

Der etwas andere vegetarische Foodblog - BEGGY KOCHT

Beggy ist 26, studiert in Freiburg Gesundheitspädagogik und kocht leidenschaftlich gerne. Jetzt will sie auch andere an ihrer Küchenkreativität teilhaben lassen und hat ihren eigenen Blog gestartet: BEGGY KOCHT.

backview.eu: Was steckt hinter deinem Blog [BEGGY KOCHT](#)?

BEGGY KOCHT: Ich stelle Rezepte vor, die fleischlos sind und sich schmackhaft zubereiten lassen. Ich bin keine Vegetarierin, aber es ist mir wichtig, den Umgang mit den massenhaften tierischen Produkten zu überdenken. Denn die Fleischprodukte nehmen an der Qualität stetig ab. Massentierhaltung auf engstem Raum mit hohem Antibiotikaeinsatz und das Streben nach immer schnellerem Wachstum und Fülle des Viehs gibt uns das unglaublich billige Angebot von 2,50/kg im Kühlregal. Es gibt oft Rezepte, die einen Fleischliebhaber nicht überzeugen können, das Fleisch beiseite zu legen und darauf zu verzichten. Ich möchte mit meinen Ideen die Geschmacksnerven erweitern. Jeder Einzelne kann schon mit kleinen Schritten der Massentierhaltung aber auch dem Klimawandel entgegen wirken. Und die kleinen Schritte beginnen schon, wenn einmal pro Woche auf Fleisch und Wurstwaren verzichtet wird. Also kurz um: Meine Idee, die hinter meinem Blog steht, ist eine Steigerung von Fleischqualität, dem Klimawandel entgegen zu treten sowie auch die Steigerung des Wohlbefindens des Einzelnen durch vegetarische Ernährung.



Weißkohl mit Beggy von BEGGY KOCHT



Süßkartoffelpommes



Gefülltes Omlette



Falsche Nuss trifft Sykr



Flammkuchen



Ofenkartoffeln mit Fetaquark



Glasnudelsalat



Falafel mit Pommes und Fetacreme

Warum kochst du so gerne?

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich neue Kombinationen entdecke, die zusammen schmecken. Diese muss ich mir natürlich immer gleich notieren. Nach einiger Zeit häuften sich die Ideen und die daraus entstehenden Rezepte. Und warum sollte ich meine Ideen, von denen ich so begeistert bin, für mich behalten?

Es gibt eine wahnsinnige Auswahl von saisonalen, regionalen Gemüse- und Obstsorten und schließlich auch hin und wieder exotischen Früchten. Daraus lässt sich viel mehr kombinieren, als mit verschiedenen Schweinefleischstücken.

Sind das alles eigene Kreationen oder kochst du andere Rezepte nach?

Natürlich habe ich mich in den letzten Jahren von vielen Rezepten inspirieren lassen. Aber ehrlich gesagt, kam ich noch nie mit vorgegeben Rezepten klar. Entweder hatte ich das geforderte Gemüse/Obst nicht zu Hause oder es gab zu hohe Angaben an Süßungsmittel. Oder die Rezepte waren zu kompliziert beziehungsweise zu aufwendig. Oder mir passte nur die Gemüsebeilage zu einem fleischigen Rezept nicht! Jedenfalls habe ich mich hin und wieder beeinflussen lassen, aber letzten Endes sind es meine eigenen Kreationen.

Was ist das besondere an deinen Rezepten?

In meinen Rezepten steckt VIEL Leidenschaft. Ich koche sehr gerne als Ausgleich zum stressigen Alltag. Es macht Spaß, ohne äußeren Druck in der Küche zu stehen und sich ausprobieren zu können. Ich ertappe mich oft selbst, wie verträumt ich durch den Tag gehe und über verschiedene Gemüse und Obstkombinationen nachdenke. Dies passiert sehr sehr oft und ich behalte meine Gedanken gerne für mich. Denn sonst denken vermutlich viele Mitmenschen um mich herum, ich sei verrückt nach Essen. Aber naja! Das stimmt ja auch...

**Hast du dazu ein konkretes Beispiel?**

Ja... Ich sitze am Frühstückstisch und erinnere mich daran, wie ich vor drei Minuten im Kühlschrank das Marmeladenglas für mein Frühstücksbrot geholt und dabei alte Karotten gesehen habe. Ja, die Karotten müssen weg! So sitze ich nun da und überlege, was sich aus Karotten herstellen lässt. Einfach und lecker, statt kompliziert und langweilig. Der Gedanke kann bis zum nächsten Tag in meinen Kopf herumschwirren, bis ich schließlich in der Küche stehe und experimentiere. Wer jetzt denkt: „Karotten – Daraus lässt sich doch einfach Karottensalat herstellen! Wo ist das Problem?“ – Das würden aber die wenigsten Leute nachkochen. Mit neuen Ideen kann man Menschen eher locken, die Rezepte nach zu kochen und auf das minderwertige Fleischstück zu verzichten.

Wer jetzt Lust und Hunger bekommen hat – einfach mal reinklicken bei [BEGGY KOCHT!](#)

(Fotos: BEGGY KOCHT)