere Geräte und Arbeitsflächen verwenden

VERKAUF

Personal	Lebensmittel	Geräte und Räume
<ul style="list-style-type: none">• Personalhygiene einhalten	<ul style="list-style-type: none">• Kennzeichnung loser Ware• Vorgaben zu den Ausgabe-temperaturen beachten	<ul style="list-style-type: none">• Spuckschutz und damit Schutz der Lebensmittel vor krankmachenden Keimen

