

10 Fragen an... Carrots for Claire



Wie bist du zum Bloggen gekommen?

In den letzten 1 ½ Jahren haben sich meine Ernährung und mein Umgang mit Lebensmitteln rapide zum Positiven verändert. Den Anstoß dazu gab mir meine Tochter Claire, die damals noch kein Jahr alt war und leider unter diversen Allergien litt (Kuhmilchprodukte, Geschmacksverstärker, Farbstoffe...). Zusätzlich wollte sie kaum etwas essen und ich beschäftigte mich damit, wie ich ihr Gemüse und andere gute Lebensmittel schmackhaft machen konnte. In Absprache mit dem Kinderarzt entschied ich mich, dass es – wenn sie schon so wenig aß –, zumindest richtig gute, nährstoffreiche Zutaten sein sollten. Ich aß natürlich alles mit und nahm so binnen eines Jahres 13 Kilo ab, die ich vorher nie loswurde. Zudem isst Claire inzwischen sehr gerne – auch Gemüse – und ihre Allergien sind verschwunden. Die Anfragen, was ich für das alles getan habe und was Claire da immer Leckerer isst, häuften sich, und so war der Blog eine logische Folge, die mir richtig, richtig viel Spaß macht!

Was zeichnet deinen Blog aus?

In erster Linie natürlich die Rezepte, die vor Gesundheit strotzen und einfach so lecker sind! So langsam komme ich auch immer mehr ins Fotografieren rein. Das Auge isst einfach mit! Wichtig ist mir, dass meine Begeisterung für gesunde Lebensmittel, und was sie alles Gutes für uns tun, rüberkommt. Ich möchte anstecken, Mut machen

und inspirieren! Nicht zuletzt verbringe ich gerne Zeit damit, meistens nachts, wenn Claire schläft, über Zutaten zu recherchieren, die auch mir vorher unbekannt waren und die ich inzwischen gar nicht mehr aus meinem Leben wegdenken möchte. Das alles teile ich mit meinen Lesern.



Gesunder Blaubeerkuchen Foto: Veronika | Carrots for Claire

Welche Foodblogs verfolgst du besonders gerne?

Blogs, die genau mein Ding sind, finde ich meist im internationalen Raum. Das sind z.B. Green Kitchen Stories und My New Roots. Aber auch über Beiträge von Nordisch Roh und dem Vollwert-Blog freue ich mich immer. Zusätzlich besuche ich eine Reihe von Blogs, die wunderbare Fotos machen, toll schreiben und mich unter

10 Fragen an... Carrots for Claire

anderem dazu inspirieren, Rezepte gesund abzuwandeln.

Wo findest du sonst noch Inspiration für neue Beiträge?

Die Liste der Beiträge, die ich noch auf meinem Zettel habe, ist ellenlang! Viele ergeben sich aus Leserfragen, häufig stehe ich auch in der Küche und denke: „Darüber sollte ich unbedingt auf dem Blog berichten!“ Ähnlich wie man manchmal denkt: „Das muss ich noch meiner Freundin erzählen!“ Das Thema Ernährung, Essen mit Kind und vernünftig Abnehmen ist so riesig und bereichernd.

Welche Auswirkungen hat das Bloggen auf dein eigenes Koch- und Essverhalten?

Der Blog sorgt sicher dafür, dass meine Motivation, gesund zu kochen, nicht abebbt. Es ist somit ein Geben und Nehmen: Ich motiviere meine Leser und sie motivieren mich, am Ball zu bleiben!



Quinoa Antipasti Salat Foto: Veronika | Carrots for Claire

Welche Zutaten dürfen in deinem Vorratsschrank nie fehlen?

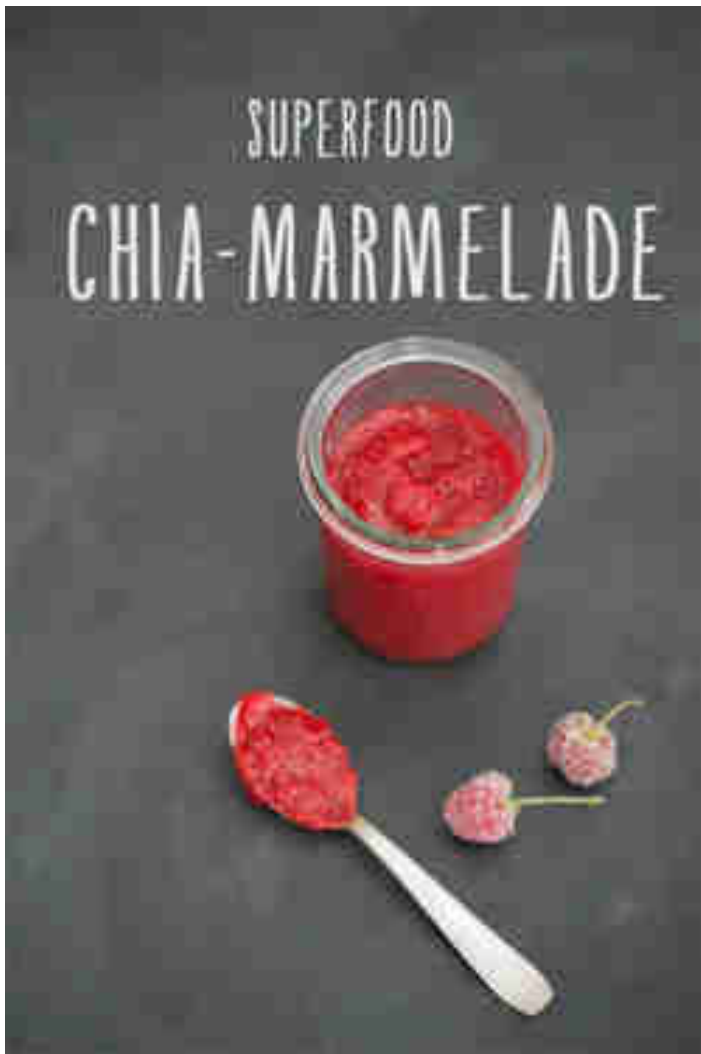
Natives Kokosöl (absolut gesund und auch wunderbar, weil es sich in Energie statt in Fett umwandelt), Mandeln in diversen Varianten (ein paar am Tag tun ihr Übriges zur Gewichtsreduktion), diverse Mehlsorten aus dem vollen Korn, Datteln, die ich häufig statt Zucker zum Süßen verwende und die vor Nährstoffen strotzen, aber auch Superfoods: das sind Giganten unter den nährstoffreichen Zutaten, wie Chia-Samen oder Quinoa... die Liste ist lang.

Welches Küchenutensil ist absolut unentbehrlich für dich?

Schneebeesen, Pürierstab, Smoothie-Maker und eine ordentlich beschichtete Pfanne, damit man mit weniger Öl auskommt, wie die Pure White von ELO.

Dein chaotischstes/ungewöhnlichstes Küchenerlebnis?

Als ich 12 war, haben meine Geschwister und ich eine französische Zwiebelsuppe für meine Eltern gekocht. Natürlich kam Alkohol hinein und davon wohl etwas viel. Ich werde heute noch damit aufgezogen, dass ich damals kichernd auf dem Küchenboden lag.



Superfood Chia Marmelade Foto: Veronika | Carrots for Claire

Bei welchem Gericht aus Kindertagen bekommst du heute noch Gänsehaut?

Freitags gab es bei uns Süßspeisen. Meine Eltern sind Österreicher und so waren es Leckereien wie Reisauflauf mit Kirschen, Marillenknödel oder Kaiserschmarrn. Dieser Duft von Kaiserschmarrn verfolgt mich noch heute. Kein Wunder, dass es ihn mit gesunden Zutaten ganz reuelos auf meinem Blog gibt!

Mit wem würdest du gerne einmal in der Küche stehen und warum?

Mit Sarah von My New Roots. Diese Frau ist einfach der Wahnsinn, sie weiß so viel und ist so sympathisch!