

"Veggies wird 5" - Ein Interview mit Lea und ein Ausblick auf Neues

Hallo liebe Veggies-Leser,

wir feiern "Bloggerversary". Am 13. April wird VEGGIES fünf Jahre alt - Yippieh, hoch die Smoothies! Lasst uns auf über 450 vegane Köstlichkeiten anstoßen - auf Bowls und Suppen, Salate und Pasta, Pizzen und Quiches, Tartelettes und Pancakes, Kuchen und Cookies, Eintöpfe und Braten, Burger und Fritten, Soßen und Dips, Risottos und Bratlinge, Porridge und Pudding, alte Klassiker und neue Food-Inspirationen. Was in den vergangenen fünf Jahren alles passiert ist, macht mich stolz und glücklich zugleich. Die vegane Lebensweise ist längst aus Ihrer verstaubten Außenseiter-Nische ins Rampenlicht getreten. Vegan ist inzwischen nicht nur hip und trendig, sondern rückt als gesunde, nachhaltige Alternative zur hergebrachten Mischkostküche immer mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Die kreative Pflanzenküche wird mehr und mehr als die gesunde, köstliche und vielseitige Ernährungsform verstanden, die sie ist. Vegan hält fit, schont unsere natürlichen Ressourcen und leistet einen wichtigen Beitrag zur weltweiten sozialen Gerechtigkeit. Es macht mich überglücklich, zusammen mit Euch ein Teil dieser wichtigen gesellschaftlichen Bewegung zu sein! An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Euch bedanken! **Allen treuen Lesern, Fans, Freunden, Unterstützern und neuen Bekannten - tausend DANK!** Ihr seid es, welche diesen Blog so erfolgreich und die Arbeit daran für mich so wunderbar machen. Ich freue mich jeden Tag über Eure Kommentare, Rückmeldungen, Re-Postings, Likes und Herzchen, Eure lieben Briefe, Fotos und Eure Inspirationen. Dankeschön! Seit 2013 habe ich über 450 Rezepte, Videos und Artikel auf Veggies veröffentlicht, zwei Kochbücher geschrieben, Kochkurse und Kochshows gegeben und viele tolle Jobs als Foodfotografin und Autorin erhalten. Es war eine spannende Zeit, in der viel passiert ist. Ehrlich gesagt, hat mein Blog mein ganzes Leben im positiven Sinne auf den Kopf gestellt. Dazu gleich noch mehr! Doch blicken wir zurück: Das erste Rezept, welches ich im April 2013 veröffentlicht habe, war ein leckeres [Birnen-Walnuss-Crumble](#). Das habe ich damals noch mit meiner alten Kamera auf unserem Wohnzimmertisch gemacht und voller Stolz veröffentlicht. Das Rezept finde ich auch heute noch super lecker! Kurz darauf, ein einfacher, aber auch köstlicher [Bohnenaufstrich](#), den ich so auch heute noch gerne und oft esse. Habt Ihr ihn schon probiert? Als ich anfing, Rezepte auf Veggies zu veröffentlichen, war ich selbst als Veganerin noch in der Experimentier- und Findungsphase. Anfangs habe ich daher noch viele klassische Gerichte "veganisiert". Ob [Linsen mit Spätzle](#), [Spaghetti Bolognese](#), [Seitangulasch](#) oder [Chili sin Carne](#). Diese Klassiker und viele mehr findet Ihr auf meinem Blog. Doch natürlich habe ich mich nicht nur selbst in den vergangenen fünf Jahren verändert. Ich habe viel experimentiert und gelernt. Mein Kochstil hat sich weiterentwickelt und ich selbst habe immer neue Prioritäten gesetzt. Dazu und zu meinen Erfahrungen in den vergangenen fünf Jahren, möchte ich Euch **im nachfolgenden "Interview mit mir selbst"** mehr erzählen:

Fünf Jahre VEGGIES. Wie fühlt sich das an?

Als ich vor fünf Jahren anfing, meine ersten Rezepte online zu stellen, hätte ich mir im Traum nicht ausgemalt, wie das mein Leben verändern sollte. Was als ein kleines

Experiment, eine Art "veganes Online-Tagebuch" begann, ist heute ein ganz zentraler Bestandteil meines Lebens geworden. Mein Blog ist nicht nur ein Hobby. Das Bloggen wurde zum Teil meines Berufs, mein Blog zu einer Austauschplattform mit der ganzen Welt und für mich ganz persönlich zu einer riesigen Quelle an Kraft und Spaß. Daher kann ich nur sagen: Es fühlt sich durch und durch richtig und wunderbar an. Ich könnte mir heute gar nicht mehr vorstellen, nicht zu bloggen. Und zugleich wirkt es ein bisschen wie ein Traum. Es ist sooo viel passiert. Ich habe unglaublich viele Leute kennen gelernt, neue Freunde gewonnen und habe die Chance bekommen, tolle Jobs zu machen. Ich werde heute für Messen und Kochshows gebucht, mache Foodfotos im Auftrag von Magazinen und Unternehmen, entwickle Rezepte, schreibe Artikel, gebe Interviews und Vorträge und genieße das alles ganz unglaublich. Doch natürlich gibt es auch Momente, in denen man sich überfordert fühlt, glaubt, das alles nicht mehr schaffen zu können. Die Erwartungen von Außen sind oft sehr hoch, das Arbeitspensum ist manchmal aberwitzig. Dennoch möchte ich keinen Tag meines bisherigen Bloggerlebens missen - mit allem Erfolg, aber auch allen Fehlritten und Rückschlägen, die das mit sich bringt.

Was war Deine schönste Erfahrung mit Veggies bislang?

Die eine schönste Erfahrung gibt es eigentlich nicht. Es ist vielmehr die Masse an vielen kleinen wunderbaren Erlebnissen, welche das Bloggen so inspirierend und erfüllend machen. Allen voran das Feedback meiner Leser. Ich erhalte viele Emails, in denen mir Leser und Fans schreiben, wie sehr meine Rezepte Ihnen bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung geholfen haben. Auch zu hören, dass es vielen Menschen plötzlich gesundheitlich besser geht, seit sie auf vegan umgestellt haben und ich sie mit meinen Rezepten dabei begleiten und inspirieren durfte, ist unglaublich toll zu hören. Dann gibt es diese Nachrichten, dass Leser mit einem Rezept von Veggies eine andere Person davon überzeugen konnten, dass vegan zu Essen ganz wunderbar schmeckt und vegan keine "Spinnerei", sondern eine vollwertige Ernährungsform ist. Darüber freue ich mich ganz besonders. Ich bekomme außerdem häufig das Feedback, dass mit leckeren Rezepten von Veggies endlich wieder "Friede am den Esstisch" eingezogen ist, wenn Veganer und nicht-Veganer unter einem Dach leben oder ein Familienessen ins Haus stand (Der Klassiker: Weihnachten!). Ist das nicht großartig?! Alle diese Erfahrungen und Geschichten, die vielen Fotos der nachgekochten Rezepte, die ich erhalte und die Dankbarkeit, die ich dadurch spüre, sind eine unbeschreiblich schöne Erfahrung, die jede Mühe wert ist, die ich für meinen Blog aufbringe. Und natürlich sind meine beiden Bücher "[Vegan with Love](#)" und "[Green Love](#)" etwas ganz Besonderes für mich. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal Kochbücher herausbringen würde, die noch dazu so eine tolle Resonanz erhalten. Das fühlt sich natürlich unglaublich an - vor allem, wenn man sein eigenes Buch zufällig in einer Buchhandlung sieht. Es steckt so viel Arbeit und kreative Kraft in einem solchen Buch. Es sind meine "Buch-Babys", wenn ihr so wollt. Das drückt das Gefühl, das man als Autorin hat, wohl am besten aus. Denn meine Bücher sind ein Teil von mir und ein Teil meines Wissens und meiner Kreativität, die ich mit meinen Lesern teilen möchte, um zu inspirieren und zu erfreuen. Darum geht es mir: Ich möchte anderen helfen, Freude und eine positive Lebenseinstellung zu finden und mit sich und seinem Körper in Einklang zu kommen. Infos und Bestellmöglichkeit zu meinen Kochbüchern findet Ihr auf www.vegan-with-love.de und www.greenlove.de Und dann gab es natürlich noch zwei riesige Highlights in meiner bisherigen Bloggerzeit: Mein Auftritt im ARD Buffet vor zwei Jahren und meine Reise nach Singapur (Malaysia), die ich 2015 beim Food Blog Award als "Bester Blog vegan" gewonnen habe. Ich schätze mich unglaublich glücklich, das alles erlebt zu haben.

Was hat sich in den vergangenen fünf Jahren verändert?

Anfangs wusste ich ja nicht, dass mein Blog soviel Resonanz hervorrufen würde. Doch positives Feedback kam unglaublich schnell. Während man heute im Internet und auf Social Media Plattformen unzählige Quellen zum Thema "vegan" und tausende Rezepte aus aller Welt findet, steckte "vegan" damals noch in den Kinderschuhen. Attila Hildmann war noch der nette Typ von nebenan, der mit Fitness und viel positiver Energie das bis dato kränkelnde Image des Vegan-Seins in Deutschland auf den Kopf stellte. Die "Veggie-World" bestand aus einer Handvoll Ständen, das vegane Sommerfest am Alexanderplatz war noch eine Nischen-Veranstaltung und erst langsam kamen die ersten veganen Milch- und Joghurtalternativen auf den Markt. Damals kannte man jeden veganen Food- und Lifestyle-Blogger in Deutschland - wenn nicht persönlich, so war man zumindest auf Social Media-Kanälen miteinander verknüpft. Heute ist die Anzahl an Akteuren, veganen Veranstaltungen und Produkten kaum noch zu überblicken. Auch Instagram war damals noch nicht erfunden. Wir Blogger waren also die Influencer vor den heutigen Influencern (Instagram-Größen und Youtube-Stars) und unsere Blogs eine zentrale Anlaufstelle für alle, die sich mehr und mehr für eine vegane Lebensweise interessierten. Um so wichtiger finde ich es heute, sich selbst immer treu und für seine Leser authentisch zu bleiben. Ich verbiege mich hier für Niemanden und erst recht nicht für Geld. Wer meinen Blog kennt, weiß, dass es hier so gut wie keine Werbung gibt. Wenn ich Produkte oder Küchenutensilien empfehle, dann nur, weil sie mich selbst überzeugen, nicht, weil jemand dafür bezahlt. Ich renne auch nicht jedem Food-Trend hinterher. Überbordende Smoothie-Bowls, gigantische Burger-Kreationen und verrückte Raw Tarte-Künste verzücken Instagram-Nutzer weltweit und sind ein Garant für Likes und steigende Follower-Zahlen auf Social Media Kanälen. Doch ich denke mir immer: Wer kocht das im Alltag wirklich so nach? Mir ist es wichtig, vegan alltagstauglich zu machen und Rezepte zu präsentieren, die ich genau so auch für mich selbst koche. Darüber hinaus schätze ich eine leichte Kost, die den Körper nicht belastet und besonders gesundheitsförderlich ist. Frittiertes, Fettiges und Fast-Food kommt daher bei mir weder auf den Teller, noch auf meinen Blog - Likes hin oder her. So bin ich und das zeige ich auch. Trotzdem ist natürlich eine Weiterentwicklung wichtig. Man darf nicht stehen bleiben. Daher versuche ich, das Erscheinungsbild, also das Layout von Veggies, immer wieder zu optimieren und die Nutzerfreundlichkeit auf meinem Blog stetig zu verbessern. An dieser Stelle tausend Dank an meinen Seelenpartner und Freund Julian, der mir als Informatiker dabei hilft, die ganzen technischen Dinge zu bewältigen, die ein solcher Blog mit sich bringt und der mich maßgeblich beim Layout und der Funktionalität von Veggies unterstützt. Danke Sweet <3

Wie geht es weiter und wo geht die Reise mit Veggies hin?

Ich habe mich in den vergangenen Jahren nicht nur selbst verändert, sondern auch mein Kochstil. Anfangs war ich überglücklich, bekannte Gerichte und Alltagsklassiker der Mischkostküche auch vegan super lecker auf den Tisch zu zaubern. Dann habe ich begonnen, noch mehr zu experimentieren. Ich liebe es, bekannte Zutaten und Gewürze neu und ungewöhnlich zuzubereiten. Ob [Brownies aus Kürbis](#), Pizzaböden aus [Auberginen](#) oder [Zucchini](#), [Cremesoßen aus Bohnen](#), [Muffins aus Roter Bete](#), [Schokomousse aus Avocado](#), [Rühr"ei" aus Mungbohnen](#), [Waffelns aus Linsen](#), [Cannelloni](#) aus Lauch oder [Bratlinge aus Brokkoli](#) - die Möglichkeiten sind unendlich und unendlich köstlich. Das macht mir sehr viel Spaß! Seit etwa eineinhalb Jahren habe ich schließlich begonnen, noch mehr auf gesundheitliche Aspekte zu achten, als ich das bis dahin

ohnehin schon gemacht habe. Ich habe daher immer mehr Rezepte entwickelt, die auch [glutenfrei](#) oder [sojafrei](#) sind. Zur Zeit beschäftige ich mich sehr viel mit dem Thema Fitness und Sport. Man wird ja nicht jünger (lacht). Ich werde dieses Jahr 42. Ich selbst bin ein sehr aktiver Mensch, mache jeden zweiten Tag Yoga oder gehe ins Fitnessstudio bzw. im Sommer zum Skaten, Schwimmen oder ich fahre Fahrrad. Je älter man wird, desto bewußter wird man sich, dass das Leben endlich ist. Gesundheit und Vitalität sind die wichtigsten Voraussetzungen, ein erfülltes Leben führen zu können. Daher entwickle ich nun vermehrt Rezepte, die das gesamte Aminosäuren-Spektrum in einer Mahlzeit oder in zwei Mahlzeiten abdecken - also mit der ganzen Bandbreite an Proteinen, welche unser Körper nicht selbst produzieren kann. Ich koche außerdem vermehrt fettreduziert. Denn mit dem Alter verlangsamt sich auch der Stoffwechsel und es fällt, gerade bei einem anstrengenden Alltag schwerer, fit und in Form zu bleiben. Unser Körper und seine Verfassung sind meiner Meinung nach das Wichtigste in unserem Leben. Es ist unser einziges "Zuhause" - unsere Basis" für alles Weitere. Mit einer ausgewogenen, überlegten veganen Ernährung, ausreichend Bewegung und einer positiven Lebenseinstellung kann man unglaublich viel für das eigene Wohlbefinden tun. Daher wird es in naher Zukunft besonders viele Tipps und Rezepte geben, die dabei unterstützen.

Eine Frage, die vielen Menschen auf der Seele brennt (zumindest wenn man die Nachfragen danach zählt): Heißt Du wirklich Lea Green?

Lacht... ja, diese Frage wird mir natürlich sehr häufig gestellt. Und nein, "Green" ist nicht mein richtiger Name, sondern inzwischen ein eingetragener Künstlername. Wisst Ihr, mein Blog ist nicht meine Haupteinnahmequelle. Ich bin eigentlich TV-Journalistin und Filmemacherin. Ich arbeite hauptberuflich in einer Berliner Filmproduktion und verdiene meinen Unterhalt mit dem Erstellen von Imagefilmen und Werbespots für große internationale Kunden. Daher habe ich von Beginn an ein Pseudonym für meine Blogger-Aktivitäten genutzt. Denn wenn große Kunden mich vor einer Zusammenarbeit googlen, sollen sie nicht dadurch verwirrt oder verunsichert werden, vorrangig meine Aktivitäten als Bloggerin und vegane Kochbuchautorin zu finden, statt Infos zu meiner Expertise als Filmemacherin und Medienexpertin. Das sind zwei Welten und das ist auch gut so. Doch egal ob Müller, Mayer oder Schuster - ich bin Lea. Immer für Euch da und unendlich dankbar, dass es Euch alle gibt. Lasst uns weiter gemeinsam kreativ sein, zusammen kochen und das Leben genießen. Oder wie ich immer sage:

"Vegan zu leben heißt, sich selbst und der Welt jeden Tag ein Geschenk zu machen"

Herzlichst Eure Lea