



# Powerfood und Pulverschnee

*Ob Schlittenfahrt, Schneeballschlachten oder Schlittschuhlaufen, eines haben alle Wintersportarten gemeinsam: Bei soviel Bewegung bekommt man einen Bärenhunger. Kein Problem, denn dagegen haben wir bärenstarke Rezepte kreiert.*

## POWER AUF DER PISTE

Energie bedeutet Wärme, das merkt man spätestens, wenn man schlotternd am Skilift auf den Bügel wartet. Bei der anstrengenden Talfahrt hat man Kraft gebraucht, der Wind bläst bissig-kalt. Gut, dass man sich zuhause noch etwas zum Knabbern in die Tasche gesteckt hat. Mit einem Stück Schokolade oder ein paar Dörrfrüchten gehts schon wieder aufwärts.

Richtige Ernährung ist bei körperlicher Anstrengung das A und O. Nicht nur während, sondern auch vor und nach dem Sport sollte man auf energiereiches, gesundes Essen achten. Dass das auch hervorragend schmeckt, zeigen unsere Klassiker aus der Schweizerküche, die wir mit gesunden Zutaten «aufgepowert» haben.





AUFGEPOWERT MIT INGWER

**Gerstensuppe mit Ingwer**

Für 4 Personen

- 1 Karotte**
- 1/4 Knollensellerie** ca. 150 g
- 2 Zwiebel**
- 20 g Ingwer**
- Rapsöl zum Dünsten**
- 60 g Bio-Gerste**
- 1 l Wasser**
- 2 Würfel Gemüsebouillon**
- 1/2 TL Macis oder Muskat gerieben**
- 2 Nelken**
- 2 dl Milch**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 1/2 Bund Kerbel**

**1** Gemüse fein würfeln, Zwiebel und Ingwer hacken. Alles zusammen in einer Pfanne 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gerste zugeben, kurz mitdünsten. Mit Wasser auffüllen. Bouillonwürfel, Macis

und Nelken dazugeben. Ca. 30 Minuten köcheln lassen.

**2** Milch dazugießen. Nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Tassen verteilen. Kerbel direkt darüber zupfen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ ca. 30 Minuten köcheln

Pro Person ca. 6 g Eiweiß, 7 g Fett,  
23 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal

■ **INGWER**

Die klassische Heilpflanze der asiatischen Medizin wird aus dem Wurzelstock einer tropischen Schilfstaudengewonnen. Ingwer fördert nicht nur die Verdauung und weckt den Appetit, er hat auch eine positive Wirkung auf die Fließeigenschaften des Blutes.

