

Rens Kroes,  
Schwester  
von Topmodel  
Doutzen, kennt  
sich als  
Ernährungs-  
coach mit gutem  
Essen aus

Cosmo  
geniebt

# POWER Food

Zu beschäftigt, um zu kochen?

Gilt nicht! Hier zeigt jeden

Monat eine Karrierefrau, wie sie

Job und Ernährung wuppt.

Diesmal: Rens Kroes

Das die Holländerin Rens Kroes, 27, im Schatten ihrer Model-Schwester Doutzen stehen könnte – auf diese Idee ist sie noch nie gekommen. Warum auch, schließlich startet sie gerade selbst als Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach durch. Ihr erstes Kochbuch „Powerfood“ landete schon wenige Wochen nach Erscheinen auf der niederländischen Bestsellerliste. Seitdem ist Rens ein regelmäßiger Gast in Fernsehsendungen, bloggt und twittet was das Zeug hält. „Meine Zielgruppe sind junge, vielbeschäftigte Frauen, die sich wohlfühlen möchten. Ich zeige ihnen, wie sie eine Balance zwischen Business, Fitness und Entspannung finden und welches Essen ihnen Kraft gibt.“ Wichtig sei, dass man auch unterwegs einen Weg findet, sich gut zu ernähren, so Kroes. „Wenn ich zum Beispiel fliege, habe ich immer Äpfel, Nüsse oder selbstgebackenes Brot in der Tasche. Eigentlich kann man heute überall anständig essen, man muss nur wissen, worauf es ankommt.“

Ihr Mandel-Kürbis-Brot isst Rens Kroes am liebsten ofenwarm. Das Rezept gibt' auf der nächsten Seite



COSMOPOLITAN

173



FRAGEN AN FOODCOACH RENS KROES

## Was bringt Powerfood?

**Frau Kroes, Ihr Buch über Powerfood wurde gerade von Bestseller 60 als bestes Kochbuch 2014 ausgezeichnet. Wie erklären Sie sich den Erfolg?**

Die Menschen heute brauchen Powerfood, also Nahrung, die uns mit Energie auflädt. Aber die wenigsten wissen, wie man das durch Essen hinbekommt.

**Verraten Sie es uns?**

Ist ganz einfach: Frische Sachen kaufen und möglichst wenig verpackte Nahrung, die Konservierungsstoffe oder andere Chemiezusätze enthält. Solche Substanzen machen träge und schaden. Mit frischen Lebensmitteln fühlt man sich gleich auch frischer.

**Wie erkennt man gute Lebensmittel?**  
Schauen Sie auf die Zutatenliste. Wenn

mehr als 5 Substanzen daraufstehen, sollten Sie mal genauer hinschauen.

**Viele reden auch von Superfood.**

**Was ist der Unterschied zwischen Powerfood und Superfood?**

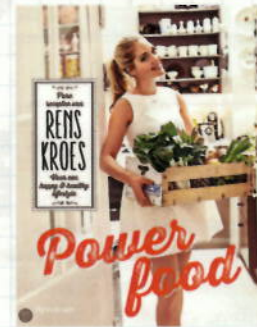
Powerfood gibt Energie und macht glücklich und gesund. Superfood – das sind spezielle Lebensmittel wie Chia-Samen, Goji-Beeren und Gerstengras, die besonders viele wertvolle Nährstoffe enthalten, aber auch teuer sind. Ich benutze einige davon in meinen Rezepten, aber das ist nicht mein Fokus. Ich finde, man kann sich super mit einfachen Dingen wie Kohl und Süßkartoffeln ernähren.

**Das Geheimnis Ihrer Rezepte?**

Ich habe die Liebe zu gutem Essen in die Wiege gelegt bekommen. Mein Dad ist ein exzellenter Koch, meine Mutter Er-

nährungswissenschaftlerin, meine Oma eine Kräutерhexe und mein Großvater war einer der ersten Biobauern Hollands. Da musste ja was hängenbleiben!

// MEHR ÜBER RENS KROES FINDEN SIE AUF IHRER HOMEPAGE RENS Kroes.COM



Das Buch „Powerfood“ gibt es bisher nur auf Holländisch. 19,99 Euro über amazon.com

ZEIT IST DER GRÖSSTE LUXUS.  
EINE AUSZEIT DER KLEINE.

100 % edle Arabica-Bohnen aus besten Anbaugebieten – meisterhaft geröstet.

**MÖVENPICK**  
OF SWITZERLAND

Der kleine Luxus im Alltag.

