

Vegane Küche mit Extras

In der Wohnung riecht es nach Zimt, auf dem Herd pfeift der Wasserkessel und auf dem Tisch stehen süsse Leckereien, die Danna Levy-Hoffmann selber gemacht hat. «Vegan, gesund, ohne Zucker und trotzdem süss», sagt sie lächelnd.

Die 36-Jährige ist leidenschaftliche Köchin «Ich wuchs quasi in der Küche auf: Meine Grossmutter, meine Mutter, meine Tanten, alle waren immer in der Küche – für mich war das natürlich.» Vor allem von ihrer Grossmutter habe sie viel gelernt, sagt Levy-Hoffmann.

Persönlich

Danna Levy-Hoffmann
aus Pfäffikon gibt Kochkurse für Familien.

An ihre erste Pasta-Sauce erinnert sie sich noch gut. «Meine Grossmutter schaute mir die ganze Zeit kritisch über die Schulter.» Doch sie habe die Sauce schliesslich für gut befunden. Das Wichtigste, was sie von ihr gelernt habe: «Dass es nicht auf die Menge ankommt, die ein Mensch isst, sondern darauf, was der Mensch isst.»

Heute kocht die gebürtige Israelin ihre eigenen Rezepte und gibt sie an Familien weiter. Unter dem Namen Miso-Cute bietet sie Kochkurse für Erwachsene und Kinder an. «Ich möchte den Familien zeigen, wie man ohne viel Aufwand gesund und fein kochen kann», sagt sie. Sonntags ist Kochkurstag: Dann kommen die Eltern mit ihren Kindern in eine ihrer Koch-Locations in Maur, Wädenswil oder Pfäffikon. Levy-Hoffmann ist der Lerneffekt bei den Eltern wichtig und dass Kochen für die Kinder ein Erlebnis ist. «Es geht darum, in der Küche Spass zu haben und die verschiedenen Geschmäcker zu erleben.»

Inzwischen bietet sie auch Kochkurse für Erwachsene an, die von sich selber denken, sie könnten nicht kochen. «Jeder kann kochen», ist Levy-Hoffmann überzeugt; das sage sie auch ihren Schülern. Meist gehe es darum, etwas lockerer und mutiger zu werden. «Es braucht die richtigen Rezepte, eine gute



In ihrer eigenen Küche kocht sie vor allem flexitarische Gerichte: Danna Levy-Hoffmann.

Seraina Boner

Vorbereitung und manchmal auch etwas Mut für Neues.»

Auf die Frage, was die Leute am häufigsten falsch machen, antwortet die gelernte Grafikdesignerin: «Man kann eigentlich nichts falsch machen, die Leute sind nur oft falsch informiert darüber, was in unseren Lebensmitteln drin ist.» Häufig würden Fertigprodukte verwendet, mit denen dem Körper viel mehr als nur Nahrung zugeführt werde, nämlich alle möglichen Zusatzstoffe. Auf die natürliche Ernährung legt die zweifache Mutter besonders viel Wert. Das sei es, was sie in ihren Kursen vermitteln möchte. «Ich recherchiere viel, sammle Rezepte und modifiziere sie so, dass sie zu meinen Prinzipien passen.» In ihren Kursen wird Englisch gespro-

chen, weshalb die meisten ihrer Kunden noch Expats sind, «doch das würde ich gerne ändern», sagt sie. Und obwohl Levy-Hoffmann sich mit ihrer Familie grundsätzlich vegan ernährt, kocht sie mit ihren Schülern alles: Sushi, asiatische, vegane oder schnelle und einfache Gerichte. Ihr Geheimnis sei es, dass sie Unterhaltung und Lerneffekt gut unter einen Hut bekomme. In ihren Gruppen, die zwischen vier und zehn Personen umfassen, komme der Spass nie zu kurz. «Die Leute sollen sich gerne an den Tag in der Küche erinnern.»

Nicht alle nehmen Levy-Hoffmanns Art zu kochen und zu essen an. Als Veganerin sehe sie sich häufig mit Vorurteilen konfrontiert. Levy-Hoffmann spricht von

sich jedoch als Flexitarier. «Wir essen Eier und Butter», konkretisiert sie. Auch Fleisch komme etwa einmal pro Woche auf den Tisch. Wenn immer möglich, kauft sie bei lokalen Bauern ein, in ihrer Küche gibt es nur Bio-produkte. «Andere Eltern verstehen es nicht, wie ich meine Kinder so ernähren kann. Aber Veganer essen nicht nur Früchte und Gemüse.»

Für sie kam der Wandel mit dem Essen während ihrer Schwangerschaft. Sie wollte ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein. Also habe sie ihre Ernährung umgestellt und ihre Kinder von klein auf ins Kochen miteinbezogen. «Sie müssen nicht alles mögen, aber sie probieren alles – und in der Regel haben sie es auch gern.» Gerne mögen es die Kinder vor allem, wenn der Vater

einkaufen geht. «Er kauft meistens etwas Fleisch ein», sagt Levy-Hoffmann lachend.

Levy-Hoffmann träumt von einer eigenen Kochshow im Fernsehen. Ein Vorbild hat sie: Jamie Oliver. «Ich habe viele Kochbücher von ihm», doch meist passe sie die Rezepte noch nach ihrem Gusto an. Ob sie selber je eines herausgeben wird, weiss Levy-Hoffmann nicht. Obwohl: «Vielleicht müsste ich, weil ich sonst kein Gericht zweimal gleich kochen kann. Und seit meine Mutter und meine Tanten mich anfragen wegen Rezepten, denke ich manchmal, ich müsste aufschreiben, was ich koche.»

Monika Cadosch

Mehr Infos auf der Website miso-cute.ch

Vorbereitungen für Umzug

ILLNAU-EFFRETIKON Der Elternverein Illnau organisiert diesen Herbst wieder den traditionellen Räbeliechli-Umzug. Dieser findet am Freitag, 3. November, ab 18 Uhr im Gstück-Quartier und beim Jugendtreff Funky statt. Die beiden Gruppen werden von geschmückten Leiterwagen und Fackelträgern begleitet. Höhepunkt ist die gemeinsame Ankunft beim Schulhaus Hagen. Dort wird die Stadtmusik Illnau-Effretikon die bekannten Räbeliechli-Lieder mit Musik begleiten.

Vorgängig verkaufen die Organisatoren am Samstag, 29. Oktober, von 9 bis 12 Uhr beim Restaurant Schmitte da Nino Räben und Essensbons. Es wird empfohlen, für die Verpflegung diesen Vorverkauf zu nutzen. Denn mit dem Bon profitieren die Kinder nicht nur von einem günstigeren Preis für Wienerli und Brot, sondern helfen auch bei der Planung. Der Vorverkauf läuft noch bis 29. Oktober in der Bibliothek Illnau und im Bahnhofkafi Gleis 11. zo

Ein Hauch Weltfussball in Effretikon

ILLNAU-EFFRETIKON Einmal das Trikot des grossen FC Barcelona tragen, trainieren wie Neymar oder Lionel Messi und die Philosophie des katalonischen Fussballvereins spüren – das können diese Woche 51 Jungen und 4 Mädchen im Sportzentrum Effretikon. Sie besuchen das erste Trainingscamp der FCB Escola in der Deutschschweiz und lernen dort die Barcelona-Mentalität: kreativen, attraktiven Fussball, Respekt, Einsatz, Ehrgeiz, Teamgeist – und Bescheidenheit. Die Trainingswoche kostet umgerechnet rund 720 Franken, dafür erhalten die Kinder Tipps und Tricks von den Jugendtrainern des FC Barcelona.

Auch die Stadt profitiert vom Besuch der Spanier: Neben der Bekanntheit – zum Beispiel hat das Schweizer Fernsehen über den Besuch aus Barcelona berichtet – gibt es auch Geld. Die FCB Escola bezahlt die volle Miete für die zwei reservierten Kunstrasenplätze, und die 15-köpfige Delegation schläft in einem Effretiker Hotel. jsk



Abklatschen mit Juniorentrainern des FC Barcelona: 55 Kinder trainieren diese Woche im Rahmen der FCB Escola im Sportzentrum Effretikon – das erste «Barça»-Trainingscamp in der Deutschschweiz. Maria La Civita/Mascy

Jungliberale mit neuem Vorstand

ILLNAU-EFFRETIKON An der diesjährigen Generalversammlung der Jungliberalen Illnau-Effretikon vom 13. Oktober standen bei der Jungpartei einige personelle Änderungen an. Raffaella Piatti übernimmt neu das Amt der Vizepräsidentin. Neu im Vorstand ist Linus Egli im Amt des Kassiers. Der 19-Jährige wohnt seit je in Illnau und besucht die Kantonsschule in Wetzikon. Den Vorstand verlassen haben Philipp Wespi, Michelle Schärer und Thomas Studerus. Die Jungliberalen sind mit den Gemeinderäten Raffaella Piatti, Claudio Jegen und Stefan Eichenberger und dem Stadtrat Philipp Wespi in der öffentlichen Politik vertreten. zo

Schnupperkurs Veeh-Harfe

ILLNAU-EFFRETIKON Die Musikschule Alato bietet einen Schnupperkurs auf dem Zupfinstrument Veeh-Harfe an. Der Kurs findet an den zwei Samstagen vom 29. Oktober und 5. November jeweils von 10 bis 12 und 14 bis 16 Uhr statt. Die Kosten betragen 130 Franken, dazu kommen nochmals 40 Franken für die Mietharfe. Es kann auch nur ein Kurstag besucht werden. Die Leiterin des Kurses, Katrin Schweers, steht für Auskünfte unter Telefon 076 525 44 36 zur Verfügung.

Der Kurs ist für erwachsene Laien und Senioren geeignet. Die Veeh-Harfe besteht aus Tonholz und hat einen zarten Klang. Wie bei der Zither werden die speziell entwickelten Notenblätter direkt unter die Saiten gelegt und dort gezupft. Durch ihre leichte Spielweise können so unmittelbar erste Stücke gespielt werden, auch wenn die Spielenden vorher noch nie die Gelegenheit hatten, ein Instrument zu lernen. zo

Lesung von Blanca Imboden

ILLNAU-EFFRETIKON Die Innerschweizer Autorin Blanca Imboden liest am Freitag, 28. Oktober, um 19.30 Uhr in der Bibliothek Effretikon aus verschiedenen Büchern und Kolumnen und erzählt Anekdoten aus ihrem Leben. Besucher bezahlen einen Unkostenbeitrag von 10 Franken, nach der Lesung gibt es einen Apéro. zo

Weitere Informationen gibt es in der Bibliothek Effretikon, unter Telefon 052 354 24 48 oder unter www.bibliotheksverein.ch

Korrigendum

Neubau beim Pflegezentrum

BAUMA In der Box zum Artikel zum Neubau beim Pflegezentrum Bauma in der Ausgabe vom Montag, 17. Oktober, haben sich zwei Fehler eingeschlichen. Die neue Dachorganisation des Pflegezentrums heisst nicht Tössstal-Gruppe, sondern Töss-Gruppe. Zudem gehört das Haus Geeren in Fischenthal nicht zur Töss-Gruppe. Stattdessen hat die Pflegezentrum Bauma AG als Mutterhaus der Töss-Gruppe ein befristetes Mandat zur Unterstützung des Hauses Geeren. zo