BISCHÖFLICHES GYMNASIUM PETRINUM · LINZ

Sportkunde · Sporternährung in der Praxis

Spaghetti Bolognese

Das Kraftstoff-Gericht für Training und Wettkampf

PRIMA PARTE · IL CARBURANTE

Was steckt für Sportler drin?

100 g Spaghetti (roh) ≈ 360 kcal
≈ 70 g Kohlenhydrate · 13 g Eiweiß

Kohlenhydrate

AUS: SPAGHETTI

Hauptenergiequelle für Muskeln und Gehirn – füllen die Glykogenspeicher für Ausdauer und Sprints.

Eiweiß

AUS: FASCHIERTES

Baustoff für Muskeln – unterstützt Aufbau und Regeneration nach dem Training.

Fette

AUS: OLIVENÖL, FASCHIERTES

Langsame Energiereserve; Olivenöl liefert ungesättigte Fettsäuren.

Mikronährstoffe

AUS: TOMATEN, KAROTTEN, SELLERIE

Vitamine und Mineralstoffe: Kalium für die Muskeln, Vitamin C für das Immunsystem.

VOR DEM SPORT

2–3 Stunden vorher essen: genug Zeit zum Verdauen, volle Energiespeicher.

CARBO-LOADING

In den Tagen vor einem Ausdauerwettkampf mehr Kohlenhydrate – etwa vor dem Linz Donau Marathon.

NACH DEM SPORT

Kohlenhydrate plus Eiweiß füllen die Speicher wieder auf und helfen der Regeneration.



Pasta und Sauce vereint

SECONDA PARTE · LA SALSA

Unsere Bolognese in 8 Schritten

I	ZWIEBEL	in Olivenöl glasig anschwitzen
II	GEMÜSE	Karotten und Staudensellerie fein hacken, mitdünsten
III	KNOBLAUCH	dazugeben und kurz mitrösten
IV	FASCHIERTES	1 kg dazugeben und braten, bis es durch ist
V	TOMATENMARK	aus der Tube unterrühren
VI	WÜRZEN	Stayspices, Salz, Pfeffer, Umami, Piment d'Espelette, Kräuter
VII	TOMATEN	passierte Tomaten dazugeben, gut verrühren
VIII	KÖCHELN	wenn möglich mehrere Stunden sanft köcheln lassen

TERZA PARTE · LA PASTA

Vom Topf auf den Teller



Der Topf



2 × 500 g



10 Min. al dente



Abgeseiht

TAG DER OFFENEN TÜR · 20. NOVEMBER 2026