

# MIT ZWISCHENMAHLZEITEN INS FINALE

## VERPFLEGUNG BEI WETTKÄMPFEN UND VERANSTALTUNGEN

### 1. GRUNDLAGEN

Bei Sportfesten und Wettkämpfen im Freizeitsport gibt es regelmäßig Imbissangebote für Sportler und Gäste - im (Hoch)leistungsbereich greifen Sportler in aller Regel auf ihre eigene Verpflegung zurück. Das Verpflegungsangebot muss die unterschiedlichen Bedürfnisse beider Gruppen befriedigen: Freizeitsportler benötigen Speisen und Ge-

tränke, um möglichst leistungsfähig zu sein und sich schnell zu regenerieren. Die Besucher hingegen wählen vordergründig nach ihrem Appetit aus. Die Veranstalter sollten also bei der Planung ihres Sportevents auch Augenmerk auf ein passendes Imbissangebot legen.

#### Verdauung und Aufnahme

Mit der Nahrung aufgenommene Nährstoffe stehen dem Körper nicht sofort zur Verfügung. Lebensmittel werden verdaut und in einzelne Nährstoffe gespalten, die danach zum Zielort - der Muskelzelle - transportiert werden. Unter anderem wirkt der Aufenthalt im Magen zeitlich limitierend: Entscheidend für die Dauer bis zur Weitergabe an

den Darm sind neben dem Zerkleinerungsgrad der Nahrung der Energiegehalt sowie der Anteil an aufgenommenem Wasser. Darüber hinaus werden fettreiche Speisen im Allgemeinen langsamer an den Darm abgegeben als kohlenhydratreiche Lebensmittel.

#### Verweildauer im Magen

##### unter einer halben Stunde

Isotonische Getränke, Saftschorlen, Mineralwasser

##### bis zu einer Stunde

Saft, Limonaden, Cola, handelsüblicher Eistee

##### bis zu zwei Stunden

Milch, Joghurt, helle Brötchen, gekochter Reis, Obstkompott

##### bis zu fünf Stunden

Pommes Frites, gekochtes Fleisch, Vollkornbrot, Hackfleisch

##### etwa sechs Stunden

Hering, Bratwurst, Schnitzel, Erbseneintopf, rohes Gemüse

### 2. GEEIGNETE SNACKS

Das Angebot an Imbissständen ist oft ebenso einseitig wie fettreich (Grillwürste!).

#### Müsliriegel

Müsliriegel gibt es in großer Vielfalt. Sie können eine gute süße Alternative sein. Sie sind ein idealer Snack während und nach dem Wettkampf, wenn sie keine

Folgende Snackvarianten vereinen zahlreiche Pluspunkte:

Schokolade oder Marzipan (Fettgehalt) und wenig Ballaststoffe enthalten.

## Saftschorlen

Hier gilt: Erlaubt ist, was schmeckt! Säfte enthalten relativ viel Zucker, so dass sie mit Mineralwasser oder Tee gemischt werden sollten. Für ein eigenes Sportgetränk können verschiedene Säfte miteinander gemixt, und Saftmix anschließend in einem Verhältnis von 1 : 1 bis zu 1 : 4 mit Mineralwasser oder Tee aufgegossen aufgegossen werden. Der Zuckeranteil beträgt im fertigen Getränk 6 bis 8 %.

Wer empfindlich auf Fructose reagiert, sollte Riegel mit wenigen Trockenfrüchten wählen und bei Schorlen Säfte aus Zitrusfrüchten, Johannisbeeren oder Pfirsich bevorzugen.

## Brotaufstriche

Herzhafte, süße oder fruchtige Aufstriche, kombiniert mit verschiedensten Brotvariationen, ergeben viel Abwechslung. Da ist sicher für jeden Gast und alle Sporttreibenden etwas dabei. Selbstgemacht sind sie noch köstlicher und lassen sich besser an sportliche Situationen anpassen als fertig gekauft.

Fruchtig-süße Aufstriche liefern bei niedrigem Fettgehalt schnell Energie. Herz hafte, fettarme Kombinationen eignen sich ideal, um Mineralstoffverluste auszugleichen.

## Fruchtquark und Joghurt

Als Fertiggericht erfreuen sich Fruchtjoghurts und Fruchtquarks großer Beliebtheit, warum also nicht diese selbst zubereiten und anbieten?

Für Sportler sind fettarme Quarks und Joghurts mit verarbeitetem Obst oder Getreide besonders vorteilhaft. Das Eiweiß und die Energie gelangen schnell in den Körper.

## Suppen

Insbesondere für Outdoor-Veranstaltungen bei kalten Temperaturen sind wärmende Suppen ein idealer Snack.

Ein besonderer Pluspunkt ist das mögliche breitgefächerte Angebot.

## 3. ABGABE UND VERKAUF AN DRITTE

Die Abgabe von Lebensmitteln bei Sportveranstaltungen erfordert hygienische Vorsichtsmaßnahmen. Grundsätzlich ist der Veranstalter verantwortlich für die Hygiene rund um das Imbissangebot. Übernehmen Personen, die gewerbsmäßig mit Lebensmitteln umgehen (Lebensmittelunternehmer) die Verpflegung, müssen sie eine Bescheinigung der zuständigen Gesundheitsbehörde über die Belehrung nach Infektionsschutzgesetz §§ 42 und 43 vorweisen können.

Das gleiche empfiehlt sich für ehrenamtlich tätige Privatpersonen, die die Verpflegung vor- und zubereiten und verkaufen. Dies ist aber gesetzlich nicht vorgeschrieben.

Notwendig ist ein sicherer Umgang mit den Lebensmitteln sowie Überlegungen zu möglichen Risiken und daraus folgende Vorsichtsmaßnahmen.



## Organisation

- ...❖ Schulung nach Infektionsschutzgesetz § 42 und § 43 ist Pflicht für Profis, empfohlen für ehrenamtliche Helfer
- ...❖ Belehrung aller Beteiligten
- ...❖ **Dokumentation**

- ...❖ Planung der notwendigen Menge an Lebensmitteln (Einkauf, Herstellung, Verkauf)
- ...❖ Vermeiden von rohem Ei, Fisch und Fleisch
- ...❖ Kontrolle der Lager-, Verarbeitungs- und Verkaufsbedingungen, sowie Thermometer und Sauberkeit



## Einkauf

- ...❖ Einkaufsliste anfertigen
- ...❖ Kenntnisse Lebensmittelkennzeichnung und Hygiene, Verarbeitung sowie Verkauf
- ...❖ **Dokumentation**

- ...❖ Ausreichendes Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum beachten
- ...❖ Auf unbeschadete Verpackungen achten
- ...❖ Zügiger Transport der Lebensmittel
- ...❖ für kühlpflichtige Ware Kühlboxen verwenden



## Lagerung

- ...❖ Kontrolle der Lagertemperaturen (-18 °C bzw. 2 – 7 °C)
- ...❖ Sauberkeit und Schädlingsbefall kontrollieren
- ...❖ „First in first out“ beachten
- ...❖ Trennung von privater und gewerblicher Ware
- ...❖ **Dokumentation**

- ...❖ fertige Speisen abgedeckt und getrennt von den Rohstoffen lagern
- ...❖ Geeignete Verpackungen verwenden
- ...❖ Lagertemperaturen und Lagerbedingungen einhalten Sauberkeit hat Priorität, ggf. Reinigungspläne



## Produktion

- ...❖ am besten eine reine Schürze tragen
- ...❖ lange Haare zusammenhalten, keine Ringe und künstliche Fingernägel
- ...❖ nicht rauchen
- ...❖ Wunden abdecken
- ...❖ keine Haustiere in den Räumen
- ...❖ Leicht zu reinigende und funktionsfähige Geräte und Arbeitsflächen verwenden

- ...❖ Warme Speisen durchgaren (> 2 Minuten; Kerntemperatur > 70 °C)
- ...❖ Rezeptgetreue Lebensmittelproduktion
- ...❖ Nur saubere Geräte und Arbeitsflächen verwenden
- ...❖ Handwaschgelegenheit und Spüle (2 Becken) jeweils mit heißem und kaltem Wasser, Seifenspender, Spülmittel und Papierhandtüchern



## Verkauf

- ...❖ Personalhygiene einhalten
- ...❖ Kennzeichnung loser Ware: gesetzlich vorgeschrieben, wenn Lebensmittelunternehmer verpflegen; nicht erforderlich, wenn ehrenamtlich Tätige gelegentlich verkaufen. Selbstverständlich ist es auch ohne Pflicht sinnvoll, die Preise auszuzeichnen und bei Fragen zu Zutaten und Allergenen auskunftsfähig zu sein.

- ...❖ Vorgaben zu den Ausgabetemperaturen beachten
- ...❖ Spuckschutz und damit Schutz der Lebensmittel vor krankmachenden Keimen
- ...❖ im Freien: überdachter, möglichst an drei Seiten geschlossener Stand

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**In FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

©viewpixel - stock.adobe.com

**verbraucherzentrale**

Teilnehmerhandout 3 13