



Als aufstrebende Köchin suchte die Dänin Hannah Grant nach einer neuen beruflichen Herausforderung. So kam sie 2011 zum Tinkoff-Saxo-Team als Chefköchin. Basierend auf ihren Erfahrungen für das Team während der Tour de France und anderen großen Radrennen zu kochen, veröffentlichte sie 2013 anlässlich der **100. Tour de France** ihr **Grand Tour Cookbook**. Auf knapp **350 Seiten** vereint sich eine Vielzahl von **Rezepten, die sich während großer Radrennen in der Praxis bewährt haben**.

Große Landesrundfahrten wie dem Giro d'Italia, der Tour de France und die Vuelta de Espana stellen **außergewöhnliche Anforderungen an die Fahrer**. Bis zu 7.000 Kalorien verbrennt ein Radprofi während einer solchen Grand Tour pro Tag. Nach endlosen Stunden im Sattel stand früher lustloses Hineinschaufeln eines Fertignudelberges an. Dazu variierte von Etappenort zu Etappenort die Qualität der Rennhotels, insbesondere ihrer Küchen. Man aß, was verfügbar war. Denn wer hungrig war und leistungsfähig bleiben wollte, musste essen was es gab.

Diese Zeiten sind noch garnicht so lange her. In den letzten fünf Jahren allerdings vollzog sich ein deutlicher Wandel. Viele Rennställe rückten die Qualität der Ernährung und Verpflegung in den Mittelpunkt ihrer Renntaktik. Um die Leistungsfähigkeit der Fahrer im Laufe solcher strapaziösen Rennen in guter Form zu behalten, entwickelten sie **in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern spezielle Ernährungsformen**. Heutzutage setzen die Teams nun eigene, spezielle **Catering-LKWs mit gemieteten Vollzeitköchen** ein. Eine von diesen Köchen ist seit 2011 die **Spitzenköchin und Autorin des Grand Tour Kochbuches** Hannah Grant.

## **Denn sie sind was sie essen**

»**Performance Cooking**« heißt das Ernährungsprogramm, das Hannah Grant speziell für Profi- und Hobby-Athleten, die in strapaziösen Ausdauersportarten entwickelt hat.



Schmackhafte, gesunde Zutaten, viel **Abwechslung und große Auswahl**. Das sind die Eckpfeiler für Grants Ernährungspläne. Eine einfache und stets **frische Zubereitung** vor Ort sind Grant dabei besonders wichtig. Als Köchin im Catering-Truck stand Hannah Grant fast jeden Tag vor der Herausforderung frische Produkte einzukaufen und diese möglichst schnell zu verarbeiten. Deshalb stehen für sie frische und einfach erhältliche Zutaten im Mittelpunkt ihrer Ernährungsprogramme.

## Inspirierende Vielfalt und Blicke hinter die Kulissen

Das Buch ist hell – und bunt. Allein das Layout des Buches ist **Inspiration**. Im gelb des Führenden der Tour de France gehalten, leuchtet einem das gebundene Werk in Din A 4-Format entgegen. Symbole des Radfahrens und des Kochhandwerks auf dem Deckel, ebenso wie die Schrift in schwarz und weiß, runden die **Optik** ab. Und auch der Blick ins Innere macht Lust auf mehr. Fast jedes Rezept wird von einem Foto des Tellers begleitet. Die Rezepte sind kurz und prägnant präsentiert. Ein klar und gut organisierter **Index** hilft, einzelne Rezept auch ohne Rhythmus der Tourfolge wieder zu finden. Für unerfahrene Kochlöffelschwinger könnten sie **ein wenig anspruchsvoll** sein. Die **Zutaten** werden in einem eigenen Kästchen am Rande aufgeführt. Hilfreich ist dabei, dass mittels eines Codes aufgeschlüsselt wird, für wen ggf. Risiken durch allergische Inhaltsstoffe bestehen könnten oder für wen dies Reszept (nicht) geeignet ist [G – glutenfrei / M – milchfrei / N – nussfrei].



Den **ersten Teil** des Kochbuches

bestimmen neben dem **Vorwort**, verfasst vom Tour de France-Sieger und Tinkhoff-Saxo-Teammanager Bjarne Riis, vor allem wissenschaftliche Einleitungsworte zum Thema »Performance Cooking«. Mit **Unterstützung von Experten** wie der Ernährungswissenschaftlerin Stacy T. Sims und der ehemaligen Weltklasse-Handballerin Anne Dorthe Tanderup erläutert Grant hier anschaulich die **Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung**, die sowohl individuellen Bedürfnissen, als auch großen körperlichen Belastungen gerecht wird. **Interviews** mit bekannten Radprofis wie Alberto Contador, Nicholas Roche und Peter Sagan runden den Buchteil ab und gewähren interessante Einblicke in die Bedeutung der richtigen Ernährung im Trainings- und Wettkampf-Alltag von Spitzensportlern.

## Volles Programm für jeden Teller

Der **Rezeptteil**, beginnend mit dem Prolog und den nachfolgenden 20 Etappen, begeistert mit vielen abwechslungsreichen und schmackhaften Rezepten, die sich auch tatsächlich **unkompliziert und einfach zubereiten lassen**. Basierend auf den Menüs, die Grant während der Tour de France für ihre Fahrer zubereitet hat, liefert die Dänin ihren Lesern ein umfassendes Rüstzeug, um **zeitgemäße Sportlerküche mit wenig Aufwand** selbst in die Tat umzusetzen. **Pro Tourentag sind drei bis fünf Ernährungshinweise** angegeben. Dabei werden die Rezepte für Suppen, Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts von Anregungen für spezielle Wettkampfverpflegung und Snacks zur Regeneration, sowie Frühstücks-Ideen, Marinaden, Saucen, Dressings, selbstgemachtes Brot und vieles mehr abgerundet. So gut wie alle Zutaten sind **im normalen Supermarkt oder Bioladen erhältlich**.

## Grand Tour Cookbook - Fit mit Genuss



Die **hochwertige Ausstattung, brillante Fotos und ein sehr originelles Layout** machen dieses Buch zum **idealen Geschenkartikel** für alle begeisterten Ausdauersportler und Radsportliebhaber. Doch nicht nur optisch punktet dieses Werk. Wer beim Thema **qualitative Ernährung** fachsimpelt mitreden, einen Einblick hinter die Kulissen solcher Rennen werfen oder sich auch selbst gerne Anregungen und Tipps in Sachen weniger Gewicht auf der Waage, mehr Energie für große Ziele und trotzdem Spaß an gutem Essen holen möchte, ist hiermit **mehr als sehr gut beraten**. Für faire 45 Euro UVP ist das knapp 350 Seiten starke Kochbuch im Fachhandel oder über [covadonga.de](http://covadonga.de) inzwischen in mehreren Landessprachen erhältlich.

[Zum Buch](#)

## Grand Tour Cookbook // Das Grand Tour Kochbuch

Hannah Grant



**Org. Version (Dänisch):** Mai 2013

**Engl. und Franz. Version:** Mai 2015 erschienen

**Dt. Version:** Mai 2016 erschienen

**Maße:** 21,5 x 3,8 x 27,4 cm

**Gewicht:** 1515 g

**ISBN:** 978-3-95726-011-6

**Preis:** 45,00 € (engl. Version: 55£)





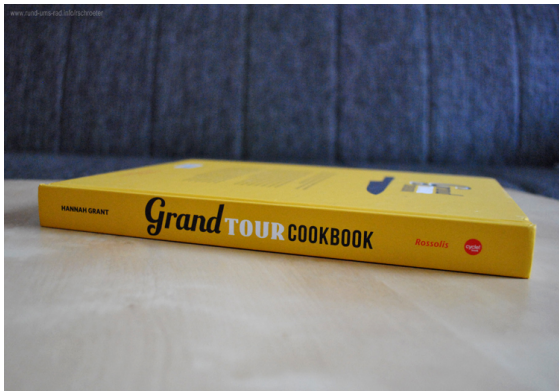
**Hannah Grant**

Hannah Grant (\*1982) wurde in Sterne-Häusern als Köchin ausgebildet. Sie arbeitete für eine Reihe von Spitzen-Restaurants und reiste mit »Offshore Odysseys« um die Welt, um für die weltbesten Kite-Surfer zu kochen. Von 2011 an war sie fünf Jahre lang als Chefköchin für das *Team Tinkoff-Saxo* im Einsatz, wo ihr als mobile Küche ein eigener Catering-Truck zur Verfügung stand.

In dieser Zeit hat sie das »**Performance Cooking**«-Programm entwickelt und perfektioniert, das neue Maßstäbe für die Energie-Versorgung von Ausdauer-Athleten gesetzt hat. Seit der Saison 2016 ist sie bei der südafrikanischen Mannschaft *Dimension Data* als leitende Ernährungsberaterin für die Schulung der Köche und die Versorgung der Fahrer um Sprintstar Mark Cavendish verantwortlich.

Zudem ist sie auch als Köchin für den englischen Youtube-Kanal *Global Cycling Network* und für den deutschen Küchengeräte-Hersteller und Radsport-Sponsor *Bora* im Einsatz.

**Covadonga Verlag**



**Covadonga Verlag**

Internet: [covadonga.de](http://covadonga.de)

Rainer Sprehe  
Spindelstr. 58  
33604 Bielefeld

Kontakt  
E-Mail: [info@covadonga.de](mailto:info@covadonga.de)

