

Köchin aus Leidenschaft – Danna



Warum ich Miso Cute gegründet habe? Nun, mein Geschäft baut auf meiner Liebe zum Essen auf. Und ich denke das alles hat in meiner Kindheit angefangen. Man vergisst aus seiner Kindheit ja so manches. Aber was ich niemals vergessen werde, ist Grossmutterns Küche. Ich bin in Israel gross geworden, meine Grossmutter kam aus dem Irak und machte praktisch den ganzen Tag nichts anderes als zu kochen.

■ *Ich erinnere mich nicht an einen Moment, an dem ich nicht vom wundervollen Duft hausgemachten Essens umgeben war.*

Das Essen machte aus unserer gemeinsamen Zeit mit der Familie jedes Mal ein unglaublich farbenfrohes Fest. So habe ich es als Kind wahrgenommen. Immer stand eine riesige Schüssel aus Früchten auf dem Tisch. Dazu gab es Unmengen getrocknete Früchte und Nüsse. Wir assen ihr die Haare vom Kopf! Es war himmlisch.

■ *Wir wuchsen quasi in ihrer Küche auf.*

All die herrlichen Aromen, Gewürze, das aus Liebe zubereitete Essen – ich glaube das inspiriert mich bis heute. Das alles war verknüpft mit so viel Liebe und Geborgenheit und ich schätze, ich drücke auch heute noch so meine Liebe zu meiner Familie aus: Mit einem guten, gesunden hausgemachten Essen.

■ *Als ich meinen Mann Georg kennenlernte, zogen wir gemeinsam in seine Heimat, die Schweiz.*

Zugegeben: Ich vermisse sehr bald all das frische Gemüse und köstliche Obst aus meinem Heimatland Israel. Als ich schwanger wurde, begann ich mich erstmals mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen. Ich wusste über das Übliche Bescheid: Das Gemüse und Früchte wichtig und gesund sind und dass man versuchen sollte, sich ausgewogen zu ernähren. Ich wollte, dass meine Kinder gesund aufwachsen.

Aber ich begann mich erst mit jeder Faser meines Seins in dieses Thema zu vertiefen, als meine Mutter an zwei unterschiedlichen Arten Krebs erkrankte.

■ *Ich glaube, dass hat bei mir einen Schalter umgelegt.*

Ich schätze, ich wollte tun, was in meiner Macht steht, um ihr zu helfen. Ich war überzeugt, dass eine gesunde Ernährung einen massiven Teil zu ihrer Heilung beitragen würde. Je mehr ich mich mit dem Thema befasste, desto mehr begann es in mir innerlich zu brodeln. Ich wollte mein Wissen und meine Überzeugungen nicht nur mit meiner Familie, sondern auch mit der Welt teilen.

Meine «Mission» – wenn man so will – ist sicher von der Motivation geprägt, meiner Mutter zu helfen, das richtige zu essen.

Sie braucht keine Diät. Sie soll das Essen geniessen und dabei auch noch gesund werden.

Viele Menschen, die mit gesundheitlichen Problemen oder sogar Fettleibigkeit zu kämpfen haben, sind sehr offen und interessieren sich dafür, was ich ihnen in Sachen Ernährung zu sagen habe. Aber wer erst Mal süchtig nach Zucker und industriell verarbeiteten Produkten ist, hat grosse Mühe aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

Meine Mutter hat den ein oder anderen Ratschlag von mir übernommen. Aber in manchen Sachen bleibt sie stur. Wer lässt sich auch gerne von der Tochter Vorschriften machen?

Zucker und raffiniertes Weissmehl stehen leider immer noch auf ihrem Speiseplan.

Aber damit ist sie ja nicht allein. Das Problem ist einfach, dass unsere Lebensmittelindustrie mit dem Verkauf von Zucker, Weissmehl und anderen ungesunden Produkten, immer noch massenhaft Geld verdient. Kaum jemand wird bestreiten, dass Zucker und Mehl keinesfalls Vitaminbomben sind. Im Gegenteil: Sie machen uns krank.

Auch viele Fertigprodukte, gespritzte Früchte, genetisch manipulierte Nahrungsmittel: All das schadet unserem Körper.

■ *Deshalb koche ich alles von Grund auf selbst.*

Über meine Motivation kann man ja diskutieren, aber was unbestreitbar ist, dass meine eigene Familie von meiner kleinen Besessenheit profitiert. Und ich selbst sowieso: Ich habe wie von selbst zu einem gesunden Körpergewicht zurückgefunden und sprudle nur so vor Energie, seit wir unsere Ernährung umgestellt haben.

Wie sonst, könnte ich mein eigenes Geschäft führen?

Ich war übrigens die typische Hausfrau und Mutter – Vollzeit – als ich beschloss, mein eigenes Geschäft zu gründen:

■ *Den Miso Cute Cooking Course.*

Ich achte darauf, wo das Essen herkommt und dass es organisch und biologisch ist. Mein Wissen, meine Tipps und meine Erfahrungen gebe ich an den Miso Cute Kochkursen weiter. Vor allem Mütter interessieren sich sehr dafür.

Eigentlich war das Geld am Anfang die grösste Herausforderung. Beziehungsweise das nicht vorhandene. Aber an Motivation und Begeisterung mangelte es mir nicht einen Moment. Vielleicht war es rückblickend auch nur so möglich, dass Ganze zu starten und zum Laufen zu bringen.

Klar, es gibt Menschen, die finden mich extrem.

■ *Aber es ist für mich absolut okay, wenn manche das Gefühl haben, ich sei ein wenig verrückt.*

Wahrscheinlich bin ich das ja auch. Ich ticke anders, aber ich würde mir wünschen, dass andere auch so ticken würden, wie ich. Wir haben so viel an Energie und Lebensqualität gewonnen.

Was mir und Miso Cute sicher zugute kommt ist, dass es momentan ohnehin sehr viele Gesundheitstrends gibt. Ich finde das fantastisch, dass ich Teil dieser absolut sinnvollen Bewegung sein darf.

Was man oft hört ist: «Heute sagen sie dies, morgen das. Das ist doch bloss ein weiterer Trend.» Aber wenn man sich mit dem was man isst, beschäftigt, seine Lebensmittel kennt und weiss, was man damit seinem Körper zufügt, dann ist das doch ein sehr guter Trend. Oder nicht?

Ich glaube und hoffe, dass viele Menschen wieder erkennen, wie elementar Ernährung für ihr eigenes Leben ist. Vielleicht auch ein bisschen dank Miso Cute.



Sie sollen das Essen – und schlussendlich auch das Leben – geniessen, anstatt es leidend durchzustehen.

Immerhin essen wir drei Mal am Tag und wir sollten aufhören, uns zu geisseln, sondern diese Zeiten wieder bewusst geniessen.

■ *So wie ich es damals am Tisch meiner Grossmutter tat.*

Miso Cute war ein erster Schritt. Ich träume davon noch weitere zu wagen.

Mein Mann und ich träumen

beispielsweise davon ein Restaurant zu eröffnen. Eins in dem auch Obdachlose essen können und eine gesunde und nahrhafte Mahlzeit zu sich nehmen dürfen.

■ *An dem Tag, an dem dieser Traum Wirklichkeit wird, werde ich die glücklichste glückliche Frau der Welt sein.*

Eigentlich ist es paradox, dass meine Leidenschaft für gesundes Essen viel mit meiner Liebe zu meiner Familie zu tun hat und dass meine Kinder sich nun beschweren, weil ich wochenlang von Miso Cute so viel unterwer bin. Insbesondere an den Wochenenden. Und teilweise sogar auch unter der Woche, wenn ich für mein neuestes Projekt «Organilicious» als Beraterin für Privatkunden unterwegs bin.

Die Umstellung war nicht einfach, aber ich denke wir haben uns gefunden. Wenn wir jetzt gemeinsame Zeiten haben, können wir sie viel mehr wertschätzen. Wir reden, malen, basteln oder spielen etwas gemeinsam. Achso und natürlich: Wir essen. Meine zwei Jungs sind mit diesem gesunden Lebensstil aufgewachsen. Sie kennen gar nichts anderes.

■ *Ich hoffe, dass sie niemals den Geruch von meinem hausgemachtem Ketchup vergessen werden.*

Mein Mann Georg erlaubt sich zwar hier und da auswärts noch ein paar «Ausrutscher», aber er ist unwahrscheinlich dankbar, dass er sich daheim gesund ernähren kann. Er spürt viel Kraft und Energie ihm das für seinen oftmals stressigen Alltag gibt.

Wir sind immer von Chaos umgeben, weil wir alles selbst zubereiten und ich ständig am kochen oder backen bin. Dafür umgibt uns aber auch immer absolut fantastisches und gesundes Essen. Und das ist für mich das wichtigste.

Ich hoffe, dass meine Jungs sich an all das köstliche Essen, an die Aromen, den Duft und an das gemeinsame Kochen mit ihrer Mutter, ihr ganzes Leben lang erinnern werden. Und dass sie gutes, gesundes Essen immer auch mit meiner Liebe zu ihnen verbinden werden.

■ *So wie auch meine besten Kindheitserinnerungen mit wundervollem Essen verknüpft sind.*

[Mirjam Mettler](#)

Mirjam ist Mitgründerin von Mamas Unplugged und zog dann aus, um mit ihrer Familie die Welt zu bereisen. Aktuelle Blogs von ihr findet ihr auf www.familiemettler.ch

Teilen mit