



TEXT: SASCHA KOLLER
FOTOS: ARCHIV SABINE RIES

AUF TOUR SNACKEN OHNE REUE

Riegel & Co. einfach selber machen

Ob Klettern, Wandern oder Biken – Sport erfordert Kraft. Um die Energiespeicher aufzufüllen, sind Sportriegel eine geeignete Energiequelle. Ein relativ hoher Preis, ewig derselbe Geschmack sowie in immer mehr Fällen Unverträglichkeiten verleiden jedoch so manchem den Genuss an den im Handel erhältlichen Riegeln. Die Alternative: einfach selber machen.

Wann bekommt man die besten Ideen? Oftmals beim Sport. So war es auch in diesem Fall. Beim gemeinsamen Training philosophierten drei sportliche Frauen mit Bezug zu gesunder Ernährung über industriell gefertigte Sport-Snacks und Riegel, deren Konsistenz und Geschmack man irgendwann einfach satt hat. Gleichzeitig stellten Sie fest, dass nicht nur sie selbst, sondern auch zahlreiche Personen in ihrem Umfeld von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen sind. Das Trio war sich schnell einig: Wer Einkauf und Zubereitung von leckeren Sport-Snacks selbst in die Hand nimmt, weiß genau, welche Zutaten enthalten sind und kann geschmackliche Vorlieben sowie eventuell vorhandene Unverträglichkeiten berücksichtigen. Was für die Umsetzung dieser Erkenntnis in die Tat noch fehlte, war eine Anleitung, ein Buch. Und so beschloss man, das Werk einfach selbst zu schreiben und zu veröffentlichen.



Sabine Ries, eine der drei Autorinnen, erzählt die Entstehungsgeschichte des Buches „Echt kernig – Leckere Snacks und Naschereien für unterwegs“ mit einem Lächeln auf dem Gesicht. „Wichtig waren uns von Anfang an vier Punkte: Die zu entwickelnden Snacks fürs Buch sollen unterschiedliche Geschmacksrichtungen – süß und herzhaft – abdecken und auch für Backneulinge simpel und schnell zuzubereiten sein. Außerdem sollen die Inhaltsstoffe in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich und je nach Unverträglichkeit flexibel im Rezept austauschbar sein.“ Keine leichte Aufgabe. Anhand von Grundrezepten begann das eigene Experimentieren und Optimieren. Bei regelmäßigen Zusammenkünften tauschte man



SESAMTALER



100 g Sonnenblumenkerne

100 g gemahlene Mandeln

85 g Sesam

4 EL Agavendicksaft

4 getrocknete, gehackte Aprikosen

2 Eier getrennt

1 Prise Salz



Eiweiß mit Agavendicksaft steifschlagen. Restliche Zutaten vorsichtig unterheben. Häufchen auf ein Blech mit Backpapier setzen. Backen.



150°C, rund 15 Minuten

Erkenntnisse aus: Zu viel Schokolade im Riegel schmilzt und sorgt für klebrige Hände, manches schmeckt zu süß, anderes zu fad. Auch das In-Form-bringen der Riegel geriet zur Geduldprobe: Eine zu klebrige Masse lässt sich nur schwierig in Riegeform schneiden, und auch die Optik des Ergebnisses ließ des Öfteren zu wünschen übrig. „Schmeckt, sieht aber nicht gerade ansprechend aus“, war einer der meistgenannten Kommentare der Testesser im Familien- und Freundeskreis.

Über einen ganzen Sommer feilten sie an den Rezepturen, testeten Zutaten, Backzeiten, -temperaturen und optimierten ihre Urrezepte dabei immer weiter. So entstanden mit der Zeit auch Rezepte ohne Backen, Rezepte für kalte Riegel, die gekühlt werden müssen, Rezepte für Veganer, und Anleitungen für Snacks, die haltbar sind. Dazu gingen sie im Kopf einen Wandertag durch: Zur Kaffeezeit würde ein Snack mit Espresso passen, eine knusprige Konsistenz erhöht den Genuss beim Konsum in der Verschnaufpause. Jeder gelungene Versuch, der den strengen Kriterien: „schmeckt, hält zusammen und sieht gut aus“, entsprach, hielten sie fotografisch fest und mit einem dicken Haken auf dem Rezeptzettel versehen wanderte das Rezept ins handliche Büchlein.

Man sieht dem Buch die Authentizität an, die dahinter steckt. Es finden sich keine Rezeptfotos von Bildagenturen. Die Beschreibungen der Zutaten und Zubereitung kommen auf den Punkt und passen mit dem Foto auf eine Doppelseite. Eine Spiralbindung sorgt dafür, dass die Buchseiten bei der Zubereitung nicht einfach umklappen. Sabine Ries, die während der Druckphase auf der Brandenburger Hütte die Küche betreute, fühlte sich dort im Hinblick auf Unverträglichkeiten bestätigt. „Jeden Tag kam mindestens eine Person zu mir in die Küche und berichtete von individuellen Problemen mit bestimmten Nahrungsmitteln. Da wusste ich, dass wir mit unserem Buch sowohl Sportler mit Lust auf Abwechslung und auf köstliche Geschmacksvarianten ansprechen als auch eine Gruppe, die dankbar für die Flexibilität der Rezepte ist.“ Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen! <<



Das 92-seitige Büchlein „Echt Kernig!“ kostet 9,90 Euro. Es ist in unserer Geschäftsstelle erhältlich oder kann über die Webseite der Autorin (www.sabineries.de) versandkostenfrei bezogen werden. Im Handel liegt es nicht aus, kann jedoch von Buchhandlungen über die ISBN-Nummer 9783000572647 bei der Autorin bestellt werden.