

FACHZEITSCHRIFT FÜR FITNESS-PROFESSIONALS

SHAPE UP

BUSINESS

SEXY BACK

Ein gesunder Rücken
kann entzücken

WHEY ME UP

Was Molkenprotein
wirklich kann

ZUKUNFTSTRAINING

Tipps gegen
Sarkopenie & Co.

SMARTER GEHT'S KAUM

Smart-Circle produziert
mit Herz & Verstand

ALLESKÖNNER

Smart-Circle gibt uns Einblick in ihre hauseigene
Produktion. Von der ersten Schraube bis zum fertigen
Gerät – alles feinste Qualität, handmade in Budapest.

AUTORENABDRUCK



MUCKIBUDE, MÜSLI & CO.

VON DER BODYBUILDERIN ZUR UNTERNEHMERIN

Im Jahr 2014 nahm die Sache ihren Anfang. Die kleine „Muckibude“, in der ich mich wie zu Hause fühlte, hatte eine neue Errungenschaft, nämlich Olaf, den Personal Trainer. Anfangs beobachtete ich aus sicherer Entfernung unauffällig dessen eigenes Training und das mit seinen Klienten. Es dauerte nicht lange, da stand für mich fest: Ich wollte es ausprobieren. Wir lernten uns kennen und waren uns gleich sympathisch. Das verhieß eine gute Zusammenarbeit. Doch wohin sollte die Reise gehen? Zu diesem Zeitpunkt hatte ich nur eine vage Vorstellung davon, was ich aus meinem Körper herausholen wollte – nämlich so viel wie möglich.

Drei Zehnerkarten bzw. etwa drei Monate später dachte ich, die Form meines Lebens zu haben. Ich lief meinen ersten Zehn-Kilometer-Lauf „Rund um den Schliersee“. Was für ein erhebendes Gefühl – danke Olaf! Bald danach stellte sich mir die Frage nach dem nächsten Ziel. Ich nahm mir die Zeit für mehr Sport. Allerdings ließ ich mir

ein Hintertürchen offen: Das Ziel blieb ein gut gehütetes Geheimnis zwischen Olaf und mir. Ich wollte Diskussionen vermeiden und mich ganz auf die Sache konzentrieren. So setzten wir unser Programm mit zielgerichtetem Krafttraining drei- bis viermal pro Woche im Studio und Cardio-Training in Form von Laufen an der Isar fort.

Zudem hielt ich mich an einen ergänzenden Ernährungsplan.

DIE STÄNDIGEN BEGLEITER

Olaf kümmerte sich um das Training und gab mir die Vorgaben für die Makronährstoffe. Meine Mahlzeiten bereitete ich zumeist im Dampfgarer zu und wog sie vor

dem Verzehr ab. Die Ergänzung mit Mikronährstoffen wie Magnesium, Vitamin-C, Omega-3 und Zink gehörte ebenso zum täglichen Ritual. Um die Regenerationsphase und den Muskelaufbau des Körpers zu unterstützen, fügte ich meinem Post-Workout-Shake Kräuter- und Gemüsepulver sowie Beerenobst bei. So waren meine ständigen Begleiter Rote-Bete-, Spinat- und Brennnesselpulver.

Immer stärker wurde der Wunsch zu erklären, wieso ich mich bei privaten Einladungen zu einem Abendessen so rar machte oder mich strikt an Mineralwasser hielt. Etwa drei Wochen vor dem Ereignis ließ ich im engsten Freundeskreis die „Katze aus dem Sack“. Ich wollte am 25. Oktober 2014 an der Deutschen Meisterschaft der GNBf e.V. (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.) in Wiesloch antreten. In welcher Klasse dies sein sollte, ließen wir noch offen – je nach dem, was von mir nach der Diät noch „übrig blieb“. Auf den großen Tag konzentriert, von Olaf begleitet und betreut, erreichte ich den 2. Platz in der Klasse „Frauen Figur“. Für uns beide ein Erfolg! Ich hatte Feuer für diesen Sport gefangen. In mir entstand der Wunsch, tiefer einzusteigen; falls das nicht klappte, zumindest jedoch dranzubleiben. Kurse zur Fitnesstrainerin und zur Trainerin für Sportrehabilitation folgten.

FRÜHSTÜCK ALS ZENTRALE MAHLZEIT

Auf der Basis meiner abgeschlossenen Ausbildungen zur Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin, zudem mit meiner Erfahrung aus der Wettkampfvorbereitung, begann ich, mich intensiv mit dem Thema Müsli zu beschäftigen. Das mag für euch vielleicht erstaunlich klingen. Für mich nimmt das Frühstück als grundlegende Mahlzeit des Tages jedoch einen hohen Stellenwert ein, und ich liebe Müsli einfach. Während meiner Tätigkeit als Trainerin für Sportrehabilitation wurden mir auch immer wieder Fragen zur Ernährung im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit und auf die heutigen Zivilisationskrankheiten gestellt. Müsli, als vollwertige Tagesgrundlage, war immer Bestandteil meiner Empfehlung. Aber es fiel mir schwer, eines der auf dem Markt vorhandenen Produkte zu benennen.

Alexandra Sutter

Sie ist Heilpraktikerin und hat eine Ausbildung in Phyto- und Ernährungstherapie absolviert. Zudem machte sie ihren Trainerschein für Functional Training und Sportrehabilitation. 2018 gründete sie die Müsli-Rösterei Sutter GmbH.
Kontakt: a.sutter@muesli-roesterei.com



Deren Zusammensetzung entsprach nämlich nicht meiner Vorstellung von einer gesunden Ernährung. Deshalb empfahl ich stets, das Müsli selbst zuzubereiten.

CLEAN EATING UND KRÄUTER

Mein Ernährungsansatz entspricht im Wesentlichen dem des „Clean Eating“. Das bedeutet den Genuss von naturbelassenen vollwertigen Lebensmitteln, ihre harmonische Kombination und Vermeidung von Zucker und künstlichen Zutaten. Die Konsequenz: Keine Fertignahrung und zurück zu einem natürlichen Geschmackempfinden. In Supermärkten gibt es ein nahezu unüberschaubares Sortiment an fertigen Müsli-Variationen – aber die meisten davon gehören in die Süßwarenabteilung, soviel Zucker enthalten sie. Es musste also etwas Neues her. Den Einsatz von Kräuterbestandteilen im Shake hatte ich mir während der

Wettkampfvorbereitung zunutze gemacht, und selbstgemachten Wildkräutersalat mit frischen Löwenzahnblättern und Brennnessel liebe ich geradezu. Wieso also nicht Müsli mit Kräutern kombinieren?

Die Idee war geboren. Es begann eine Zeit des Recherchierens, Experimentierens und des Testens. Im Jahr 2018 wagte ich den Schritt in die Selbstständigkeit. Ich fand geeignete Räume für die Rösterei. So gründete ich die Müsli-Rösterei Sutter GmbH und ließ die Marke Sutter in Deutschland eintragen. Der Verkauf meiner Produkte begann Ende 2019 über einen eigenen Onlineshop.

KLEIN UND GROSS

Zum Repertoire gehören Müslis der Fine-Herbs-Linie mit Kräuterbestandteilen und der Nut & Fruit-Linie mit gerösteten Cashews und hochwertigen saisonalen



Abb.: Alexandra Sutter

Abbildung 1: Eine Kombination von hochwertigen Nüssen und Kräutern, hier mit zusätzlichen Kakao-Nibs.

Früchten. Die Müslis enthalten den Bestandteil Galgant. Galgant gehört zu den Ingwergewächsen und besitzt deren typisch scharf-zitronigen Geschmack. Neben der verdauungsanregenden Wirkung sind seine Inhaltsstoffe krampflösend, bakterien- sowie entzündungshemmend und fungizid (pilzabtötend). Also eine rundum gute Wurzel. Die verwendeten Getreideflocken und Nüsse werden im schonenden Niedrig-Temperatur-Verfahren geröstet. Das macht sie so schön aromatisch-knusprig, ohne – wie bei Crunchies – zuckrig und verklebt zu sein.

Neben dem Müsli-Sortiment für Erwachsene gibt es auch eine Bio-Müsli-Linie speziell für Kinder, die ich in Zusammenarbeit mit Frau Dipl. oec. troph. Claudia Hitzelsperger entwickelt habe. Die Kinder-Müslis gibt es jeweils in zwei Varianten, nämlich in einer nahrhafteren mit einer höheren Energiedichte und einer leichteren mit einer entsprechend niedrigeren Energiedichte. Die unterschiedlichen Linien beruhen auf dem Gedanken, der jeweiligen Konstitution des Kindes Rechnung zu tragen. Durch den hohen Ballaststoffgehalt von durchschnittlich 9% bei gleichzeitiger Reduzierung von Zucker erfolgt die Energiezufuhr langsamer und dauerhafter, das Sättigungsgefühl hält länger an.

Die Chargen der Müslis sind klein und werden laufend frisch produziert – nach dem Motto „roast on demand“. Geröstete Bio-Nüsse sowie Bio-Kräuter- und Bio-Früchtetees ergänzen das Sortiment.



Abbildung 2: Nur beste Früchte und Nüsse schaffen es in das Nut & Fruit Müsli.

Auf das zuletzt hinzugekommene Tee-Sortiment bin ich besonders stolz. Dafür werden ausschließlich wildwachsende und biologisch angebaute Kräuter und Früchte in Rohkostqualität verwendet. Diese werden schonend im Niedrigtemperaturbereich – unter 40° Celsius – getrocknet und haben somit Rohkostqualität.

REGIONAL UND NACHHALTIG

Für unsere Tees beziehen wir die Rohstoffe direkt bei unserem Erzeuger in Deutschland. Es gibt also keine langen Lieferketten.

Die Anbauflächen werden als artenreiches Biotop gepflegt und dienen auch dem Anbau von Bärwurz, Heu und Heublumen. Viele Arbeitsschritte – wie sammeln, sicheren, reifen, schneiden, mahlen, mischen – werden in Handarbeit vorgenommen. Die Trocknung erfolgt im Niedrigtemperaturbereich ohne direkten Lichteinfluss und bei stets guter Belüftung. Die Wertschätzung für die kostbaren Erzeugnisse der Natur und die Sorgfalt bei ihrer Bearbeitung führen zu einer hervorragenden Qualität, die beim Tee Genuss stets spürbar bleibt. Auch die Rohstoffe für die Müslis beziehen wir fast ausschließlich aus Deutschland, Österreich und Italien. Auch hier sind uns die kurzen Transportwege wichtig. Tropische Samen verwenden wir absichtlich nicht und nutzen lieber die Superfoods, die hier regional wachsen und verfügbar sind.

ALEXANDRA SUTTER

Surftipp

Verschafft euch selbst einen Eindruck über die Produkte auf der Unternehmens-Website: muesli-roesterei.com

DAS UNTERNEHMEN

Die bio-zertifizierte Müsli-Rösterei hat ihren Sitz in Hohenbrunn im Osten von München. Bei den Sutter-Produkten wird der Grundgedanke des Clean-Eating umgesetzt. Superfood für Body & Soul eben. Verarbeitet werden ausschließlich naturbelassene Zutaten aus regionalem Bio-Anbau. Um die Transportwege so kurz wie möglich zu halten, werden regionale Ware und direkter Handel bevorzugt. Dabei wird von Alexandra Sutter genauestens auf eine hervorragende Qualität und eine schonende Verarbeitung ohne jegliche Zusatzstoffe geachtet. Die Chargen sind klein und werden laufend frisch produziert – nach dem Motto „roast on demand“.