

Hannah Grant ist zurück: Das legendäre Grand Tour Kochbuch hat einen Nachfolger

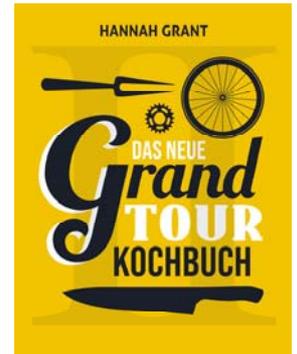
Die zeitgemäße Sportlerküche: Bei Covadonga erscheint ein zweites opulent gestaltetes Kochbuch mit köstlichen, leistungsfördernden Rezepten von Hannah Grant, der ersten Chefköchin im Profipeloton – bekannt aus der Amazon-Prime-Serie »Eat! Race! Win!«

Hannah Grant legt eine neue Ausgabe des bahnbrechenden Kochbuchs vor, mit dem sie Mitte der 2010er-Jahre die Welt des Radsports und der Sportlerernährung entscheidend geprägt hat: In »Das neue Grand Tour Kochbuch 2.0« präsentiert die Dänin, die als erste Frau den Chefkoch-Posten bei einem Weltklasse-Profiteam im Straßenradsport innehatte und später eine eigene Amazon-Prime-Serie bekam, auf knapp 350 Seiten erneut eine Vielzahl origineller, familienfreundlicher und toll in Szene gesetzter Rezepte für Rennradfahrer und andere Ausdauerathleten, die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse umsetzen und sich bei großen Radrennen bewährt haben. Dazu zählen Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts für 21 Renn- und zwei Ruhetage, spezielle Wettkampf- und Regenerations-Snacks, Frühstücksideen, Marinaden, Saucen, selbstgemachtes Brot und vieles mehr. »Neu« bedeutet in diesem Fall wirklich »komplett neu« – bei den Rezepten gibt es keinerlei Überschneidungen mit Hannah Grants erstem Kochbuch. Auf die deutschsprachige Ausgabe müssen Rennradfahrer und Tour-de-France-Fans in diesem Fall nicht warten: Zeitgleich mit der dänischen und englischen Fassung des Buches erscheint sie am 1. Juni 2023 im Covadonga Verlag aus Bielefeld.

Schmackhafte und gesunde Zutaten, viel Abwechslung, die Berücksichtigung veganer, milch- und glutenfreier Alternativen sowie eine einfache und somit stets frische Zubereitung vor Ort – das sind die Eckpfeiler von Hannah Grants Grand-Tour-Küche, die auch Hobbysportlern bestmögliche Leistung und Regeneration, mehr Energie für große Ziele und neue Freude am guten Essen beschert. Kurzweilige Interviews mit Radprofis wie Mads Pedersen, Magnus Cort, Cecilie Uttrup Ludwig, Kasper Asgreen, Rick Zabel und Jens Voigt sowie mit einflussreichen Experten wie u. a. Karin Lambrechtse, der Ernährungsberaterin und Performance-Managerin beim Team Jumbo-Visma, runden »Das neue Grand Tour Kochbuch 2.0« ab. Auch optisch ist Hannah Grants neues Werk erneut ein echter Leckerbissen: Die hochwertige Ausstattung, brillante Fotos und ein originelles Layout machen es zum idealen Geschenk.

Hannah Grant – mit kreativer Neugier und Leidenschaft für gute Lebensmittel

Gerade auch hinsichtlich der Ernährung stellen die großen dreiwöchigen Landesrundfahrten im Radsportkalender – der Giro, die Tour de France und die Vuelta – wirklich außergewöhnliche Anforderungen an die Fahrerinnen und Fahrer. Oft bis zu 7.000, teils sogar 8.000 Kalorien verbrennt ein Radprofi während einer solchen Grand Tour. Und das Tag für Tag. Für Generationen von ihnen bedeutete dies, nach endlosen Stunden im Sattel und einem zermürenden Transfer zum Hotel irgendwann lustlos einen Berg zerkochter Fertignudeln in sich reinzuschaukeln. Längst jedoch haben die Spitzenteams erkannt, dass die Qualität der Ernährung vor, während und nach den Trainingseinheiten und Wettkämpfen maßgeblich über Sieg und Niederlage entscheidet. Eine wichtige Rolle spielte dabei Hannah Grant, der es ab 2011 als Chefköchin eines der weltbesten Profirennställe gelungen ist, die Fahrer für ungewohnte, deutlich gesündere Alternativen zu begeistern.



Hannah Grant:

DAS NEUE GRAND TOUR KOCHBUCH 2.0

übersetzt von
von Andreas Beune

Covadonga Verlag, 2023
ISBN 978-3-95726-080-2

Hardcover;
352 Seiten im Format
27 cm x 21 cm

Ladenpreis:
EUR 47,00 [DE]

erscheint:
1. Juni 2023

auch als E-Book erhältlich
(ISBN 978-3-95726-081-9)

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de

Mit kreativer Neugier und Leidenschaft für gute Lebensmittel hat die Dänin eine junge moderne Sportlerküche entworfen, die auch weit über die Grenzen des Pelotons hinaus für Aufsehen gesorgt hat – dank ihres »Grand Tour Kochbuchs«, dessen lang ersehnter zweiter Band nun endlich vorliegt.

Das neue Grand Tour Kochbuch 2.0 auf einen Blick:

- Positive Effekte auf Leistung und Regeneration, mehr Energie für große Ziele, echter Spaß am guten Essen.
- Geeignet für eine gluten- oder milchfreie Ernährungsweise.
- Ein Muss für alle begeisterten Ausdauersportler und Radsportliebhaber, die das Thema Ernährung ernst nehmen.
- Auch optisch ein Leckerbissen: Die hochwertige Ausstattung, brillante Fotos und ein originelles Layout machen dieses Buch zum idealen Geschenk.

Die Autorin: Hannah Grant, geboren 1982, wurde auf Sterne-Niveau als Köchin ausgebildet. Sie hat für mehrere Spitzenrestaurants wie Noma und The Fat Duck gearbeitet. Ab 2011 war sie – als erste Frau in dieser Position im Profi-Peloton – fünf Jahre lang als Chefköchin für das Radsportteam Tinkoff-Saxo im Einsatz. Anschließend zeichnete sie bei weiteren Radrennställen als leitende Ernährungsberaterin für die Schulung der Köche und die Versorgung der Fahrer verantwortlich. Einem breiteren Publikum wurde sie auch durch die Serie »Eat! Race! Win!« (Amazon Prime) bekannt. Hannah Grant entwickelt bis heute immer wieder neue leicht nachzumachende und schmackhafte Rezepte für Radprofis, Hobbysportler und ihre Familien. Zudem wirkt sie regelmäßig in TV-Produktionen mit, in denen Essen, Reisen und Sport zu einem spannenden Cocktail kombiniert werden. »Das Kuchen-Kochbuch« von Hannah Grant erscheint im Herbst 2023 ebenfalls bei Covadonga. Mehr unter [@dailystews](#) und www.hannahgrant.com.

Für Ihre Veröffentlichungen stellen wir Ihnen selbstverständlich gerne Bildmaterial und Beispielrezepte aus dem neuen Grand Tour Kochbuch zur Verfügung.

Entsprechende Anfragen bitte an: r.sprehe@covadonga.de