

HAPPY GIRL

Healthy Lifestyle à la Rens Kroes

VON SANDY STRASSER

Essen ist so hip wie nie. Rund um den Globus teilen Menschen auf Social Media-Plattformen das miteinander, was bei ihnen auf den Teller kommt. Auch Foodliebhaberin Rens Kroes. Die Schwester von Supermodel Doutzen Kroes ist nicht nur genauso hübsch, sie kann auch noch wunderbar kochen. Mit uns sprach die sympathische Bloggerin, die bereits mehrere Kochbücher veröffentlicht hat, über ihren Lebensstil und verrät uns die angesagtesten Hotspots rund um gesünderes, leckeres Essen.

Rens, beschreibe uns deinen Lifestyle. Welche Lebenseinstellung spiegelt er wider?

RENS KROES: Die wichtigen Dinge des Lebens sind für mich, gut zu schlafen und mich zu erholen, indem ich Dinge tue, die ich liebe. Und es ist wichtig für mich, gesund zu essen und hin und wieder Sport zu treiben. Am liebsten morgens gegen halb acht, um energiegeladener in den Tag starten zu können – danach duschen und schön frühstücken.

Woher kommt deine Liebe fürs Kochen und Backen?

R. K.: Ich glaube, von meiner Mutter, denn sie ist Ernährungsberaterin, und von meinem Großvater – er war einer der ersten Biobauern in den Niederlanden. Und von meiner Großmutter, die eine Kräuterfrau war und viel über gesunde Ernährung wusste. Damit hat schon früh alles begonnen.

Welche Stadt hat dich wegen ihrer Vielfalt hinsichtlich gesunder Ernährung schon vor vielen Jahren am meisten fasziniert und warum?

R. K.: Ich habe vor einigen Jahren in New York City gelebt. Die Umgebung hat mich sehr inspiriert, denn dort gab es all diese neuen Dinge. Ich bin in einem sehr kleinen Dorf aufgewachsen, und als ich nach New York kam, habe ich nur gedacht: Wow, das ist großartig – das alles hat mich sehr stark inspiriert. Ich liebe die Stadt einfach und besuche sie so oft ich kann, weil ich dort eine Wohnung habe. »





Du bereist die ganze Welt, um neue, großartige Wege zu finden, wie man Essen und leckere, neue Gerichte genießen kann. Welche großen Städte sind aktuell en vogue und verbreiten besondere kulinarische Vielfalt?

R. K.: Ich glaube, dass mich hinsichtlich der Vielfalt auch Japan stark kreativ beeinflusst, besonders Tokio – wegen des ganzen Essens, der Algen und Seegräser, und ich denke, das ist etwas wirklich Neues. Ich liebe zum Beispiel Champurü ganz besonders – dieses Gericht hat mich sehr inspiriert. Ich habe sogar in meinem Blog darüber geschrieben. Und natürlich ist Paris mit der französischen Küche ganz großartig. **Welches sind deine persönlichen Lieblingshotspots?**

R. K.: Australien ist ein sehr schönes Land. Vor allem in Sydney habe ich mich verliebt. Ich fühle mich auf diesem Kontinent sehr zu Hause. Das Wetter, die Menschen, das Essen ... **Welche gesunden Spots liegen in deiner Heimatstadt Amsterdam im Trend?**

R. K.: Ich kenne dort viele schönen Orte. Aber einer meiner Lieblingsspots heißt Lavinia. Das ist ein hinreißendes Café im Herzen der Stadt, in dem man nicht nur leckeres Frühstück und Mittagessen, sondern auch leckere Snacks bekommt. Es gibt aber auch einen kleinen Laden – dort kann man Lifestyle-Produkte und Einrichtungsgegenstände kaufen. Und was das Essen anbelangt, bekommt man hier fast alles: Salate, Sandwiches, frischgepresste Säfte, Smoothies und selbst Torten. Wir mögen es, uns in diesem fröhlichen, gemütlichen Café eine Auszeit zu gönnen.

Auf deinem Blog können Menschen alles über Essen und darüber, wie man ein aktives Leben führt, finden. Es gibt dort die leckersten Power Food-Rezepte und viele weitere Ratschläge, wie man einen glücklichen und gesunden Lebensstil pflegt. Wie und wann bist du auf die Idee für diesen Blog gekommen?

R. K.: Das ist eine lustige Frage. Kennst du Kombucha? Das ist ein fermentierter Tee, der sehr gesund ist. Ich habe ihn vor einigen Jahren zu Hause selbst gemacht, und ich dachte, es wäre eine gute Idee, Blogs darüber zu schreiben. Einer meiner Freunde hatte außerdem eine Webseite, und ich habe angefangen, dieses Getränk zu promoten. Und dort habe ich auch viel über gesunde Ernährung gesprochen, und die Leute waren total begeistert. Das war ganz interessant. Danach habe ich meine eigene Webseite eingerichtet – das war 2013 und der Anfang von allem.

Wie einfallsreich muss man sein, um selbst neue Kreationen zu entwickeln, die dann auch noch schmecken?

R. K.: Ja, das ist ganz schön schwierig. Manchmal scheitere ich auch. Aber es geht hauptsächlich darum, kreativ zu sein. Was ich normalerweise mache, ist, ein neues Gericht oder manchmal auch eine gesunde Version von einem Gericht zu entwickeln. Ich probiere es dann einfach und denke darüber nach, was ich noch verwenden könnte, und dann nehme ich beispielsweise andere Kräuter als Zutaten. Oder

manchmal schaue ich einfach auf Instagram nach den Gerichten anderer Leute, um es dann nachzukochen. Ich schaue mir die Fotos an und versuche einfach, es zu kochen. Aber ich spicke sehr selten in andere Kochbücher, weil ich mich davon nicht zu sehr beeinflussen lassen möchte. Ich denke, es geht darum, es einfach zu versuchen. Man darf keine Angst davor haben, zu versagen. Wenn man davor Angst hat, dann scheitert man tatsächlich.

Worauf konzentrierst du dich im Moment? Welche Projekte liegen aktuell an?

R. K.: Ich hätte gern einen Kochchannel, darum arbeite ich parallel an verschiedenen Kochvideos. Es gibt viele Menschen, die sehr gerne mehr „Anleitung“ hätten, die ich speziell mit ihnen und für sie entwickle. Wir arbeiten gerade daran, wobei wir uns auf die Niederlande konzentrieren. Das ist wirklich cool.

Welche Philosophie steckt hinter deiner Arbeit und wie schlägst du auch hier die Brücke zwischen den verschiedensten Esskulturen?

R. K.: Ich möchte Menschen inspirieren und sie auf ihre Nahrungsgewohnheiten aufmerksam machen. Darauf, wie sie essen und wie ihre Ernährung aussieht. Ich liebe es, anderen aufzuzeigen, was gesund ist und was nicht. Ich liebe es, sie zu einem gesunden Lebensstil zu inspirieren. Ich glaube, es ist das Wichtigste, ein Bewusstsein für alle Facetten zu schaffen. Einige Menschen sind Vegetarier, und einige lieben Fleisch. Ich kombiniere das alles, und ich entwickle meine eigene Vision, denn ich bin nicht nur Vegetarierin oder nur Fleischliebhaberin. Ich ernähre mich flexitarisch, denn ich glaube, dass es für unsere Welt besser ist, wenn man regionale Lebensmittel und Bioerzeugnisse isst, denn niemand möchte all diese Pestizide in seinem Körper haben. Mit diesen ganzen Informationen möchte ich aber auf niemanden Druck ausüben – die Menschen sollten sich einfach von meinem Lebensstil inspirieren lassen.

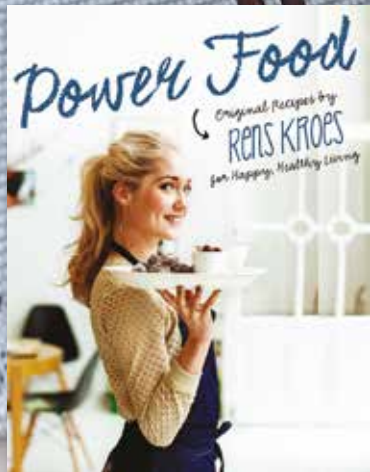
Was darf in deinem Kühlschrank auf keinen Fall fehlen? Was macht dich so richtig happy?

R. K.: Ich bin immer glücklich, wenn ich Hafermilch in meinem Kühlschrank habe. Ich mag sie besonders in meinen Smoothies oder morgens in meinem Kaffee. Und Zitronen machen mich glücklich. Ich habe auch Bananenbrote im Gefrierschrank, und ich habe eine Reihe von Bliss Balls mit Nüssen und Datteln. Diese Sachen machen mich wirklich happy.

Dein Tipp für einen gelungenen Ferientrip, der das Herz eines jeden Food-Liebhabers höher schlagen lässt. Wo soll's hingehen?

R. K.: Ich glaube, Kalifornien. Das ist das Ziel, das sich in nächster Zeit lohnen wird. Und: die wunderschönen Landschaften Perus.

www.renskroes.com



POWER FOOD

Rens Kroes

Ob leckere Frühstücksideen für unterwegs, einfache Salate, kreative Pasta-Gerichte oder gesunde Versionen von sündhaften Süßigkeiten – Power Food ist ein wunderbarer Leitfaden für alle, die gutes Essen lieben. Erhältlich ist die englischsprachige Ausgabe ab November.

www.quartoknows.com

PROKOM DAS PRODUKTKULTURMAGAZIN

Let's talk about PIM.

- ✓ Beratung
- ✓ Integration
- ✓ Schulung
- ✓ Support



The P.I.M. Company

www.thepimcompany.com



The Group of Analysts bestätigt:
Top PIM Integrator