

**DIE GEHEIMREZEPTE  
DER SCHWARZWÄLDER  
MTB-PROFIS**

## Moritz Milatz: Auf die richtige Nudel kommt es an

Der Freiburger Moritz Milatz feierte 2006 seinen ersten deutschen Meistertitel und gehört zu den hoffnungsvollsten Nachwuchs-Athleten Deutschlands. Der 25-jährige Profi, der für das Multivan Merida Biking Team in die Pedale tritt, setzt bei der Grundnahrung voll auf Pasta! Er variiert die Nudel-Gerichte mit normalen und mit Vollkorn-Nudeln. So fällt seine „Basisversorgung“ nicht zu einseitig aus.

### Nudel-Kategorien

Nudeln sind bei Ausdauersportlern nicht nur als Beilage beliebt, sondern genießen den Status eines wichtigen Grundnahrungs-Lieferanten. Sie bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten/Stärke und spendieren dem Körper hochwertige Energie. Man unterscheidet drei verschiedene Formen von Pasta: Nudeln mit Ei, Nudeln ohne Ei und Vollkorn-Nudeln.

### Vollkorn Nudeln

Die gesündeste Variante der drei Sorten. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine. Den Verzehr von Nudeln sollte man gemütlich angehen, da die Kohlenhydrate der Pasta, gegenüber Reis oder Kartoffeln nur sehr langsam ins Blut gelangen. Das Sättigungsgefühl setzt bei Nudeln daher erst nach 15 bis 25 Minuten ein. Also doucement!

### Macht Pasta dick?

Immer wieder geht das Gerücht um, Pasta mache dick. Diese Binsenweisheit ist vermutlich deshalb noch nicht ausgestorben, weil Nudeln allzu oft mit fetthaltiger Soße

### Der Vergleich: Nährwerttabelle der drei Nudel-Sorten

	Nudeln ohne Ei	Nudeln mit Ei	Vollkorn Nudeln
<b>Energiewert</b>	326 kcl	360 kcl	343 kcl
<b>Kohlenhydrate</b>	75 g	70 g	64 g
<b>Eiweiß</b>	12,5 g	13,3 g	15 g
<b>Fett</b>	1,2 g	3 g	3 g
<b>Ballaststoffe</b>	-	3,4 g	8 g
<b>Vitamine</b>			
<b>Vitamin E</b>	-	0,2 mg	-
<b>Vitamin B1</b>	0,09 mg	0,17 mg	0,31 mg
<b>Vitamin B2</b>	0,06 mg	0,07 mg	0,13 mg
<b>Niacin</b>	2 mg	2 mg	3,1 mg
<b>Vitamin B6</b>	-	0,06 mg	0,2 mg
<b>Natrium</b>	5 mg	17 mg	32 mg
<b>Kalium</b>	-	219 mg	165 mg
<b>Kalzium</b>	22 mg	23 mg	25 mg
<b>Phosphor</b>	165 mg	153 mg	172 mg
<b>Magnesium</b>	-	42 mg	53 mg
<b>Eisen</b>	1,5 mg	3,0 mg	3,8 mg

Quelle: Universität Deakin Melbourne/Australien

verdrückt werden. Und dort verstecken sich die Kalorien! Mittlerweile zählen Nudeln in Deutschland zu den Grundnahrungsmitteln.

Spaghetti eignen sich hervorragend als Nahrung vor Trainings- oder Wettkampfeinheiten. Da die Kohlenhydrate nur langsam verdaut werden, liefern Nudeln über einen längeren Zeitraum konstante und damit wertvolle Energie. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Teigwaren möglichst fettarm und 2,5 bis 3 Stunden vor der Belastung gegessen werden.



Moritz Milatz beim Kochen seiner Nudeln.

### Macht Pasta dünn?

Nudeln haben gegenüber Kartoffeln, Reis und Brot den großen Vorteil, dass ihr GI (Glykämischer Index) sehr niedrig ist. Das bedeutet: die Kohlenhydrate gelangen bei Pasta-Gerichten sehr langsam ins Blut, deshalb fühlt man sich über einen längeren Zeitraum gesättigt. So gesehen können Teigwaren oder generell Nahrungsmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index durchaus zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden.

### Aber bitte „AL DENTE“!!!

Ein weiterer Vorteil ergibt sich, wenn Pasta al dente zubereitet, also nicht zu weich gekocht wird! Das bewirkt eine zusätzliche Minimierung des GI.

### In geheimer Mission: Der GI

Genauere Informationen zum Glykämischen Index führen eher ein Schattendasein. Nur ganz selten findet man detaillierte Angaben auf Verpackungen von Lebensmitteln. Doch Rettung naht: Wir haben eine GI-Tabelle der beliebtesten Nahrungsmittel für Sie erstellt.

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel	GI - Index	
Bratkartoffeln	95	hoch
Kartoffelpüree	90	hoch
Weißbrot (Baguette)	70	hoch
Mais	70	hoch
Weißreis	70	hoch
Pellkartoffeln	65	mittel
Banane	60	mittel
Weißer Spaghetti, weich gekocht	55	mittel
Vollkornbrot	50	mittel
Vollreis	50	mittel
Weißer Spaghetti (al dente)	45	niedrig
Haferflocken	40	niedrig
100 % Vollkornbrot	40	niedrig
Vollkornteigwaren	40	niedrig
Wildreis	35	niedrig

Quelle: Universität Saarbrücken, Dr. med. W. Kindermann

**Jetzt ganz einfach...!**

• ganz einfach zum maßgeschneiderten Rad mit dem Body Scanning Coupon!

• ganz einfach für Null Prozent finanzieren!\*

**TREK**



CENTURION  
Forge ahead

CYCLING

SUGOI



77880 Sasbach · Hauptstrasse 32  
Tel.: 07841 - 69 46 0  
info@bross.de · www.bross.de

**0,0%**  
eff. Jahreszins\*

\*0,0% Finanzierung bei allen Fahrradmodellen ab 299 € bis zu 10 Monate möglich! Angebot nur gültig vom 28.04-12.05.07

Speziell für die Leser des Schwarzwald Mountainbikers:

**Coupon**

**BODY SCANNING CRM**

Wir vermessen Sie mit Body Scanning kosten- und berührungslos! Nach einer computerunterstützten Beratung finden wir Ihr „Maßfahrrad“ und Ihre optimale ergonomische Sitzposition.

Bitte diesen Coupon ausschneiden und bei uns vorlegen!

**ANNA'S  
SHORT  
TIP**