



Das Athleten-Kochbuch

Die Lieblingsrezepte der Red Bull Athleten, zubereitet im Hangar-7

1. Auflage

232 Seiten, 455 Fotos (farbig), 5 Fotos (s/w),
Format 21,9 x 28,7 cm, gebunden mit Schutzumschlag

€9,90 (D) / €9,90 (A)

ISBN 978-3-7688-3640-1

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Delikat-Athleten

Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist. Wer körperlich alles geben muss, ernährt sich anders als ein Model für Bademoden. Sportler haben da ihre Erfolgsrezepte. Oft sind es Geheimrezepte. Appetitanregend ist ein Blick in die Küche der Athleten von Red Bull

„Das Athleten-Kochbuch“ aus dem Delius Klasing Verlag macht Schluss mit einer weit verbreiteten Ansicht. Die lautet, dass Hochleistungssportler ihr Level nur deshalb halten können, weil sie sich zwar gesund, aber freudlos ernähren. Zumindest gilt dies nicht für die Athleten von Red Bull. Die verraten hier ihre Lieblingsrezepte, die sie auch selber trefflich zubereiten: Im „Ikarus“, dem Sterne-Restaurant im Salzburger Red-Bull-Hotspot HANGAR-7.

„Das Athleten-Kochbuch“ ist kein gewöhnliches Kochbuch. „Man nehme“ wird man hier eher selten finden. Die Rezeptur ist vielmehr eingepflegt in kleine Geschichten, bei denen man den knapp 30 Sportler/innen über die Schulter schauen kann, während sie die Gerichte schnippeln, schnetzeln und schmoren. Das ist ein bisschen wie beim Fernsehkoch, nur mit dem vorteilhaften Unterschied, dass man hier in aller Ruhe die einzelnen Schritte und Portionen nachlesen kann. Und weil es stimmt, dass man ist, was man isst, werden zugleich mit den individuellen Mahlzeiten auch die einzelnen Athletenpersönlichkeiten vorgestellt: mittels ihrer Vorlieben und durch Profile und Interviews, die jedem Rezept vorausgehen.

Peter Besenyei, ungarischer Kunstflieger zum Beispiel brutzelt sich Rakott Krumpli (mehr wird hier nicht verraten) und schätzt dazu ein Gläschen Wein. So rätselhaft wie schmackhaft ist auch Wortelschotel, der Geheimtipp von Kart-Ass Beitske Visser. Mario Gómez steht auf Bison-Tartar, während Freeriderin Karina Hollekim Thunfisch auf Thai-Art bevorzugt. Weniger exotisch ist der Favorit von Skirennläufer Benny Karl: Pfeffersteak. Und zum Nachtisch gibt es Linzer Torte von Lindsey Vonn, der Skirennläuferin. Alles geschieht unter der fachlichen Aufsicht von Ikarus-Spitzenkoch Roland Trettl. Sein eigener Beitrag: Vinaigrette.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de