Clean in in einer Woche?

Mit fertig zubereiteten Menus will Alex Marmaziu ihre Kunden in fünf Tagen anfixen, sich «sauber» zu ernähren

> Text: Anna Kaminsky Fotos: Andrea Monica Hug

ontagmorgen auf der Redaktion. Am Empfang stehen zwei Kehrpakete von Eat by Alex für mich und meine Redaktionskollegin Jocelyne Iten bereit. Darin finden sich jeweils Zmorge, Zmittag und Znacht, ein Immun-Shot und ein Nachmittagssnack, Spirulina-Tabletten und Probiotics. Itens Paket enthält zusätzlich einen Protein-Shake. So wird es die gesamte Woche gehen: Wer die «Clean Eating Experience» bucht, wird fünf Tage lang mit pflanzenbasierten, um nicht zu sagen: veganen Mahlzeiten ganztägig versorgt.

Das Wort «vegan» nimmt Eat-by-Alex-Gründerin Alex Marmaziu ungern in den Mund. Der Begriff würde zu viele Menschen abschrecken. Sie hat zwar 2017 in der Plant Lab Culinary in Los Angeles School selbst vegan kochen gelernt, doch sei sie keine dogmatische Veganerin. Vielmehr finde sie die Diversität der pflanzenbasierten Küche spannend. Die 35-jährige Schweizerin mit rumänischen Wurzeln hat zehn Jahre als Bankerin gearbeitet. Irgendwann habe sie jedoch das Gefühl gehabt, nichts mehr zu lernen und ihre Kreativität nicht mehr entfalten zu können. In der gesunden Küche und mit der Gründung von Eat by Alex blüht sie jetzt neu auf: «Ich habe die ganze Zeit Schmetterlinge im Bauch. Jeder Tag ist ein Abenteuer.»

Letztes Jahr startete Marmaziu mit der Zubereitung von Testmenus in ihrer eigenen Küche. Mittlerweile hat sie ein Team von drei Angestellten und mietet eine Profiküche. Sie selbst zahlt sich noch keinen Lohn aus. «Bis Ende Jahr will ich alle Einnahmen in mein Unternehmen stecken», sagt Marmaziu, die noch vom Ersparten des vorherigen Jobs lebt, während ihr Clean-Eating-Geschäft wächst. Bis jetzt kann sie 30 Personen pro Woche annehmen. Mit dem Umzug in eine grössere Küche werde die Kapazität auf 60 anwachsen, schätzt sie. Das Programm komme gut an, sagt sie.

Trend oder Philosophie?

Clean Eating, zu deutsch: sauber essen, steht, ohne dass der Begriff geschützt wäre, für eine Ernährung mit natürlichen, nicht industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Je nach Auslegung schliesst der Begriff auch ökologische und ethische Überlegungen bei der Ernährung ein. Sauber zu essen, liest man darum oft, heisse auch, saisonal und regional zu essen. Für manche bedeutet es zudem, auf tierische Produkte zu verzichten. Ein wichtiger Faktor bei Clean Eating ist das Einkaufen und eigene Verarbeiten der Lebensmittel. Beides führe, so die Befürworter, zu einem bewussteren Konsum.

Das klingt nach keinem Hexenwerk. Im Prinzip beschreibt die Ernährungsform nichts anderes als eine Küche vor der Industrialisierung, als verarbeitete Lebensmittel noch nicht verbreitet waren und es noch kein Fast Food gab. Klar bereitete man sein Essen selbst zu. Im effizienzgetriebenen modernen Alltag hingegen, in dem Nahrung oft als schnelles Konsumgut gilt, müssen sich viele diese Fähigkeit erst wieder aneignen. Statt «selber





über Nacht.

Essentials für den Clean-Eating-Haushalt

1 – Blender

«Ein Blender verändert Dein Leben», sagt Alex Marmaziu. Ein Gerät mit viel Power, etwa von Blendtec oder Vitamix, macht so ziemlich alles klein. Mit einem Zusatzaufsatz kann man sogar Nüsse und Datteln pürieren.

2 – Kochbücher

Die Rezepte der Schwestern Melissa und Jasmine Hemsley aus England kommen ohne raffinierten Zucker aus. Gemeinsam haben sie die Kochbücher «Natürlich gut essen» und «Gut+ Simpel» herausgegeben, «Eat Happy - Meine schnellen Wohlfühlrezepte» stammt aus Melissas Feder. Online teilen sie einige ihrer Rezepte. Im Café Hemsley + Hemysley im Londoner Kaufhaus Selfridges geniesst man ihre Küche, ohne den Kochlöffel in die

> hemsleyandhemsley.com; melissahemslev.com

3 – Tupperware

Damit selbstzubereiteter Lunch noch besser schmeckt, lohnt sich die Anschaffung einer schönen Lunchbox aus Metall oder Glas - wenn aus Kunststoff, dann darauf achten, dass er BPA-frei ist. Auch im Weckglas macht sich Selbstgekochtes gut.

4 – Gemüse-Abo

Mit einem Gemüseabo entfällt die Alltagsentscheidung, welches Gemüse in den Einkaufskorb muss, und man hat immer regionales, saisonales Gemüse im Haus, Viele Höfe bieten Abos in verschiedenen Grössen an, teilweise verpflichtet man sich zur Mithilfe auf dem Feld - so kommt man dem bewussten Genuss sicher am nächsten.

> archezuerich.ch, birchhof.ch, bruederhof.ch, dunkelhoelzli.ch.

kochen» nennen sie das eigenhändige Zubereiten von Essen mit «richtigen» Lebensmitteln Clean Eating. Auf Instagram finden sich 45 Millionen Hashtags zu dem Begriff.

In der Schweiz tauche Clean Eating seit etwa zwei Jahren immer wieder auf, beobachtet Ernährungswissenschafterin Dr. Verena Bongartz von der Zürcher Beratungsagentur Ernährungsgespräche. In Grossbritannien und in den USA sei es schon länger ein Thema, bekannt in der Szene seien etwa Tosca Reno und Chris Karr, Manche Protagonisten distanzieren sich mittlerweile allerdings von dem Begriff, in der Schweiz etwa die Hemsley-Schwestern oder Ella Mills, bekannt von «Deliciously Ella». So natürlich und logisch die Ernährungsphilosophie des Clean Eating erscheint, im Extremfall kann sie zu einem Ernährungsverhalten führen, bei dem aus Angst, ungesund zu essen, so viele Lebensmittel ausgeschlossen werden, bis akute Mangelerscheinungen auftreten. Das sieht auch Dr. Bongartz kritisch: «Gerade wenn eine Ernährungsform sich als Trend etabliert, läuft man Gefahr, dass viele sie als Vorwand für ein gestörtes Essverhalten nutzen.»

Essschule per Velokurier

Um dem vorzubeugen, kann eine geleitete Einführung in das Thema, wie sie auch die «Clean Eating Experience» umfasst, sinnvoll sein. Jeden Tag entdeckt man spannende neue Kombinationen von Zutaten. Auf einen Blick zu sehen, wie viel man an einem Tag isst, sowie drei anständige, zutatenreiche Mahlzeiten zu geniessen, und dies mit dem Bewusstsein für das, was man isst, hat mich in der Testwoche fasziniert. Zu lernen, nicht von Heisshungerattacken getrieben über Süsses herzufallen und dass auch eine kleine Portion (Nachmittags-Snack) glücklich macht. Und zu spüren, dass man oft Durst mit Hunger verwechselt.

Auch meine Mitstreiterin Jocelyne Iten kann der Erfahrung einiges abgewinnen. Sie habe wieder gelernt, ihr Essen richtig zu kauen. Nach einer halben Mahlzeit sei bereits ein Sättigungsgefühl eingetreten, das bis zur nächsten angehalten habe. Und das, obwohl die Portionen tendenziell kleiner ausgefallen seien, als wenn sie selbst kochen würde. Obwohl sie viel Sport treibe, sei der Protein-Shake an manchen Tagen zu viel gewesen. Auch wenn selbst damit die tägliche Kalorienzufuhr nur bei rund 2000 Kalorien lag. Die Kunst, die richtigen Lebensmittel im richtigen Verhältnis zusammenzubringen, habe sie nachhaltig inspiriert.

Dr. Bongartz steht der «Clean Eating Experience» grundsätzlich positiv gegenüber. Einzig bei der Einnahme von Spirulina als Vitamin-B12-Quelle habe sie Zweifel. Zwar schade dieses dem Körper nicht, «doch da der menschliche Körper das darin gespeicherte Vitamin B12 kaum umsetzen kann, darf man sich langfristig darauf nicht als zuverlässige Quelle des sonst vor allem in tierischen Produkten vorkommenden Vitamins verlassen». Zu Mangelerscheinun-



Eat by Alex

Alex Marmaziu bietet die fünftägige «Clean Eating Experience» in den Versionen «Lean» (325 Fr.) und «Strong» (385 Fr.) an. Bis jetzt ist das Angebot nur im Umkreis von Zürich erhältlich. Persönliche Abholung oder Lieferung per Velokurier gegen Gebühr. eatbyalex.com

gen komme es innert einer Woche aber noch nicht. Einzig fragwürdig beim Angebot war für uns, dass im Menuplan Mango und Avocado (woher?) und Kürbis (im Juni?) auftauchten. So wie es beim Clean Eating kein Gesetz gibt, nimmt sich Alex Marmaziu die Freiheit heraus. bei den Zutaten hier und dort ein Auge zuzudrücken, wenn es darum geht, das kulinarische Erlebnis reich zu halten. Genaugenommen stehen auch wir selbst mit unseren fixfertigen Essenspaketen nicht ganz sauber da, geht es doch eigentlich darum, als Clean Eater selbst zu kochen. Die Idee von Eat by Alex ist es aber, dass man durch die fünftägige Erfahrung angefixt wird und sich im Anschluss eigenmächtig gesünder und bewusster ernährt.

Bei einem Preis von 325 beziehungsweise 385 Franken für diese Lektion, je nach gebuchter Variante, schlucken manche leer. Es sei ein Luxus, den sich nur wenige leisten könnten, sagt auch Alex Marmaziu. Luxus ist es definitiv. Doch für das, was man erhält, stimmt das Geld. Für uns geht die Rechnung jedenfalls auf. Seit dem Test Mitte Juni sind wir beide mehr als zuvor bedacht, nicht einfach gedankenlos zu kochen, sondern mit Verstand. Vor allem ich koche endlich wieder täglich und mit Spass an der Sache. Ein bisschen Zucker hier und da darf sein. Und meine Kollegin wird auch zukünftig nicht auf Kaffee verzichten, obwohl dies in der «Clean Eating Experience»-Woche empfohlen wurde. Muss sie auch nicht. Ein gesunder Geist kann dies seinem Körper zugestehen.

B

bellevue.nzz.ch

NZZ am Sonntag | 4. August 2019