



„Zusatzstoffe brauchen Sie nur
im Wettkampf, sonst nie.
Natürliche Nahrungsmittel
werden vom Körper viel besser
aufgenommen als die aus dem
Reagenzglas.“

TREIBSTOFF

Charly Doll, eine deutsche Lauflegende und ganz nebenbei noch Koch. Für BIKE hat er acht Sportgerichte entwickelt und erklärt im Interview, worauf es bei Sporternährung ankommt.

Interview Björn Kafka
Fotos Georg Grieshaber

Die Nussecken rauben Ihnen die Luft. Vor 15 Minuten saßen die zwei Nordicwalker noch im Ortscafé in Hinterzarten und verputzten das Süßzeug. Jetzt hecheln die beiden mit etwas zu engen Trainingsanzügen den Anstieg am Rösleberg hinauf. Der Herbstwind pustet ihnen in die feuchtroten Gesichter und zerrt zwischendurch die letzten Blätter von den Ästen. Etwas weiter oben versteckt der Dunst die Skiweitsprungschanze und vernebelt der knipsenden Ü-65-Touristentruppe das Panorama.

Hinterzarten zeigt sich von seiner gemütlichen, wenn man so will, verschlafenen Seite. Es gibt hier gerade nichts, was auch nur annähernd nach Leistungssport aussieht – außer Charly Doll, der zackig aus seinem Hotel Sonnenhof läuft. Ein kurzes „Hallo“ genügt ihm als Begrüßung, bevor er wieder in der Küche verschwindet. Doll brutzelt noch schnell was zum Essen – ist ja gerade Mittagszeit. Der 56-jährige Küchenmeister zählte zu den besten Berggläufern der Welt und hat eine Lebensmission: Er sucht nach der perfekten Sportlernahrung. Und das schon seit über 20 Jahren.

Sie essen gerade Bratkartoffeln mit Ei, Pfifferlingen und Zwiebeln. Ganz ehrlich: Ist das echte Sportlernahrung?

Ein viel besseres Gericht gibt es kaum. Die Kombination der Eiweiße aus der Kartoffel und den Eiern ist fast perfekt. Diese Wertigkeit bekommen selbst teure Pulver kaum hin. Dann haben wir die Kohlenhydrate aus der Kartoffel, die perfekt aufgenommen werden können. Ich entwickle meine Rezepte zusammen mit Herbert Steffny (einer der besten deutschen Marathon-Läufer), der Biologe ist. Er sagt mir: „Charly, wir brauchen ein Gericht, das die Aufnahme von Vitamin X und dem Mineralstoff Y verbessert.“ Dann suchen wir Lebensmittel, die diese Inhaltsstoffe haben und solche, die die Aufnahme begünstigen. Daraus

mache ich dann ein Rezept, das gut schmeckt. **Wer will schon Stunden in der Küche verbringen? Nudeln sind schneller fertig als Kartoffeln.**

Ich sage immer: Vergesst die Pasta-Partys, esst lieber Kartoffeln. Da sind mehr Mineralstoffe und Vitamine drin – wenn man sie denn richtig behandelt. Bei jedem Kochen schwemmt man nämlich Vitamine aus den Lebensmitteln. Letztendlich hat das Wasser

dann mehr lebenswichtige Inhaltsstoffe als das gekochte Produkt. Deshalb sollte Gemüse auch nur angedünstet werden.

Klingt bei Kartoffeln nicht so gut – einfach nur andünsten.

Die sollte man in Alu-Folie kochen.

Nicht gerade umweltbewusst, jede Kartoffel in Folie zu packen.

Sie können ja auch mehrere in die Folie legen. Dann hält sich der Müll in Grenzen und Sie tun



CHARLY DOLL, KÜCHENMEISTER UND LAUFLEGENDE

Charly Doll (56), Nationalmannschaftskoch bei Olympia und Weltmeisterschaften, ist Deutschlands erfolgreichster Berg- und Ultraläufer. Der Küchenmeister vom Sonnenhof in Hinterzarten begann seine sportliche Laufbahn im Alter von 24 Jahren, als ihm ein Arzt zu mehr Bewegung riet. Eine Wette mit Freunden brachte ihn schließlich zum Leistungssport. „Ich nahm am 60-km-Skilanglauf Schonach-Hinterzarten teil. Ich hielt zwar durch, aber danach war mir so elend, dass ich beschloss, mehr zu trainieren.“ Besonders im Laufsport setzte Doll sportliche Akzente. Daneben ist der Koch auch begeisterter Biker, der im Schnitt 5000 Jahreskilometer im Schwarzwald und den Alpen fährt. Zusammen mit Ex-Marathon-Star und Diplombiologen Herbert Steffny entwickelt er seit Jahren spezielle Rezepte für Ausdauersportler.

Ihrem Körper etwas wirklich Gutes – Sie geben ihm die Vitamine und Mineralstoffe, die wirklich in der Pflanze stecken.

Oder ich gleiche den Mangel einfach mit Ergänzungspillen aus?

Ganz ehrlich: Zusatzstoffe brauchen Sie nur im Wettkampf, sonst nie. Es ist einfach Fakt, dass natürliche Quellen besser vom Körper aufgenommen werden als die aus dem Reagenzglas. Aber klar, wer eine Transalp oder die Tour de France fährt, kommt an solchen Sachen nicht vorbei. Aber dort verbrennen die Biker auch mehrere tausend Kalorien und schwitzen literweise. Wer drei Stunden Bike fährt, hält seine Leistung auch mit normaler Kost aufrecht.

Ein Riegel ist aber schneller zur Hand.

Eine Banane, Trockenfrüchte oder ein Honigbrot etwa nicht? Die Bestandteile in diesen Nahrungsmitteln sind perfekt für unseren Körper. Sie sind von der Natur zusammengesetzt – das schafft kein Wissenschaftler so perfekt.

Überall hört man von ausgelaugten Böden, von Nahrungsmitteln, in denen nichts mehr drin ist.

Das kann man nicht pauschalisieren. Es gibt drei Dinge, auf die man achten muss: Kaufen Sie frisch ein. Je länger Gemüse liegt, desto mehr verliert es an Inhaltsstoffen. Wissen Sie, wie lange etwas im Supermarkt liegt oder wo die Tomate herkommt? Gehen Sie lieber zum Wochenmarkt – da sind die Sachen extrem frisch und nicht mit Nährlösungen aufgeputscht worden. Wenn Sie also frische Sachen haben, kommen wir zu Punkt zwei, dem Lagern: Am besten, Sie lagern gar nicht und verarbeiten alles sofort. Klar funktioniert das nicht immer, deshalb sollten die Lebensmittel luftdicht, lichtgeschützt und kühl gelagert werden. Im Winter ist Tiefkühlgemüse übrigens in Ordnung. Punkt drei habe ich vorhin ja schon erwähnt: Dünsten Sie Ihr Gemüse, wenn Sie es garen wollen.

Die Tipps beschränken sich nur auf pflanzliche Lebensmittel – wie sieht



„Ausdauersportler dürfen mehr fettiges und süßes Zeug essen. Das wird bei der nächsten Ausfahrt verbrannt.“

es mit Fleisch aus?

Gleiches Spiel: frisch, am besten bio und zügig verarbeiten. Lieber zu magerem Fleisch greifen – Pute zum Beispiel. Aber besonders bei diesem Geflügel auf Bio achten. Puten in Massenzucht sind voller Antibiotika und werden schlecht gehalten.

Geh'ts ohne Fleisch?

Ich habe in meiner Sportlerkarriere alles ausprobiert, auch vegetarisch zu leben. Für mich klappte das nicht. Ich war müde, mir fehlte das Eiweiß zum Muskelaufbau und zur Regeneration. Ich versuchte es auch mal mit nur Rohkost und Körnern ... das schaffte mein Magen nicht – die Verdauung war zu sehr gefordert. Letztendlich führt kein Weg an einer gesunden und sehr abwechslungsreichen Mischkost vorbei.

Mischkost, also viele

Kohlenhydrate?

Normal viele – also nicht nur Pasta. Gemüse, Obst, Fleisch, die Mischung macht es.

In letzter Zeit werden eiweißreiche Ernährungsformen angepriesen. Wo liegt denn die Wahrheit?

Für einen Ausdauersportler klappt das nicht. Wer sich stark proteinhaltig ernährt, wird spätestens am dritten Tag auf der Felge nach Hause kommen – so erschöpft werden Sie sein. Kohlenhydrate sind der Treibstoff für Ausdauerbelastungen – besonders, wenn es zügig wird.

Eiweiß-Diät – alles Quatsch?

Nein. Wer etwas abspecken möchte, sollte etwas auf Kohlenhydrate verzichten – besonders Abends. Zucker und Alkohol komplett streichen. Ausdauersportler haben aber in der Regel wenig damit zu tun – wer Sport treibt, hat meistens einen hohen Kalorienumsatz. Letztendlich können Sportler sogar

weniger darauf achten, was sie essen – klar muss man auf Vitamine und so achten, aber Ausdauersportler dürfen mehr fettiges und süßes Zeug essen. Das wird bei der nächsten Ausfahrt verbrannt.

Klingt paradox, wenn man die Geschichten von Profis hört, die Hardcore-Diäten machen, um in Form zu kommen.

Das gilt nur für die ganz heiße Wettkampfvorbereitung – um die letzten ein, zwei Prozent an Leistung herauszukitzeln. Ich habe früher vor den Rennen eine Saltin-Diät gemacht. Da habe ich drei Tage lang keine Kohlenhydrate gegessen, viel trainiert und erst zwei Tage vor dem Wettkampf wieder welche zu mir genommen. Sinn und Zweck war es, die Glykogenspeicher, das ist die Speicherform von Kohlenhydraten in Muskeln und Leber, zu erhöhen. Das funktioniert auch, aber man kann sich nicht dauerhaft kasteien. Ich liebe zum Beispiel Kuchen. Es gibt nichts Schöneres als Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Das lass ich mir doch nicht verbieten.

4 TIPPS
VON CHARLY DOLL

- 1 Essen Sie vor Wettkämpfen etwas salziger.** Um Mineralstoffverluste auszugleichen, drei Tage vor dem Rennen stärker würzen.
- 2 Essen Sie frisch.** Frische Lebensmittel vom Wochenmarkt enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe. Beim Lagerort darauf achten, dass er kühl und trocken ist.
- 3 Mischen Sie durch.** Menschen sind Gewohnheitstiere, auch beim Essen. Wechseln Sie jeden Tag Ihre Gerichte durch. So habe Sie eine hohe Nährstoffvielfalt.
- 4 Weniger Zucker.** Das hält wacher und schlanker.



VOLLKORN-FRÜCHTE-MÜSLI

ZUTATEN: 300 g ungesüßter Müsli-Mischung, grobe und feine Haferflocken, geschroteter Dinkel, Roggen, Weizen oder Grünkern – je 50 g, 300 g Naturjoghurt, einige Rosinen und gehackte Nüsse, 2 Äpfel, 1 Birne, Zitronensaft, 2 Bananen, Milch
ZUBEREITUNG:

Die Mischung mit Milch gut bedecken und einziehen lassen. Rosinen und eventuell gehackte Nüsse dazugeben und mit etwas Honig süßen. Naturjoghurt untermischen. Äpfel und Birne in Streifen schneiden und mit dem Saft einer Zitrone säuern. Zwei Bananen entweder kleinschneiden oder durch eine Presse drücken (gibt mehr Süße ab). Alles gut vermischen. Je nach Jahreszeit kann man frische Beeren oder alle anderen Sorten von Obst verwenden. Das Müsli sollte über Nacht ziehen. Es kann sehr gut fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es schmeckt immer besser.



GRÜNKERN-CREME ALS BROTAUFSTRICH

ZUTATEN: 100 g feines Grünkernvollkornschrot, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel klein, 2 Knoblauchzehen klein, 50 g Butter weich, 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl, 3 EL Hefeflocken, 1 Bund frische Kräuter: Basilikum, Kerbel, Estragon, Petersilie, Liebstöckel. Kräutersalz, Pfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss, einige Tropfen Zitronensaft, etwas Senf
ZUBEREITUNG:

Das Grünkernvollkornschrot in der Gemüsebrühe aufkochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen und erkalten lassen. Die Zwiebel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und zerreiben. Die Kräuter waschen und feinhacken. Das Schrot mit der weichen Butter, dem Öl und den restlichen Zutaten mischen und mit den Kräutern, den Gewürzen, dem Senf und dem Zitronensaft pikant abschmecken.



PUTENSTEAK AUF MANGO-BANANEN-SAUCE

ZUTATEN (4 PERS): 600 g Putenbrust, 100 g Sesam geröstet, 1 Ei, 1 EL Vollkornmehl, 20 ml Sonnenblumenöl zum Braten, Gewürzsalz. **Sauce:** 2 Paprika, 1 Mango, 1 Banane, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1/4 L Kokosmilch, 1/4 L Orangensaft, 2 EL Olivenöl, 10 g Mondamin, 2 EL Weißwein. Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Chilifäden. 300 g Bulgur, 1 handvoll Rosinen, 50 g Amaranth, 1 Stange Lauch in Streifen geschnitten, 1 gewürfelte Zwiebel, Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer, 600 g Gemüsesud.

ZUBEREITUNG: Putenbrust in 150-g-Steaks schneiden, würzen und mit Mehl bestäuben, im Ei wenden, mit dem Sesam bestreuen und in der Pfanne braten. Paprika, Mango, Banane in Würfel schneiden. Obst und Gemüse mit dem Knoblauch andünsten (5-10 Min). Gewürze dazugeben und mit Wein, Orangensaft und Kokosmilch auffüllen und nochmals 15 Min. leicht kochen lassen. Mit Mondamin andicken. Zwiebeln, Rosinen und Lauch mit Olivenöl drei Minuten dünsten und dann den Honig nochmals zwei Minuten andünsten. Bulgur und Amaranth hinzufügen und etwas anrösten. Mit dem Gemüsesud auffüllen und im Backofen bei 170°C 45 Min. kochen lassen, bis der Sud vollständig aufgesogen ist. Rausnehmen und mit gehackten Kräutern bestreuen.



KARTOFFEL-GEMÜSESUPPE

ZUTATEN: 6 große Kartoffeln, 1 Lauchstange, 1 kleine Sellerieknolle, 3 Karotten, 1 Zucchini, 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 Liter Gemüsebrühe, frisch gemischte Kräuter, 100 g saure Sahne

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. In einem großen Topf Butter erhitzen und alles gut anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles circa 30 Minuten kochen lassen. Kräuter waschen, trocknen und feinhacken. Saure Sahne und die Kräuter untermischen und servieren. Nach dem Zugeben der Sahne nicht mehr aufkochen.



TOLLE KNOLLE À LA DOLL / PÜREE

ZUTATEN (4 PERSONEN): 1 kg Kartoffeln, 4 Möhren, 1 Prise Koriander, Salz, ½ L Gemüsebrühe, 1 EL gehackter Majoran, Pfeffer.

Für die Sauce: 400 g Champignons, 6 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 Bund Basilikum

ZUBEREITUNG: Für das Püree Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Mit Koriander, etwas Salz und der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 40 Minuten garkochen. Mit dem Stabmixer pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Majoran dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce: Pilze putzen und vierteln. Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinhacken. Alles in einem Topf mit Olivenöl sieben Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschenes und kleingezupftes Basilikum dazugeben. Mit dem Püree anrichten.



LACHS-VOLLKORNNUDEL-GRATIN

ZUTATEN (4 PERSONEN): 400 g rohen Lachs gewürfelt, 1 Stange Lauch in 2-cm-Stücke geschnitten, 1 Zwiebel in Würfel, 30 g Butter, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 200 ml Riesling, 200 ml Wasser, 200 ml Sahne, verschiedene gehackte Kräuter, etwas weiße Mehlschwitze, 1/2 Döschen Safranpulver, 1 TL Pernod, 400-500 g Vollkorndnudeln

ZUBEREITUNG: Butter mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Riesling und Wasser ablöschen, zirka 5 Minuten leicht einköcheln lassen und mit etwas Mehlschwitze eindicken. Dann kommt die Sahne und der Safran dazu – kurz aufkochen lassen. Alles vom Herd nehmen, die Kräuter, den Pernod, Gewürze wie Salz, Pfeffer, Lauch und Lachswürfel dazugeben. Die gekochten Vollwertnudeln werden nun in eine feuerfeste Form gegeben und mit dem Lachsragout bedeckt. Das ganze im Ofen zirka 20 Minuten bei 180° C im Umluftofen backen.



KAMUTH-QUARKAUFLAUF

ZUTATEN: 750g kleine, säuerliche Äpfel, 500 g Quark, 100 g Fruchtzucker, 80 g Kamuth-Grieß oder Vollkorn Grieß, 60 g Margarine, 3 Eier, 1 Zitrone, 8 TL Preiselbeeren.

ZUBEREITUNG: Eier trennen, Margarine mit Eigelb und der Hälfte des Zuckers und dem Quark schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale, den Saft der Zitrone und den Grieß unterrühren. Das Eiweiß mit dem Restzucker aufschlagen und unter die Quarkmasse heben. In eine gefettete Auflaufform geben. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in die Auflaufmasse drücken. Am Schluss die Preiselbeeren auf die Apfelhälften verteilen. Das Ganze nun bei 160° C 45 Minuten backen. Heiß essen.



CREME MIT FRÜCHTEN UND BUCHWEIZEN

ZUTATEN: 50 g Buchweizen, 1 Banane, 1 handvoll Saisonfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Ananas usw.), 40 g Honig, 250 g Joghurt, 150 g Schlagsahne, 1 Zitrone, 50 ml Wasser.

ZUBEREITUNG: Buchweizen im Topf ohne Fett anrösten, bis er leicht anfängt zu rauchen. Wasser zugießen, kurz aufkochen und zirka 15 Minuten anquellen lassen, anschließend kaltstellen. Banane in Scheiben schneiden, mit Honig und Zitronensaft marinieren, die geschnittenen Saisonfrüchte vermischen. Joghurt und Schlagsahne sowie die Buchweizenkörner unterheben und zirka zwei Stunden im Kühlschrank kaltstellen.