

# ERST TELLERWÄSCHERIN, DANN CHEFKÖCHIN

**PFÄFFIKON** Seit zehn Jahren arbeitet Danna Levy Hoffmann als Ernährungsexpertin. Die gebürtige Israelin zeigt in einem neuen Projekt, wie man mit wenig Zeitaufwand gut und gesund kochen kann.

Wer Danna Levy Hoffmann zuhört, merkt schnell, dass für die Ernährungsexpertin kochen und essen viel mehr ist als nur ein Bestandteil der Alltagsroutine. Für die gebürtige Israelin ist klar: Die richtige Ernährung ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. «Heute sind viele Leute davon überzeugt, dass sie gesund leben, was jedoch in Wirklichkeit nicht stimmt», sagt Levy Hoffmann.

Die Pfäffikerin hat bereits mit über 2000 verschiedenen Leuten gekocht und sie dabei beraten. Ihre beiden Kinder richtig zu ernähren und ihr Wissen an andere Menschen weiterzugeben, ist seit vielen Jahren Levy Hoffmanns erklärtes Ziel – was nicht zuletzt auch mit ihrer bewegten Lebensgeschichte zusammenhängt.

## PRÄGENDE ZEIT IN ISRAEL

Levy Hoffmann wuchs in Israel auf, verliess dann aber mit ihren Eltern und den beiden jüngeren Schwestern das Land, um in die USA auszuwandern, da ihr Vater dort einen Job in der Hightech-Branche angenommen hat. Nach der Highschool zog es sie zurück in ihre Heimat, wo sie eine Ausbildung in der israelischen Armee absolvierte und an ihren freien Tagen bei ihren Grosseltern in der Nähe von Tel Aviv wohnte. Dort drehte sich alles um Speisen: Statt «Shalom» fragte ihre Grossmutter zur Begrüssung, ob sie schon et-



Danna Levy Hoffmann vor den Feldern der «Palme». Sie kauft gerne Produkte von der Pfäffiker Institution. Bild: Silvan Hess

was gegessen habe. «Grossmutter wusste, was es in der Familie für kulinarische Vorlieben gab, und beim Familienessen am Freitagabend fand jeder im Raum seine bevorzugten Gerichte auf dem Tisch», erzählt Levy Hoffmann.

Die gesunden und aromatischen Gerichte ihrer Grossmutter prägten die heute 37-Jährige nachhaltig. Ihre Arbeit hatte stets mit Lebensmitteln zu tun; in einem Restaurant schaffte sie es dank ihrem Talent und ihrem Interesse sogar von der Tellerwäscherin bis zur Chefköchin. Während dieser Lebensphase lernte sie auch ihren späteren Ehemann aus der Schweiz kennen, der damals als PR-Fachmann in Israel arbeitete. Später zog es die Beiden in die Schweiz und seit zehn Jahren leben sie mit ihren Kindern in Pfäffikon.

Als Levy Hoffmanns Grossmutter starb und kurz vor der Geburt ihres ersten Sohnes auch noch ihre Mutter an Krebs erkrankte, fasste sie einen Entschluss: Sie begann, ihre Ernährung und ihren Lebensstil vollkommen umzustellen. «Ich wollte mit allen Mitteln verhindern, dass irgendeine Krankheit unsere Familie bedrohen kann», sagt Levy Hoffmann.

## AM LIEBSTEN NUR BIO

Mit dieser Motivation recherchierte die zweifache Mutter so lange, bis sie zu einer regelrechten Expertin in gesunder Ernährung wurde. In Vorträgen – die wie ihre Beratungen in Englisch sind – beleuchtet Levy Hoffmann die negativen Seiten des Zuckers und der Zusatzstoffe. Beides sei auf die Dauer für den Menschen schäd-

lich. Für Levy Hoffmann kommen vor allem Erzeugnisse in Frage, bei denen die Richtlinien des Bio-Labels eingehalten wurden. Dies ist etwa auf den Feldern der Stiftung «Zur Palme» der Fall, wo sie gerne für sich und ihre Familie einkauft.

Mit ihrem neusten Projekt spricht Levy Hoffmann Leute an, die mit wenig Zeitaufwand gesund kochen wollen. So besucht die Ernährungsexpertin beispielsweise eine vielbeschäftigte Mutter zuhause und bereitet dort für eine ganze Woche Speisen zu oder sie gibt via Videochat Tipps und Anweisungen für einen Essensplan. Zusätzlich kann Levy Hoffmann dabei Wünsche wie Gewichtsabnahme oder Energiegewinn berücksichtigen.

SILVAN HESS

[WWW.ORGANILICIOUS.CH](http://WWW.ORGANILICIOUS.CH)

ANZEIGE



## SANFTE FENSTER-RENOVATION!

Das revolutionäre Fenstersystem erlaubt einen sanften und schnellen Ersatz ohne Baustelle und Folgekosten.

FENSTER  
DACHFENSTER  
HAUSTÜREN  
STOREN



**RENOVAFENSTER**  
Fenster sanft ersetzen

Die Spezialisten für  
**EgoKiefer**  
Fenster und Türen

Aktuell:  
10% RABATT ✓  
Gültig bis 17.9.2017

Gratis-Beratung: 044 955 25 25 | RENOVAFENSTER AG | renovafenster.ch