



Buchtipps: „Das Rennrad-Kochbuch“

Fitter durch Futter

Liebe geht durch den Magen. Das gilt auch für die Liebe zum aktiven Radsport. Je besser man isst, desto fester der Tritt. Und essen muss man. Ein normales Rennen entspricht 35 Marmeladenbrötchen! Ob Rennradler, Hobbybiker oder Genießer: Hier ist das ideale Kochbuch

„Das Rennrad-Kochbuch“, kredenzt vom radelnden Chefkoch Ben van Beurten, ist eine echte Delikatesse. 60 Rezepte bietet es für jede Tour, für jeden Geschmack, und dazu wertvolle Tipps sowie ein profundes Hintergrundwissen. Wer weiß, was er isst und wie er isst, ernährt nicht bloß den Körper, er verwöhnt auch seine Seele. Und von der mentalen Verfassung hängt so viel ab wie von der körperlichen Konstitution.

Ein Blick in die Küche des Profiteams eröffnet den Band. Da geht es um den richtigen Zeitpunkt für die Mahlzeiten und um eine leistungsförderliche Tageseinteilung der Rationen. Auf diese Weise schon mal optimal eingestellt, geht es los mit dem Frühstück. Zur Wahl stehen unter anderem Pitabrote mit Schinken und Mozzarella oder schnelle Nudelkekse. Für die rasche Regeneration kann man sich entscheiden zwischen Nudelsuppe und Sorbetshake. Zur Hauptmahlzeit gibt es zwei Rezeptvarianten: Suppen und Salate in jeweils guter Auswahl. Deftig sind die Vorschläge fürs Abendessen: Gedünsteter Lachs, gebratener Reis, geröstetes Hähnchen, jeweils mit leckeren Beilagen, und manches andere mehr. Natürlich wird auch an den Nachtisch gedacht. Zugleich aber gibt es auch die Inhalte nach Themen. Da geht es dann um spezielle Fragen zur Ernährung bei Zeitfahren, auf Bergtouren, bei extremem Wetter oder auch während der Ruhepausen. Und wohlgerne um das Essen für radelnde „Jedermannen“. Die vorgeschlagenen Rezepte bieten nicht nur wunderbare Anregungen für Leistungssportler im Sattel. Ebenso köstlich munden sie allen, die sich gesund und munter ernähren wollen!

Ben van Beurten
„Das Rennrad-Kochbuch“
Design Studies

2. Auflage 2021, 160 Seiten, 149 Fotos und Abbildungen,
Format 22,5 cm x 22,56 cm, gebunden
Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-11057-2)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de