



**Dabeisein ist lecker**

## **„Koch dich fit – Das Kochbuch vom Olympia Team Deutschland“: EDEKAs neue Fitnessküche zeigt, wie leicht und lecker eine ausgewogene Ernährung ist**

- **Neues Fitness-Kochbuch von EDEKA und dem Olympia Team Deutschland: „Koch dich fit“**
- **Über 70 ausgewogene Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks**
- **Ab Februar bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich**

*Hamburg, Januar 2020* – **Genuss und ausgewogene Ernährung? Das neue Kochbuch von EDEKA zeigt, dass beides ganz hervorragend zusammenpasst: Auf 144 Seiten präsentiert „Koch dich fit – Das Kochbuch vom Olympia Team Deutschland“ mehr als 70 leckere und bewusste Rezeptideen für den ganzen Tag. Zahlreiche Athleten vom Olympia Team Deutschland verraten zudem ihre persönlichen Erfolgsrezepte und zeigen den Lesern leichte Fitnessübungen zum Nachmachen. Ab Februar ist „Koch dich fit“ für 9,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf sowie im Buchhandel erhältlich.**

**Dabeisein ist lecker**

Vom Popcorn-Nuss-Granola über Poké Bowl mit Tofu bis hin zu Lachsfrikadellen mit Blumenkohl: „Koch dich fit – Das Kochbuch vom Olympia Team Deutschland“ inspiriert die Leser mit einfachen und leckeren Rezepten zu einer ausgewogenen Ernährung im Alltag. Die frischen und vollwertigen Zutaten in den Rezepten versorgen den Körper morgens, mittags, abends und zwischendurch mit allen wichtigen Nährstoffen, die es braucht, um voll durchstarten zu können. Dank detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Hinweisen zu den Inhaltsstoffen und Zubereitungszeiten gelingt auch das Nachkochen sofort. Sechs Kapitel erleichtern die Suche nach dem neuen Lieblingsgericht.

**Power für den ganzen Tag**

Gleich zu Beginn des Buchs erklärt eine kompakte Warenkunde, welche Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße eine bewusste Ernährung unterstützen und in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind. Es folgen bewusste Frühstücksrezepte, die für einen optimalen Start in den Tag sorgen. Köstliche Mittagsmahlzeiten geben Energie für die zweite Hälfte des Tages. Mit dieser Power gelingen auch die einfachen Sportübungen für Zuhause, die die Beachvolleyballerinnen Laura Ludwig (Olympiasiegerin)

**EDEKA Zentrale AG & Co. KG**  
Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6  
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182  
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: [produkt-pr@edeka.de](mailto:produkt-pr@edeka.de)  
[verbund.edeka.de](http://verbund.edeka.de)





und Maggie Kozuch im Buch präsentieren und die sich ganz einfach in den Alltag einbauen lassen. Leichtes zum Ausklang bieten schließlich die bewussten Ideen fürs Abendessen. Vielfältige Snack-Rezepte sorgen für einen zusätzlichen Energiekick zwischen den Mahlzeiten.

## **Mit den Erfolgsrezepten vom Olympia Team Deutschland**

Einblicke in die Ernährung von Profisportlern bieten außerdem die Erfolgsrezepte zahlreicher Team Deutschland-Athleten: Unter dem Motto #reifeleistung kochen unter anderem Hochspringerin Marie-Laurence Jungfleisch und Kunstturner Lukas Dauser individuelle, von EDEKA-Experten entwickelte Gerichte mit ihrer Lieblingszutat zu Hause nach. Die Rezepte, ergänzende Ernährungstipps und Kurz-Interviews mit den Sportlern finden Leser in „Koch dich fit“. Bereits seit 2016 ist EDEKA Partner vom Olympia Team Deutschland. Als Ernährungsexperte begleitet EDEKA die Athleten auf dem Weg zu den Olympischen Spielen und gibt gemeinsam mit ihnen Impulse für einen ausgewogenen Speiseplan.

## **Hochwertig ausgestattet**

„Koch dich fit – Das Kochbuch vom Olympia Team Deutschland“ ist bereits das sechste Werk, mit dem EDEKA die deutschen Küchen erobert. Nach den erfolgreichen Vorgängern „Grillen – Das Buch“, „Selbstgemacht – Das Buch“, „COOK BOOM BÄM – Das Familienkochbuch“, „Backen – Das Buch“ und „Alles vegetarisch – Das Buch“ überzeugt das neue Buch durch eine hochwertige Softcover-Ausstattung mit vorder- und rückseitigem Klapper. Ab Februar 2020 ist „Koch dich fit“ für 9,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich.

## **„Koch dich fit“ im Überblick**

- 144 Seiten mit mehr als 70 bewussten Rezepten für den ganzen Tag
- Leckere Rezeptideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks
- Mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps und Tricks
- Mit den Erfolgsrezepten und Ernährungstipps von Team D-Athleten
- Inklusive einfacher Sportübungen für Zuhause
- Sechstes Buch aus dem EDEKA Verlag (erfolgreiche Vorgänger: „Grillen – Das Buch“, „Selbstgemacht – Das Buch“, „COOK BOOK BÄM – Das Familienkochbuch“, „Backen – Das Buch“ und „Alles vegetarisch – Das Buch“)
- Softcover-Umschlag mit vorder- und rückseitigem Klapper
- Preis: 9,95 Euro
- Ab Februar 2020 bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich



## Pressekontakt:

EDEKA Zentrale AG & Co. KG, Maren Wisniewski, New-York-Ring 6, 22297 Hamburg,

Tel: 040 / 6377 2029, [maren.wisniewski@edeka.de](mailto:maren.wisniewski@edeka.de)

## EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbunds basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.700 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sieben regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne „Wir ♥ Lebensmittel“. Von hier erfolgen die Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele wie beispielsweise dem Schaffen durchgängiger IT-Strukturen oder zur Entwicklung zeitgemäßer Personalentwicklungs- und Qualifizierungskonzepte für den Einzelhandel. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft und rundet so das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbunds ab. EDEKA erzielte 2018 mit rund 11.300 Märkten und 376.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Umsatz von 53,6 Mrd. Euro. Mit rund 18.000 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.

## Der EDEKA Verlag

Die EDEKA Verlagsgesellschaft mbH mit Sitz in Hamburg ist für die verbundübergreifende Kommunikation der EDEKA von zentraler Bedeutung. Das Portfolio des EDEKA Verlags umfasst sowohl Fachtitel für die berufliche Nutzung der EDEKA-Kaufleute als auch klassische Publikumsmedien, die der Kundenansprache dienen. Zum Verlagsprogramm zählen die EDEKA handelsrundschau, das Handelsfachmagazin für die Entscheider im EDEKA-Einzelhandel und -Großhandel, das Genussmagazin MIT LIEBE für die gezielte und nachhaltige Kundenbindung, das Kindermagazin YUMMI für die kleinen und die großen Kunden von morgen, das Frauenmagazin Gold von Netto Marken-Discount sowie die EDEKA-Kalender.

## Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen: EDEKA und das Olympia Team Deutschland

Im Sommer 2020 treten die Sportler bei den Olympischen Spielen in Tokio an. Mit dabei: EDEKA als starker Partner vom Olympia Team Deutschland. Seit 2016 unterstützt der EDEKA-Verbund das Team Deutschland und gibt gemeinsam mit den Athleten Impulse für eine ausgewogene Ernährung. So findet man unter dem #reifeleistung auf Instagram und auf [edeka.de/reifeleistung](http://edeka.de/reifeleistung) die Lieblingsrezepte der Sportler, die EDEKA für sie kreiert hat und von den Athleten in der heimischen Küche nachgekocht wurden. Darüber hinaus tragen zahlreiche Eigenmarkenprodukte von EDEKA das Olympia Partner-Logo. Auch ab Februar 2020 mit dabei: Der offizielle Team Deutschland-Riegel. Diesen hat die Beachvolleyballerin und Olympiasiegerin Laura Ludwig zusammen mit Ruderer und Olympia-Silbermedaillengewinner Hannes Ocik kreiert und sich mit dem #teamfruchtig im großen Online-Voting gegen das #teamkernig von Speerwerfer Johannes Vetter und Beachvolleyballerin Maggie Kozuch durchgesetzt.

## EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6  
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182

Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: [produkt-pr@edeka.de](mailto:produkt-pr@edeka.de)

[verbund.edeka](http://verbund.edeka)

