

Golfrestaurant meiner Träume



Bei so manch kulinarischem Angebot im Klubhaus geht man lieber mit knurrendem Magen rückwärts wieder zur Tür hinaus. Doch es geht auch lecker und dabei mit einer Prise Gesundheit. Sehen Sie auf eine lukullische Reise durch das Golfrestaurant Ihrer Träume.

In Gedanken träumen Sie von perfekt gespielten 18 Loch – leicht gehen sie von der Hand, und Sie ernten Bewunderung und Anerkennung. Ein schönes Gefühl. Dann geht's zum geselligen Beisammensein ins Klubrestaurant.

Und es passiert: Eine schrumpelige Currywurst und zur Wahl fettige Pommes frites oder in Mayonnaise getränkte Kartoffeln - bezeichnet als Kartoffelsalat - empfangen Sie. Da bleibt Genuss auf der Strecke. Im Grunde ist es eine Unverschämtheit, was Sie und alle anderen Spieler hier vorgesetzt bekommen. Sie ärgern sich mit dem Resultat, dass es nur bei einem Bier bleibt oder vor lauter Magenknurren das unliebsame Menü verspeist wird. Jetzt geht es also nur noch um eines der Grundbedürfnisse,

nämlich satt werden. Doch aus dem Alter, wo kulinarischer Genuss nicht unbedingt eine Rolle spielte, sind Sie entwachsen. Was tun? Vielleicht ist ein Snack während des Spiels eine vernünftige Alternative?

(K)ein gutes Intermezzo?

Wenn schon kein Menü im Restaurant, dann aber wenigstens ein kleiner Snack für unterwegs. So fällt es auch leichter, auf den Einheitsbrei - genannt Tagesmenü - zu verzichten. Etwas Obst wäre nicht schlecht, ist fettarm, liefert Vitamine und schmeckt lecker. Besonders praktisch: Bananen. Die Natur liefert sie gleich mit Verpackung! Doch einfach nur Bananen bereitzustellen, ist ziemlich einfallslos. Besonders frisch und deshalb von gu-

Wunsch und Wirklichkeit klaffen auseinander: Statt gesundem, frischem Gemüse gibt's oft bloß Currywurst.

ter Qualität und besonders reich an Vitalstoffen ist Knackiges aus der Saison. Obst kann schon fertig portioniert in fest verschließbarem Einweggeschirr mit auf den Platz. So lässt sich statt eines ziemlich kalorienreichen Schokoriegels öfter mal ein Stück Obst naschen. Das erfrischt und versorgt den Körper sogar mit einer kleinen Portion Flüssigkeit. Spitzenreiter sind Melonen jeder Art. Gleiches klappt auch mit Gemüse, das sich sogar noch besser mitnehmen lässt. Karotten-, Kohlrabi- oder Paprikastreifen sind ein gesunder und leckerer Snack für die Golfpartie. Wenn Sie es mit einem beratungsresistenten Restaurantbesitzer

zu tun haben, hilft nur, sich selbst ans Werk zu machen. Denn den Golfklub deshalb wechseln wollen Sie schließlich nicht. Sehr gut eignen sich wasser- und bruchfeste Dosen, die sich fest verschließen lassen. Waschen und putzen Sie Obst und Gemüse, während des Spiels hält es nur unnötig auf, wenn Sie das Grün der Erdbeeren abzupfen oder die Mandarine schälen. Schön mundgerecht macht es außerdem viel mehr Spaß, die kleinen Früchtchen zu vernaschen. Und wenn es mal schnell gehen muss, geht auch ein Fruchtriegel. Ob Beerenfrüchte, Ingwer bis hin zu Mandel - der fast wie Marzipan schmeckt - sind diese handlichen Schnitten im Drogeriemarkt zu haben. Ihr Vorteil: Dank der verwendeten Trockenfrüchte haben sie einiges an natürlichen Ballaststoffen. Eine gelungene Kombination um Magenknurren zu vermeiden, den Blutzucker aufrecht zu halten und die Verdauung anzuregen. Auch Gemüse können Sie fertig gewaschen und gewaschen mitnehmen. Lecker und praktisch: Kirschtomaten.

Kleine Zwerge für die Golftasche

Die kleinen Zwerge sind im Nu fertig für die Golftasche. Wenn Sie dazu Brot möchten, nehmen Sie Vollkornbrot und bestreichen es mit Senf oder Butter. Darauf kommt Schnittkäse oder Kräuterfrischkäse. Lecker: Gurkenscheiben oder getrocknete Tomaten. Es gibt sie pur und in Öl eingelegt. Lassen Sie die ölhaltigen gut abtropfen und tupfen sie sie ab, das spart Fett. Brötchen, Weiß- und Mischbrot sind eher ungeeignet. Sie werden schnell weich, lappig und trocknen aus - kein wirklicher Genuss. Neben leichten Snacks denken Sie bitte daran, genug zu trinken. Besonders wenn Sie eine 5-Stunden-Partie spielen. Bei heißen Temperaturen gilt es generell noch einen halben bis einen Liter mehr zu trinken. Ein ideales Sport-

*Tausch:
Espresso
statt Schnaps
heißt die
gesunde
Alternative.*

und Fitnessgetränk ist Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure. Hin und wieder ist auch eine Saftschorle wie Apfelsaftschorle möglich. Bei warmem Wetter schmeckt kein Getränk richtig gut, wenn es die Außentemperatur angenommen hat. Legen Sie deshalb 0,5-l-Flaschen zeitig genug in den Kühlschrank und kurz vor dem Start zum Golfplatz in eine Kühltasche - mit oder ohne Kühlakkus. Wasser und Saft ohne Kohlensäure kann auch vorab ins Gefrierfach und kurz vorher - ohne Kühltasche - mit zum Spiel.

Es gibt sie bestimmt noch, die Juwelen im Golfrestaurant. Statt fettig-deftigem Cordon bleu, Wiener Schnitzel oder Backfisch bietet sich die leichte Küche für Golfer wunderbar an. Das Motto lautet: „Genießen auf mediterrane Art“. Nicht nur Olivenöl und Tomaten mit Fisch, sondern Knackfrisches entsprechend seiner Saison. Häufig reichen dazu schon wenig Salz, frisch gemahlener

Pfeffer, Zitronensaft und frische Kräuter. Wussten Sie, dass Kräuter gute Kalziumlieferanten sind und prall gefüllt mit sekundären Pflanzenstoffen? Neben Obst und Gemüse sind Getreideprodukte wichtig. Also Nudeln und Reis mit Gemüse, fettarmes, weißes Fleisch oder Fisch und auch mal Kartoffeln. Statt fetter Sahnesaucen empfiehlt sich etwas Oliven- oder Rapsöl. Das ist auch für den Restaurantkoch gar nicht so schwer umzusetzen. Nicht nur dass es einfach besser und natürlicher schmeckt. Steckt weniger Fett im Essen, ist dies eine Wohltat für die Figur. Das ist besonders abends wichtig. Wird drei bis vier Stunden vor dem Schlafen ein üppiges Menü verspeist, hat der Körper kaum noch Zeit, alles in Energie umzuwandeln. Kein Wunder, dass so manch einer schlecht einschläft. Ist das Menü doch mal etwas fettiger ausgefallen, hilft kein Schnäpschen. Denn Alkohol hemmt die Fettverdauung. Besser ist ein Espresso. Der kleine Schwarze enthält weniger Koffein als üblicher Bohnen-

kafee. Durch Dampf, heiße Temperaturen und hohen Druck bleibt in sekundschnelle bis zu 70 Prozent des Koffeins im Satz zurück. Auch im Hinblick auf Kalorien gibt es grünes Licht: ohne Milch und Zucker ist er energiefrei. Eine traumhafte und doch realisierbare Vorstellung!

Kirsten Metternich

Die allerbesten

Snacks für die Golfpartie

Obst

(natürlich gewaschen und geputzt) Apfelspalten, Aprikosen, Bananen, Birnenspalten, Brombeeren, Erdbeeren, Kirschen, Mandarinstücke, Melonenwürfel, Mirabellen, Nektarinhälften, Orangenstücke, Pflirsichhälften, Pflaumen, Trockenobst, Weintrauben



Tipp: Beträufeln Sie Apfelspalten und Birnenspalten mit etwas Zitronensaft, dann werden sie nicht braun.

Gemüse

(geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten) Kirschtomaten, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Rettich, Staudensellerie, Belegte Brote, Vollkornbrot, Körnerbrot, Frischkäse, Schmittkäse Salami, Schinken, Getrocknete Tomaten, Gurkenscheiben, Salatblätter

Getränke

0,5-Liter-Flaschen Mineralwasser still, medium, perlend, Saft, 100 % Frucht ohne Zuckerzusatz, Saftschorlen im Verhältnis 2:1 (Wasser zu Saft), zuckerfreier Eistee

Fotos: Bildnachweis