

ELECTRONIC PRESS KIT



FIT AUF REZEPT Das Kochbuch für Sportler

LECKERE
EIWEISS-REZEPTE
VOM
FITNESS-KOCH

INHALT

Pressemitteilung	Seite 2
Fitness-Koch Hajo Jäger	Seite 4
Blick ins Buch	Seite 6
Rezepte	Seite 12



Pressekontakt:

Draksal Fachverlag GmbH
– Presse- und Öffentlichkeitsarbeit –
Täubchenweg 8 · D-04317 Leipzig

Tel (0341) 351 466 10
presse@draksal-verlag.de

FIT AUF REZEPT

Neues High-Protein-Kochbuch für Sportler und Abnehmwillige

Body Attack Sports Nutrition Hersteller von Sport- und Diätahrung veröffentlicht ein Kochbuch für alle, die abnehmen, Muskeln aufbauen oder ihre Ausdauer verbessern wollen.

Das Unternehmen Body Attack Sports Nutrition hat in Zusammenarbeit mit dem Fitness-Koch Hajo Jäger mehr als 100 einfache, leckere Rezepte entwickelt, die auf die Bedürfnisse von Bodybuildern, Sportlern und abnehmwilligen Fitnessfreunden abgestimmt sind.

Stark, schön und schlank sein – das wünschen sich heute immer mehr Männer und Frauen. Etliche Diätkonzepte bieten zwar kalorienreduzierte Rezepte, die aber oftmals Muskelaufbau und Ausdauer vernachlässigen. Außerdem sind sie meist aufwendig und lassen sich nur schwer in den Alltag integrieren. Die Folge: Gewohnheiten müssen so stark verändert werden, dass man schnell wieder aufgibt. Dieses Kochbuch zeigt einen besseren Weg, mit dem sich die Ernährungs-

Umstellung problemlos durchhalten lässt. Diplom-Ökotrophologe Hajo Jäger setzt auf Protein als Sattmacher und Quelle für den Muskelaufbau sowie auf Low Carb zum Abnehmen.

Jeder kann sich seine Rezepte nach persönlichen Vorlieben zusammenstellen. Frisches Obst und viel Gemüse wird mit Eiweiß-Shakes oder zuckerfreien Aromen kombiniert, so dass auch mal ein süßer Kuchen oder eine deftige Bratwurst erlaubt sind. Ganz ohne Hungern und ohne Verzicht. Denn die wichtigste Devise für Fitness-Koch Hajo Jäger lautet: Es muss schmecken.

Das Kochbuch «Fit auf Rezept» eignet sich für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen. Egal ob sie einfach nur abnehmen möchten, von einem durchtrainierten Körper träumen oder ihre Leistung als Freizeit- oder Leistungssportler steigern wollen.

Zeichen: 1.689



Hajo Jäger

Fit auf Rezept

Das Kochbuch für Sportler powered by **Body Attack Sports Nutrition**

180 S., 21 x 21 cm, durchgehend farbig, Großformat Taschenbuch
ISBN 978-3-86243-140-3, Drakal Fachverlag • 19,90 €

FIT AM HERD

**Fitness-Koch und
Ernährungsberater
Hajo Jäger begeistert
Menschen für eine
aktive Lebensweise**

HAJO JÄGER

- Diplom-Ökotrophologe
- Gelernter Koch
- Fitness-Trainer mit B-Lizenz
- Langjährige freiberufliche Tätigkeit als Ernährungsberater für Profi-, Freizeitsportler und Sportvereine (HSV)
- Freiberufliche Beratungstätigkeit mit gesetzlichen Krankenkassen (Schwerpunkt: Betriebliche Gesundheitsförderung)
- Dozententätigkeit für private und öffentliche Bildungsträger
- Angestellter bei Body Attack Sports Nutrition (Schwerpunkt: Produktentwicklung und Qualitätsmanagement)
- Autor für Kochbücher und Zeitschriften
- Viele Jahre als ambitionierter Freizeitsportler aktiv (Radsport, Natural Bodybuilding, Marathon)

STOFFWECHSEL

Es ist gut zu wissen, welchen Einfluss der Energie-Stoffwechsel auf Ihr Essverhalten hat – und wie viel Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen

Jede Körperzelle benötigt Energie, um zu überleben. Deshalb müssen wir regelmäßig essen – idealerweise eine gesunde Mischung aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten mit ausreichend Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Der Körper nutzt das meiste, was er bekommt, um den Grundumsatz zu sichern. Also um uns warm zu halten, Nährstoffe zu den Körperzellen zu bringen, die Organe zu durchbluten und zum Beispiel dafür zu sorgen, dass wir geistig fit bleiben.

Wie hoch der Grundumsatz ist, das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Frauen haben zum Beispiel weniger Muskelmasse, weniger stoffwechselaktive Hormone und mehr Fettgewebe als Männer. Deshalb liegt ihr Grundumsatz 6 bis 10 Prozent niedriger als seiner. Kinder und Jugendliche brauchen besonders viel Energie, weil sie wachsen. Erst mit zunehmendem Alter – wenn die Muskeln an Kraft verlieren und der Stoffwechsel nicht mehr so aktiv ist – sinkt der Grundumsatz.

Bei jedem Menschen ist der Grundumsatz anders

Je größer und schwerer man ist, desto mehr Energie muss der Körper für die Stoffwechselarbeit und Wärmebildung aufbringen. Muskulöse Menschen mit wenig Fett haben daher einen höheren Energieverbrauch als schlanke oder normalgewichtige Menschen. Für den durchschnittlichen Grundumsatz gilt der allgemeine Richtwert von 1 kcal pro Kilogramm des Körpergewichts pro Stunde. Das heißt, wer 70 Kilo auf die Waage bringt, braucht 1680 kcal am Tag – ohne Aktivitäten. Auch Hormone spielen dabei eine Rolle. Wer an Unter- oder Überfunktion der Hormondrüsen (zum Beispiel der Schilddrüse) leidet, nimmt wegen des veränderten Grundumsatzes schneller zu oder ab.

Das Nervensystem ist bei Sportlern oder hyperaktiven Menschen so aktiv, dass das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervenbahnen den Grundumsatz erhöht. Wenn es kurzfristig hoch hinaufgeht (zum Beispiel im Gebirge), muss unser Körper ebenfalls mehr leisten. Je höher wir kommen, desto weniger Sauerstoff steht zur Verfügung. Das heißt: Um die normale Atmung am Laufen zu halten, muss der Grundumsatz steigen.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass das Leben anstrengender ist, wenn Sie im Stress, verletzt, bedrückt oder krank sind oder Schmerzmittel einnehmen müssen. Auch dann steigt der Grundumsatz – und zwar um bis zu 40 Prozent. Nicht zuletzt kommt's noch aufs Wetter an: Ist es tropisch heiß draußen, verbraucht der Körper 10 bis 20 Prozent weniger Energie als in der eisigen Winterzeit. Bei Kälte muss er also mehr Wärmeenergie bilden. Damit das klappt, wird der Grundumsatz wieder angekurbelt. Kein Wunder, dass vielen das Abnehmen im Winter leichter fällt.

Übrigens: Wer sich allzu strenge Diäten verordnet, ist meist überrascht, dass er schneller friert, Muskeln abbaut und wie im Schongang durch den Alltag geht. Das hat die Natur so angelegt: Merkt der Körper, dass zu wenig Essbares kommt, befürchtet er eine Hungersnot und stellt seinen Stoffwechsel auf Sparprogramm um.

Sobald es Nahrung gibt, kurbelt der Körper den Energieverbrauch wieder hoch. Schließlich müssen das Essen verdaut und wichtige Nährstoffe eingelagert werden. Wie viel Kraft das kostet, hängt von der Art der Nahrung ab. Um Proteine abzubauen, muss der Körper sehr viel tun: 20 Prozent seiner Energie wendet er dafür auf. Die Kohlenhy-

Leseprobe

Leseprobe

PROTEINPULVER

Mehrkomponenten-Protein, Whey und Casein – inzwischen gibt es für jeden Bedarf und Anspruch das richtige Nahrungsergänzungsmittel

Proteinpulver sind empfehlenswert, wenn wir eine Unterversorgung oder einen erhöhten Bedarf an Eiweiß haben. Sie enthalten natürliche Proteinquellen, die man auch in der täglichen Ernährung vorfindet. Dank hochmoderner Technologien können die aufgespalten werden, zum Beispiel wird Trinkmilch in Casein und Molke zerlegt – und die können je nach Verfahren einen Proteingehalt von 70 bis 90 Prozent haben!

Pulver satt – welche Sorte passt zu wem?

Werden zudem noch besondere Filtrationsverfahren angewendet, so enthalten die Proteinpulver mehr oder weniger Fette und Zucker. Ein weiterer Vorteil: Durch die Verarbeitung sind die genannten Nahrungsproteine leichter verdaulich und auch schneller verfügbar als durch faseriges Fleisch, Hülsenfrüchte oder fettreichen Käse. Und das ist gut so, denn gerade nach dem Sport ist die Verdauungsaktivität aufgrund der Stresshormone lahmgelegt – und schwerer verdauliche Proteine führen dann zu Müdigkeit und Trägheit. Proteinpulver hingegen stehen schneller für die Aufbauprozesse zur Verfügung – Körper und Muskeln erholen sich frühzeitig und können wachsen.

Daher sind Proteinpulver eine gute Wahl – sowohl vor als auch nach dem Muskeltraining. Während einer Diät oder bei unzureichender Proteinversorgung (z. B. Veganer) dienen die Proteinpulver zur Muskelerhaltung. Ein kleiner Haken: Proteinpulver ist nicht gleich Proteinpulver. Es gibt heute unzählige Sorten, die den unterschiedlichsten Ansprüchen genügen. Während Gesundheitssportler und Senioren mit einem Mehrkomponenten-Protein ausreichend versorgt sind, sollten

Kraft-Ausdauer-Sportler vor und nach dem Work-out zu einem Whey-Protein greifen. Casein unterstützt eine Low-Fat- oder Low-Carb-Diät sinnvoll, ein Soja-Protein ist das richtige für Sportler, die sich vegan ernähren.

Um das bestmögliche Protein für sich selbst zu finden, ist es für jeden sinnvoll, sich vor dem Kauf von Proteinpulvern von Fachleuten gut beraten zu lassen.

SCHLANK IM SCHLAF PROTEINE – SIE SIND SEHR GUTE ABNEHMHELFER

Proteine benötigen für die Verdauung viel Energie. Die Folge ist eine erhöhte Wärmebildung (Thermogenese), die wiederum satt macht. Derzeit bauen viele Abnehm-Programme den Nährstoff deshalb als Schlankmacher ein – besonders vor der Nachtruhe.

Warum? Während wir träumen, verbraucht der Körper Energie, um Herzschlag, Blutfluss, Atmung usw. am Laufen zu halten. Werden vor dem Zubettgehen größtenteils Proteine gegessen, so ist zusätzlich noch Energie für die Verdauung nötig, also werden die Fettreserven angezapft.

Aber Eiweiß macht auch gelassen und glücklich, was bei einer Diät nicht schaden kann ... Die Aminosäure Tryptophan trägt nämlich zur Bildung des Glückshormons Serotonin bei – und das macht zufriedener, gelassener und satter.

Leseprobe

Leseprobe

Wer sich gesund ernähren will, sollte so viel wie möglich frisch einkaufen, frisch zubereiten und nur im Ausnahmefall auf konserviertes Obst oder Gemüse zurückgreifen. Das bleibt in Dosen oder Gläsern dank Wärmebehandlung bis zu zwei Jahre haltbar und ist etwa 20-mal schneller zubereitet als frisches Essen, was Zeit und Strom spart. Doch der Preis dafür ist hoch: Beim Konservieren gehen Nährstoffe verloren – und Konservierungsmittel und Zusätze wie Salz, Zucker, Kräuter, Extrakte, Essig, Milchsäure und Aromen kommen hinzu.

Salat – so reduzieren Sie hohe Nitratgehalte

Salat ist zu jeder Jahreszeit erhältlich, leicht und gesund, passt perfekt zur schlanken Küche und ergänzt viele Gerichte. Wichtig: Wässern Sie Salat eine bis drei Minuten lang, um Nitrat herauszuwaschen. Entfernen Sie Strünke, Rippen und äußere Blätter, denn dort sammelt sich besonders viel Nitrat. Pepen Sie die grünen Blätter ruhig mit Obst oder Gemüse auf, das viel Vitamin C enthält (zum Beispiel mit Kiwi oder mit Paprika).

Fleisch – hier kommt es auf die Qualität an

Auch beim Fleisch ist auf die eigenen Sinne Verlass. Schlechtes Fleisch ist zäh, fest und trocken, weil es meist nicht lange genug abgehangen wurde. Ist es bereits überreif oder wurde falsch gelagert, riecht es unangenehm nach Fäulnis. Eine schmierige, klebrige oder wässrige Oberfläche ist ebenfalls ein Zeichen für minderwertige Qualität. Wenn Fleischsaft beim Zubereiten oder Lagern aus den Poren

trifft, hat das Fleisch wenig Aroma und ist zu weich. Sie sollten es nicht kaufen. Wer mehr über das gekaufte und abgepackte Fleisch wissen möchte, der kann auf der Verpackung den Namen und die Anschrift des Anbieters, die Fleischart, die Herkunft, die Zulassungsnummer des Schlachtbetriebes, eine Identitätsnummer für die Rückverfolgbarkeit und das Mindesthaltbarkeits-/Verbrauchsdatum ansehen. Mit diesen Daten kann man heutzutage viel im Internet dazu finden. Wer wenig, aber dafür hochwertiges Bio-Fleisch isst, tut nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, sondern fördert auch die artgerechte Tierhaltung.

Guten Fisch erkennen Sie an ungetrübten Augen

Ist der Fisch alt, riecht er unangenehm. Das lässt sich meist schnell feststellen. Außerdem gibt es noch andere Kriterien: Guten Fisch erkennt man an den Augen. Wenn sie klar sind (also nicht eingetrübt) und ein wenig hervorstehen, ist der Fisch noch frisch. Drückt man auf den Bauch, sollte kein Abdruck entstehen. Vorsicht ist geboten, wenn die Schuppen eng anliegen und die Kiemen grau sind.

Fisch sollte am gleichen Tag gegessen werden, an dem er gekauft wurde. Im Kühlschrank hält er meist nicht länger als zwei Tage. Wer nicht frisch kaufen will oder kann, ist auch mit tiefgekühltem Fisch sehr gut bedient. Ob das Fangen bestimmter Fischarten ökologisch zu vertreten ist, erfahren Sie unter www.msc.org. Dahinter steckt die gemeinnützige Organisation Marine Stewardship Council, die Siegel für Fische aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei vergibt. Auf der Webseite gibt es auch Rezept-Ideen und Informationen darüber, was Sie wo kaufen können.



EINKAUFS-TIPPS

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen. Danach muss alles richtig gelagert und möglichst schonend zubereitet werden

HAJO'S BEST BLUEBERRY-PIE

Kuchen zum Frühstück

Liebes-
erklärung
für Muffin-
Fans

Zutaten für 2 Portionen

- › 4 Eiweiß
- › 1 Eigelb
- › 100 ml Wasser
- › 6 Tropfen Rum-Aroma
- › 3 EL Proteinpulver Vanille (30 g)
- › 100 g zarte Haferflocken
- › 250 g Heidelbeeren
- › 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Eiweiß, Eigelb und Wasser schaumig schlagen. Rum-Aroma, Proteinpulver und Haferflocken hinzufügen, alles gut verrühren und die Beeren unterheben.
- 3** Eine kleine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Haferflocken-Eiermasse gleichmäßig einfüllen. Auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 25 Minuten fertig backen. Herausnehmen und vor dem Verzehr 30 Minuten abkühlen lassen.

Tipp

Bei Glutenunverträglichkeit tauschen Sie die Hafer- durch Reis- und Hirseflocken aus.

Noch ein Tipp

Die Haferflocken-Eiermasse kann auch als Pancake in der Pfanne ausgebacken werden.

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 413

Proteine (g): 29

Kohlenhydrate (g): 45

Fette (g): 13



Statt des normalen Teigs eine fertige fettarme Protein-Pancake-Mischung nehmen. Die von Body Attack beispielsweise liefert drei hochwertige Proteinquellen (Whey-, Casein- und Eggprotein) und eignet sich somit hervorragend als Snack für eine Muskelaufbau- oder Diätphase.

Frühstück





LOW-CARB-PASTA

mit Paprika-Ziegenkäse-Soße

Diese Nudeln strotzen vor Protein

Zutaten für 2 Portionen

- › 100 g Low-Carb-Nudeln
- › 1 kleine Zwiebel
- › 2 bunte Paprika
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 TL Oregano
- › 1 TL Paprika edelsüß
- › ½ TL Curry
- › 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- › 300 ml Ketchup light
- › 2 TL Tiefkühl-8-Kräutermischung
- › 80 g Ziegenkäse
- › Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1 In einem Topf heißes Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und etwa 7 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen – dabei ab und zu rühren. In einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel schälen, Paprika vierteln, entkernen, waschen und beides klein würfeln.
- 3 Öl in einem Topf erhitzen, Paprika und Zwiebel etwa 2 Minuten bei größerer Hitze braten. Dann Gewürze und Brühe hinzugeben und alles eine weitere Minute braten. Zuletzt Ketchup und Kräutermischung in die Soße rühren und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Pasta mit der Soße übergießen und den gewürfelten Ziegenkäse darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 540

Proteine (g): 45

Kohlenhydrate (g): 39

Fette (g): 23

Gut zu wissen

Light-Produkte sind kein Fake, obwohl viele das immer noch glauben. Die Hersteller müssen sich an die Gesetze halten – und die legen knallhart fest, dass die Light-Variante 30 Prozent weniger Gesamtkalorien enthalten muss als das herkömmliche Produkt. Beispiel: Die meisten Ketchups enthalten ca. 110 Kalorien pro 100 Gramm – Ketchup light nicht mehr als 80.



Low-Carb-Nudeln (z. B. von Body Attack) schmecken wie Vollkornpasta, obwohl sie nur aus Pflanzenproteinen und Hühnereiweiß bestehen. Sie machen also richtig satt und passen hervorragend in eine moderne Low-Carb-Ernährung.

Diese Nudeln nicht vor dem Training verzehren, denn in der Muskelaufbauphase sind es die Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln, Vollkornbrot, Müsli), die den Muskeln die Power für das kraftvolle und ausdauernde Training geben. Am Tag mindestens 3 g Kohlenhydrate je Kilogramm Körpergewicht essen. Aber nach dem Sport müssen Proteine auf den Teller, weil sie den Aufbau der Muskeln sehr effektiv vorantreiben. Jetzt ist Low-Carb-Pasta ideal!

Mittag

KUMQUAT-TRIFLE

auf knuspriger Knäcke-Krümelei

Zutaten für 2 Portionen

- › 150 g Kumquats
- › 250 g Magerquark
- › 150 g Dickmilch 3,5 % Fett
- › 4 Scheiben Sesam-Knäcke
- › 2 TL gehackte Mandeln
- › 2-4 Spritzer Süßstoff

Zubereitung

- 1** Die Kumquats waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Magerquark mit Dickmilch glatt rühren und die Kumquats unterheben. Mit Süßstoff abschmecken.
- 2** Knäckebrötchen mit den Händen grob zerbröseln und in Dessertschüsseln geben. Darauf die Quarkmasse mit den Kumquats verteilen, mit den Mandeln bestreuen.

Tipp

Die Kumquats können ganz nach Geschmack durch eine Orange, ½ Pampelmuse oder 2 Mandarinen ersetzt werden.

Gut zu wissen

Bitterorangen-Schalen gelten als natürlicher Fatburner (Synephrine). Und Mandeln enthalten Phytosterine, die überschüssiges Cholesterin binden – so gibt der Fettstoffwechsel Gas.

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 270

Proteine (g): 22

Kohlenhydrate (g): 32

Fette (g): 6



Die Schalen von Zitrusfrüchten haben eine stimulierende Wirkung auf unsere Thermogenese (Wärmebildung). Erhöht sie sich, muss der Körper mehr Energie freisetzen, was – bingo! – wiederum das Abnehmen unterstützt. Zudem enthalten Zitrusfrüchte Bitterstoffe, die den Heißhunger drosseln.

Heiß-
hunger-
Killer!

Snacks





MEATBALLS

in Paprika-Tomaten-Soße

Zutaten für 2 Portionen

- › 2 grüne Paprika
- › 2 gelbe Paprika
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 TL Olivenöl
- › 14 fertige Mini-Hackbällchen (ca. 250 g)
- › 300 ml passierte Tomaten
- › 100 ml heißes Wasser
- › ½ TL Gemüsebrühe (Pulver)
- › Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran

Zubereitung

- 1** Paprika halbieren, entkernen, waschen, in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika mit Knoblauch bei größerer Hitze etwa 2 Minuten braten. Hackbällchen hinzugeben und mit geschlossenem Deckel etwa 2 Minuten braten. Ab und zu rühren.
- 3** Mit passierten Tomaten und Wasser auffüllen, die Brühe unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken und 1 Minute weiter kochen lassen.

Tipp

Ihr Lieblingsgericht? Damit es nie langweilig wird, die Fleischbällchen einfach auch mal durch gegrilltes Fleisch (z. B. Schweinelende, Roastbeef) oder Fisch (z. B. Seelachs, Kabeljau, Pangasius) ersetzen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 400

Proteine (g): 36

Kohlenhydrate (g): 10

Fette (g): 24

Tipp

Meatballs lassen sich auch schnell selbst zubereiten: einfach 250 g frisches Hack mit Senf, Röstzwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen und zu kleinen Frikadellen formen.



Während des Muskelaufbaus wird je nach Intensität und Dauer des Trainings eine Kohlenhydratzufuhr von **3 bis 5 g pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen**. Heißt: Für einen Athleten, der 1 Stunde mäßig intensiv trainiert, genügen 3 g. Das wären bei einem 70-Kilo-Athleten ca. 200 g Kohlenhydrate pro Tag.

Abendessen

Ab **sofort** überall im Handel!



FIT AUF REZEPT

**Das Kochbuch für Sportler powered by
Body Attack Sports Nutrition**

180 S., 21 x 21 cm, durchgehend farbig, Großformat Taschenbuch
ISBN 978-3-86243-140-3, Draksal Fachverlag • 19,90 €



Pressekontakt:

Draksal Fachverlag GmbH
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit -
Täubchenweg 8 • D-04317 Leipzig

Tel (0341) 351 466 10
presse@draksal-verlag.de