



Wärmende Elemente



START IN DEN MORGEN
Jeden Tag mit einem warmen Getränk zu beginnen, ist für Yann Sommer ein idealer Start. Zum Beispiel mit einem Grüntee, der eine Reihe positiver Effekte auf den Körper hat. Frisch geschnittener Ingwer, etwas Kurkuma-Wurzel und Zitronensaft mit heissem Wasser aufgegossen, und nach zehn Minuten hat man ein wärmendes Getränk, welches einem das schöne Gefühl gibt, im Winter unbesiegbar zu sein.



MINISTRONE
Eine klassische Minestrone mit viel frischem Gemüse wie Karotten, Kartoffeln und Borloti-Bohnen ist voller Energie und Vitamine, wärmt einen von innen und gibt Kraft.

YANN SOMMER WINTERFEST MIT LINSEN UND EISBAD

Ein gesundes Immunsystem und volle Vitaminspeicher sind die beste Vorbereitung auf die Kälte, sagt **YANN SOMMER**.

Aufgezeichnet: David Schnapp Fotografie: Cyrill Matter

EIN TYPISCHES GERICHT, das ich esse, wenn es kälter wird, ist auf jeden Fall eines mit Linsen. Ich esse zwar auch im Sommer mal einen Salat mit Linsen, Gemüse oder Quinoa, aber im Winter sind Linsen der ideale Superfood. Sie schmecken lecker, haben gesunde Kohlenhydrate und enthalten viel Eiweiss. Und dass sie zudem in einer bunten Auswahl erhältlich sind und in der Küche vielfältig verwendet werden können, macht die kleinen Hülsenfrüchte noch etwas attraktiver.

Eines meiner liebsten Wintergerichte ist deshalb eine Linsen-Bolognese, die Freunde einmal für uns gekocht hatten. Das hat mir so gut geschmeckt, dass ich sie um das Rezept gebeten habe. Seither steht das Gericht regelmässig bei uns auf dem Tisch, kombiniert mit einer frischen Dinkelpasta. Nur Suppen esse

ich kaum, auch wenn das für viele DAS Gericht ist, wenn es kalt wird. Aber Suppen verbinde ich mit Kranksein, deshalb bin ich da zurückhaltend. Ausser vielleicht, wenn es eine gute Minestrone gibt (siehe Kasten links).

Eine weitere gute Winterküchen-Idee ist hingegen geröstetes Gemüse aller Art. Passend zur Saison eignen sich etwa Pastinake und Kürbis, die man bloss mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und zum Beispiel Thymian mariniert und zusammen mit Walnüssen, Pinienkernen und Cashews bei 200 °C in den Ofen gibt, bis das Gemüse eine schöne Röstfarbe hat. Dann braucht es nach Vorliebe noch etwas Olivenöl und Zitronensaft oder Balsamico, und schon hat man ein wärmendes Essen mit guter Energie im Teller.



Yann Sommers Linsen-Vollkorn-Bolognese

REZEPT

ZUTATEN
für 4 Personen als Vorspeise

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Karotte, fein gehackt

100 g Pilze, fein gehackt
(Champignons, Shitake)

1 EL Tomatenmark

125 g rote Linsen

250 g pürierte Tomaten (Passata)

200 g Pellati in Stücken

240 ml Gemüsebouillon

2 TL getrocknete italienische Kräuter

Salz, Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Öl in grossem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Karotten und Pilze dazugeben, 5 bis 7 Minuten braten. Tomatenmark, Gewürze und Knoblauch dazugeben, 1 bis 2 Minuten anrösten. Linsen, Tomaten und Bouillon hinzugeben, alles verrühren, abgedeckt 15 bis 20 Minuten leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Sauce eingedickt ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. In der Zwischenzeit die Vollkornpasta al dente kochen, Bolognese nach Wunsch abschmecken, mit den Teigwaren servieren.

Weil ich ein Anhänger des möglichst puren Geschmacks bin, verzichte ich grundsätzlich auf komplizierte, zu cremige Saucen. Bei einem Salat soll nicht das Dressing die Hauptrolle auf dem Teller bekommen, ich mag den Geschmack eines leicht bitteren Salatblatts oder einer frischen Gurke – genauso wie bei einem Wolfsbarsch vom Grill, der mit wenig Gewürzen, etwas Zitronensaft und Olivenöl immer noch am besten schmeckt.

Um als Sportler seinen Körper auf den Winter vorzubereiten, reicht gutes Essen allein nicht aus. Ich achte darauf, dass meine Vitaminspeicher gut gefüllt sind, und lasse die Werte regelmässig vom Arzt überprüfen. Beim Training ist die richtige isolierende Kleidung wichtig und vor allem das Aufwärmprogramm. Ich wende immer noch das gute alt-

modische Einlaufen an: einige Runden laufen, Beine hinten und vorn hochziehen, Arme kreisen lassen – so, wie man das vermutlich schon vor Jahrzehnten praktiziert hat. Bevor ich das nicht gemacht habe, berühre ich keinen Ball. Das ist ein Ritual, das mir körperlich und mental wichtig ist.

Ein fester Brauch zur Stärkung des Immunsystems und zur Erfrischung ist auch das Eisbad nach jedem Training. Dafür stehe ich etwa fünf Minuten im sieben, acht Grad kalten Wasser. In Kombination mit gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf ist das für mich die perfekte Vorbereitung auf den Winter. Ich kann mich jedenfalls nicht erinnern, wann ich das letzte Mal auch nur einen Schnupfen hatte, der mir richtig zu schaffen gemacht hätte. ©