



SPORTGERICHT

Zubereitet von **Claudia Häusler**

Mamas Zwetschgendatschi



Absolutes Lieblingsessen von Claudia Häusler ist der von ihrer Mutter gebackene Zwetschkengucken – in Bayern als „Datschi“ bezeichnet. Die Deutsche Straßenmeisterin von 2006 kocht auch selbst gerne – aber an den Zwetschgendatschi kommt so schnell kein anderes Essen heran. „Ich mag generell Kuchen sehr, aber Zwetschgendatschi ist der Beste“, verrät die gebürtige Münchnerin, die für die Equipe Nürnberger fährt. Und nur ihre Mutter mache ihn perfekt: „Ich bin jedes Mal enttäuscht, wenn ich woanders bin und Zwetschgendatschi esse – er schmeckt einfach nicht so gut wie daheim.“

Zutaten

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- 1/8–1/4 l lauwarme Milch
- 80 g Butter
- 2 Eier
- 50 g Zucker, 1/2 TL Salz

Für den Belag:

- 1,5 kg Zwetschgen
- 50 g Zucker
- 1 gehäufte TL Zimt

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in die Mulde bröckeln, mit der Milch und etwas Mehl verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zerlassen, mit den Eiern, dem Zucker und dem Salz in die Schüssel geben, das restliche Mehl dazu und alles zu einem trockenen Teig verrühren. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, entsteinen und zweimal längs einschneiden. Das Backblech fetten, den Hefeteig ausrollen und auf das Blech legen. Die Zwetschgen in dichten Reihen auf den Hefeteig legen, jede Reihe muss die vorhergehende halb bedecken. Den Kuchen 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen, Zwetschgendatschi auf der mittleren Schiene 20–30 Minuten backen. Den Zucker mit dem Zimt vermischen und auf den noch warmen Kuchen streuen.

STOCKFOOD: ROTH

FITNESSLEXIKON

Von A wie anaerobe Schwelle bis Z wie Zyklisierung – wichtige Fachbegriffe, kurz erläutert. Diesmal:

Kalipermetrie

Um den Körperfettanteil zu messen, gibt es viele verschiedene Methoden. Eine davon ist die Kalipermetrie. Sie bestimmt die Körperfettwerte relativ genau. Die Haut und das Unterhautfettgewebe werden an bis zu zehn festgelegten Messstellen vom Muskel abgehoben und zu einer Falte zusammengedrückt. Mit Hilfe eines standardisierten Messgerätes wird die Dicke der Hautfalte gemessen. Anschließend rechnet man mit vorgegebenen Formeln die Hautfaltendicke in Prozent der Körpermasse um. Im Vergleich zu den gängigen Körperfett-Waagen ist die Kalipermetrie genauer, da man bei der Messung aber einige Punkte beachten muss (Anpressdruck des Messgerätes, genaue Messstellen, Auswertung der Ergebnisse), sollte man die Messung von einem Trainer oder Arzt vornehmen lassen.



Eine Kaliperzange misst Körperfett

CORBIS

AUSPROBIERT: FRUBIASE SPORT APFELSCHORLE

Apfelbrause

Frubias Sport hat zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln Brausetabletten der Geschmacksrichtung „Apfelschorle“ entwickelt. Sie sollen dem Körper nach dem Training verlorene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zurückgeben. Die Tabletten enthalten alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe in sinnvoller Menge und lösen sich in Wasser gut auf. Ob das fruchtig-säuerliche Getränk tatsächlich wie Apfelschorle schmeckt, darüber gingen die Meinungen der Tester weit auseinander. Erhältlich sind die Brausetabletten in Apotheken, Preis pro Packung (2x10 Tabletten) 11,50 Euro.



SIMON

► Bezug/Info: www.frubias.de