

Ganz einfach gut

Mit **Clean Eating** hält ein alter, neuer Trend Einzug in die Küche. Der Unterschied zu anderen Ernährungsmoden wie Low Carb oder Steinzeitdiät? Es ist eben keine Diät, sondern eine Schulung in bewusstem Umgang mit unserem Essen

Von Alexia Weiss; Fotos: Stefan Gergely; Styling: Veronika Harb/Making Of

Um Hühnersuppe zu kochen, braucht man ein Huhn, Gemüse, Gewürze und ein bisschen Zeit. Im schnellen Suppenwürfel können zudem Geschmacksverstärker wie Mononatriumglutamat, Hefeextrakt, Maltodextrin, Sojasauce, Zwiebelsaftkonzentrat und Antioxidationsmittel enthalten sein. Hühnerfleischanteil: ca. zwei Prozent

Vielen Dank an: Die Kunstwerkerei / Barbara Whiam, Cuisinarum



Mehl, Wasser, Germ, Salz, Olivenöl, Paradeiser, etwas Knoblauch, Käse, Rohschinken und Gewürze: Mehr braucht man nicht für Pizza. Im Fertigprodukt findet man oft: Natriumnitrit, Traubenzucker, Gewürzextrakt, Ascorbinsäure vom Pressschinken, Vollmilchpulver, Margarine mit Mono- und Diglyceriden und Zitronensäure sowie Sojalecithin





Ein Brotaufstrich aus Topfen und Schnittlauch geht ganz schnell. Im Fertigprodukt können Verdickungsmittel wie Johannisbrotkernmehl und Carrageen sowie Zitronensäure drin sein



Freitagabend, ein Supermarkt in Wien-Donaustadt. An der Kassa bilden sich drei lange Schlangen, es ist kurz vor 19.30 Uhr, bald schließen sich die Türen. Eine junge Frau legt zwei Tiefkühlpizzen auf das Förderband, eine Zuckermelone, vier Fruchtjoghurts, ein Netz mit Semmeln, eine 1,5-Liter-Colaflasche. Die drei Jugendlichen vor ihr zahlen gerade ihre Energydrinks und Kaugummis. Nach der jungen Frau hat sich ein Vater mit zwei Kindern im Volksschulalter angestellt: Brot, Wurst, Streichkäse, vier Paar Frankfurter, eine Flasche Ketchup, mehrere Liter verschiedener Fruchtsäfte, ein Sackerl Tiefkühl-Pommes-frites, eine Literpackung Eis, Paprikachips und Äpfel liegen in seinem Einkaufswagen.

Stünde Julia Fodor an der Kassa, würde ihr Einkauf ganz anders aussehen. „Obst und Gemüse beziehe ich direkt vom Bauern, ich habe da ein Abo“, sagt die junge Frau, die im Netz einen Blog zu Gesundheitsthemen betreibt. „Aber manchmal komme ich damit nicht aus, dann gehe ich im Supermarkt etwas holen. In meinem Einkaufswagen liegen dann zu 90 Prozent Obst und Gemüse und Basics wie Kichererbsen, Reis oder Vollkornnudeln. Viele Menschen haben fertige Gerichte im Wagen. Bei mir sind es nur Zutaten.“

Fodor fand vor etwa vier Jahren zu

„Clean Eating“. Sie begann, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen, und dabei kamen ihr immer mehr amerikanische und australische Instagramer unter, die unter ihre Food-Pics den Hashtag #cleaneating setzten. „Ich habe mir dann Bücher dazu bestellt und fand dieses Konzept total schön und stimmig: weg mit den ganzen Zusatzstoffen und zurück zum Ursprung“, sagt Fodor. „Ich habe mir da vorher gar nicht viele Gedanken gemacht. Ich habe Cola light getrunken, weil es ja ohne Zucker ist und damit gesünder, das war jedenfalls mein Gefühl. Heute weiß ich es besser.“ Gemeinsam mit ihrer Freundin Luisa Eckhard startete sie den Blog, auf dem sie inzwischen auch einen Detox- und einen Trainingsplan für zu Hause anbietet. Vergangenen Herbst erschien ihr Buch „Clean Eating Starter“ – eines von mehreren deutschsprachigen Kochbüchern zu diesem Ernährungstrend, der derzeit den Markt bei uns erobert.

Bio muss nicht teuer sein

Als Begründerin des Clean Eating gilt die Kanadierin Tosca Reno. Den ersten Band ihrer „Eat-Clean Diet“-Reihe veröffentlichte sie 2007. In den USA und anderen englischsprachigen Ländern ist diese Ernährungsform daher schon seit Jahren ein Renner in gesundheitsbewussten Kreisen. Nun schwappt die Clean-Eating-Welle auch auf Deutschland und Österreich über.

„In Wirklichkeit ist das ein neuer, schicker Name für Vollwertkost“, sagt die Ernährungsberaterin Ursula Vybiral. Dieser Begriff geht auf die 1940er-Jahre zurück und wurde vom deutschen NS-Arzt Werner Kollath geprägt; die Reformbewegung dahinter entstand aber bereits Ende des 19. Jahrhunderts. Diese kritisierte schon damals, dass sich ein Großteil der Menschen im Zeitalter der Industrialisierung falsch und ungesund ernährte: zu viel Fleisch, zu viel Fett, Zucker und Weißmehl. Zu den Proponenten zählten der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (der Erfinder des gleichnamigen Müslis) und der bayerische Priester Sebastian Kneipp (der Erfinder der gleichnamigen Kur). Ende der 1970er-Jahre erlebte die Bewegung eine neue Hochblüte. Die Bioläden traten ihren Siegeszug an.

Heute gibt es Bioprodukte bereits in jedem Supermarkt zu kaufen. Wer sich also clean (sauber) ernähren will, kann dies inzwischen auch zu verträglichen Preisen tun. „Biogemüse bekomme ich auch schon beim Diskonter“, sagt Vybiral. „Der Hinweis auf das Geldbörsel ist also kein Argument mehr, sich nicht gesund zu ernähren.“ Seit vielen Jahren sieht sie einen Ernährungstrend nach dem anderen kommen und gehen – von der Steinzeitdiät bis zum Low-Carb-Prinzip. Aus ihrer Arbeit mit Menschen aber, die Gewicht verlieren möchten, weiß sie: Zum Ziel führt am Ende nur eine Ernährungsumstellung.

Ihr Konzept des „Easy Eating“ setzt bereits seit zehn Jahren das um, was Clean Eating nun propagiert: „Um natürlich zu kochen, benötigen wir ganz einfache Zutaten wie mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, eiweißreiche Nüsse, mineralreiche Samen, frische Kräuter und hochwertige Fette. Und das ist es. Alles am besten in Bioqualität und ohne Zusatzstoffe.“

Wer aber hat noch die Zeit, alles frisch zu kochen? Das sei keine Hexerei, versichert Vybiral. „Statt Fertigaufstriche mit 22 verschiedenen Zutaten inklusive Süßstoffen, Farbstoffen, Konservierungsstoffen und Aromen zu kaufen, nimmt man Biotopfen und mischt ihn mit Kräutern – und wenn man möchte halt mit Knoblauch. Es geht um unverfälschtes Kochen und unverfälschtes, sehr bewusstes Einkaufen.“

Alles ist wieder erlaubt

Julia Fodor, heute Mitte 20 und hauptberuflich in der PR tätig, hat selbst erlebt, wie sich gesundes Essen auf ihre Gesundheit auswirkt. „Ich hatte lange ein Reizdarmsyndrom; seitdem ich Clean Eating praktiziere, ist das weg“, sagt sie. „Auch meine Allergien gegen Staub, Tierhaare und Gräser sind weg. Und meine Migräne ist viel besser. Man fühlt sich einfach fitter und wohler in seinem Körper. Es ist, als würde der Körper mehr zu einem selbst gehören.“

Das entspricht auch den Erfahrungen der Medizinerin Beatrix Thunn-Hohenstein. In ihren Ordinationen in Wien und Oberösterreich behandelt sie vor allem Patienten, die mit diversen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kämpfen.

Was beziehungsweise wie jemand esse, sehe man, „wenn man einmal hinter die Fassade schaut“. Gemeint ist der Blick ins Labor. „Ich rede da nicht vom Cholesterin, der Harnsäure und dem Blutzucker. Das nenne ich das sogenannte Wohlstandsblutbild, das ich meinen Patienten immer sehr ironisch präsentiere. Denn bei stark erhöhtem Cholesterin oder Zucker muss man schon sehr lange sehr böse gegessen haben.“ Was Thunn-Hohenstein weit mehr interessiert, ist eine genaue Stuhlagnostik – und die Analyse des Bluts.

Den Stuhl lässt sie in einem darauf spezialisierten Labor in Deutschland analysieren. „Ich kann da ganz genaue Darmchecks machen und sehen, ob eine Symbiose – dabei ist die Darmflora im Gleichgewicht – oder eine Dysbiose – dann gibt es zum Beispiel zu wenig Laktobazillen, dafür aber bereits Fäulniskeime – vorliegt.“ Im Blut kann sie wiederum Allergien nachweisen.

Die Ärztin ist überzeugt: Was man isst, „trägt zur Entwicklung von Allergien und Unverträglichkeiten bei“. Clean Eating ist für sie „nichts anderes als die Übersetzung von gesund essen“. Auch Thunn-Hohenstein hat schon viele Ernährungstrends kommen und gehen gesehen. „Und ich muss sagen: Zum ersten Mal trifft das Etikett ‚gesund‘ wirklich zu.“ Was sie an Clean Eating schätzt: „Es ist so normal. Alles ist wieder erlaubt – auch die Kohlenhydrate. Es fallen nur diese ganzen Kunstprodukte weg. Wenn ich nur das Wort ‚light‘ höre, wird mir schon schlecht. Was da drin ist: gequirlte Luft mit ganz vielen Stabilisatoren und Emulgatoren. Wenn auf der Packung eine E-Nummer draufsteht – sofort zurücklegen!“

Ihre Kollegin Sonja Schwinger, ebenfalls eine ganzheitliche Medizinerin, sieht viele gesundheitliche Probleme – neben Allergien und Unverträglichkeiten auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Unfruchtbarkeit – mit der, wie sie es formuliert, „nicht artgerechten Ernährung“ verbunden. Sie verweist auf Untersuchungen des US-Zahnarztes Weston Price aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Er sei erstaunt gewesen, dass seit Ende des 19. Jahrhunderts die Fälle von Zahnfäule stark zugenommen hatten. In der Folge habe er Naturvölker besucht und festge- ▶

REGELN

Was bedeutet Clean Eating?

Unverarbeitete Lebensmittel
ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe verwenden, Fertigprodukte meiden und vorrangig selber kochen, wenig salzen.

Einfache Kohlenhydrate
wie Weißmehl oder Zucker meiden. Auch künstliche Süßstoffe völlig streichen. Stattdessen mit Agavendicksaft oder Honig süßen. Bei Brot und Nudeln auf Vollkorngetreide achten.

Gesunde Pflanzenfette bevorzugen.

Vor allem Wasser
trinken. Softdrinks, zuckerhaltige Säfte und auch Alkohol sind tabu, selbst gepresste Obst- und Gemüsesäfte hingegen erlaubt.

Die wichtigste Mahlzeit
des Tages ist das Frühstück, insgesamt sollte man fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag einplanen.

Beim Einkauf
regionale und saisonale Bioprodukte bevorzugen.

Bei jeder Mahlzeit
tierisches oder pflanzliches Eiweiß mit komplexen Kohlenhydraten (Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Bohnen) kombinieren.

Diese Ernährungsform
ist für Vegetarier, Veganer und Allesesser geeignet – jeder wählt das Eiweiß nach seinen persönlichen Vorlieben.

„Es geht nicht um Entbehrung.“
Es geht nicht darum, Lebensmittelgruppen völlig zu streichen“, sagt Clean-Eating-Begründerin Tosca Reno. „Bei Clean Eating geht es darum, dem Körper zu geben, was er braucht.“

„Man fühlt sich fitter und wohler. Es ist, als würde der Körper mehr zu einem selbst gehören“

Bücher zum Thema



Die Eat-Clean Diät.

Der neueste Ratgeber der Clean-Eating-Erfinderin Tosca Reno. Stars wie Nicole Kidman und Angelina Jolie schwören auf diese Rezepte.

Südwest Verlag, € 20,60



Clean Eating Basics.

Hannah Frey erklärt das gesunde Essen und zeigt, dass auch ein New York Cheesecake möglich ist – wenn man ihn richtig macht.

GU, € 17,50



Clean Eating: Natürlich, pur & unbelastet.

Katharina Kraatz serviert 130 Rezepte vom Frühstück bis zum Hauptgericht.

Plus: Mahlzeiten zum Mitnehmen.

Trias, € 18,50



Clean Eating Starter.

Die Bloggerinnen Julia Fodor und Luisa Eckhard bringen 100 ihrer Rezepte „für ein natürlich gesundes Leben“ in Buchform.

Edition Michael Fischer, € 25,70



Rohgenuss. Jeder Tag ein Fest. Michaela Russmann verbindet sauberes Essen mit dem Rohkosttrend. Rezepte von Brunch und Picknick bis Kindergeburtstag.

Russmann & Sohn, € 24,95

stellt: Wer sich mit dem ernährt, was in seiner Umgebung vorhanden ist, hat weder Karies noch Zahnfehlstellungen.

Artgerechte Ernährung

„Die artgerechte Ernährung ist das, was die Natur uns in der Situation bietet – denn wir sind ein Teil des Ganzen“, sagt Schwinger. „Wenn wir als Menschen hier eingreifen, mit riesigen Monokulturen und genmanipuliertem Saatgut, mit Aromen, Farbstoffen und Chemikalien, welche die Textur verändern, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn nach zwei, drei Generationen degenerative Erscheinungen aller Art auftreten.“

Solange Menschen über viele Generationen im Gleichgewicht mit der Natur lebten, habe sich die Frage nach der richtigen Ernährung nie gestellt, so die Ärztin. „Die Inuit ernährten sich nur von Fisch, der Schweizer Bergbauer hauptsächlich von Roggen und Milch. Wenn nun beide ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, dann hat das Auswirkungen. Das ist ja das Spannende. Wir Menschen sind grundsätzlich dazu fähig, alles zu essen, nur muss deshalb nicht jedes Nahrungsmittel für jede Person zwangsläufig optimal sein.“

Und wenn Menschen wandern? Dann habe die Evolution eine Anpassungsfähigkeit vorgesehen. Diese brauche aber einige Generationen. Und diese Anpassungsfähigkeit beziehe sich sicher nicht auf Fast Food und chemische Zusatzstoffe, stellt Schwinger klar. Clean Eating geht ihr noch nicht weit genug. „Man muss immer ganz zurück zum Ursprung gehen. Bio ist gut, aber auch Bio kann genmanipuliert sein. Wenn Brokoli zum Beispiel mit Radieschen gekreuzt wurde, um mehr Ertrag herauszubekommen, dann muss das nicht gekennzeichnet werden. Aber auch das ist ein Eingriff in die Natur, von dem wir nicht wissen, ob er dem Menschen guttut.“ Schwinger empfiehlt, auf Märkten einzukaufen oder beim Biofleischer, der weiß, woher das Steak kommt. „Das kostet vielleicht mehr, aber es gilt: Qualität vor Quantität.“

Dass sauberes Essen seinen Preis hat, wissen auch die Kunden des Freiraum Coffeeshops auf der Mariahilfer Straße in Wien. Hier gibt es selbst gerösteten Kaffee, gefüllte Weckerl, Wraps, Suppen und Süßes zum Mitnehmen, im Sommer auch veganes Eis am Stiel. „Wir erleben schon immer wieder, dass jemand hereinkommt und sagt, das bekomme ich woanders um

die Hälfte“, erzählt Geschäftsführerin Elisabeth Unterscheider.

Um halb sechs in der Früh sperrt hier die Küche auf, und dann wird im Akkord Gemüse geschält und geschnitten. „Es wird alles täglich frisch produziert. Jede Karotte, jeder Kürbis wird handgeschnitten. Das ist sehr personalintensiv.“ Ob Fleisch oder Gemüse: Hier wird auf Bioprodukte aus der Region zurückgegriffen. „Wir wollen den Leuten zeigen, dass Essen geschmacklich sehr gut sein kann, ohne dass Chemie drinnen ist. Es geht darum, sich wieder bewusst zu ernähren und bewusst zu genießen.“

Spaß muss sein

Der Genuss steht auch für Ernährungsberaterin Vybiral immer im Vordergrund – selbst wenn es ums Abnehmen geht. „Wenn das Essen keinen Spaß macht, wird man es nicht lange durchhalten.“ Das betont auch Bloggerin Fodor. Am Beginn ihrer Umstellung auf Clean Eating habe sie versucht, zu hundert Prozent danach zu leben. Heute richte sie ihren Alltag danach aus, aber wenn sie einmal mit Freunden in einem Restaurant sitze, „dann frage ich nicht, ob alle **Zutaten zusatzstofffrei sind**“.

Eine solche Einstellung hält auch die Psychotherapeutin Lisa Tomaschek-Habrina für gesund. Sie leitet das Institut Sowhat, das Therapien für Menschen mit Essstörungen auf Krankenkassenkosten anbietet, und hält Clean Eating grundsätzlich für vernünftig, weil hier eine Sensibilisierung auf die Herkunft von Nahrungsmitteln erfolge. Aber sie warnt auch: „**Es darf nicht zur Obsession werden**.“

Clean Eating bedeute auch, dass man sich viel mit dem Thema Essen beschäftigen müsse. „Ich muss vorausdenken, was ich an einem Tag esse, muss vorkochen, Mahlzeiten in die Arbeit mitnehmen. Das heißt, das Essen ist ständig präsent.“ Manche Menschen würden sich so immer zwanghafter in eine Richtung bewegen, die zum Beispiel zur Erkrankung Orthorexia nervosa – dem krankhaften Gesundessen – führt. Und von dort sei es nicht weit zur Anorexie, der Magersucht.

„Essen gehört zum Leben dazu“, sagt Tomaschek-Habrina. „Wir müssen einen normalen Zugang zu dieser Energiezufuhr finden. Wir müssen Essen mit Genuss verbinden, uns darauf freuen können, in Gesellschaft mit anderen zu essen.“

Grundsätzlich empfehlen die Expertinnen, eine Umstellung wie jene auf Clean

Eating nicht von null auf hundert, sondern in kleinen Schritten zu machen. Das unterstreicht auch die Ernährungswissenschaftlerin Karin Schindler von der Medizinischen Universität Wien. Den Begriff Diät würde sie am liebsten aus dem Wortschatz streichen. „Diäten versprechen den ‚quick fix‘. Aber den gibt es nicht. Im Gegenteil: Diäten sind der erste Schritt zur Adipositas. Viele Übergewichtige haben über Jahrzehnte immer wieder frustrane Diätversuche, die am Ende mehr Gewicht, aber eben keine Ernährungsumstellung bringen.“ Auch beim Clean Eating könne man zu viel essen und müsse nicht zwingend schlank werden. „Aber die Chance, dass man sich bei dieser Ernährung viel mit gesundheitsförderlichem Verhalten beschäftigt, ist groß.“

Dass Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln zu Erkrankungen führen können, glaubt die Ernährungswissenschaftlerin allerdings nicht. „Hier gibt es Regeln, an die sich die Nahrungsmittelindustrie zu halten hat. Man muss also davon ausgehen können, dass sie nicht schaden. Aber es gibt Menschen, die empfindlich sind. Und es liegt auch häufig an den Mengen. Wenn ich viele Fertiglebensmittel esse, denen Gluten zugesetzt wurde, und noch ein Glutenschnitzel als Fleischersatz, dann ist da insgesamt viel Gluten drinnen. Und irgendwann reagiere ich darauf.“

Zurück an den Herd

Der Schlüssel sei eine ausgewogene Ernährung. Das Um und Auf dabei ist, wieder mehr selbst zu kochen. „Ja, in industriellen Produkten ist oft zu viel Salz und zu viel Zucker drinnen. Schön wäre es, würde es hier zu einer Vereinbarung zwischen den Herstellern kommen, zum Beispiel den Süßlevel allgemein zu verringern“, sagt Schindler. Sehr optimistisch ist die Forscherin aber nicht, dass an den Rezepturen etwas verändert wird. „Wenn nur einer das macht und alle anderen die üblichen Rezepturen verwenden, hat er am Ende Nachteile am Markt und lässt es sein.“

Doch wo lernt man heute noch selbst zu kochen? „In der Schule? Derzeit nicht. Zu Hause? Wo wird noch regelmäßig frisch gekocht?“ Dabei könnte man so auch Geld sparen, sagt Schindler: „Wir haben ausgerechnet, wie viel ein Erdäpfelgulasch kostet, wenn man es selber macht, und wie viel, wenn man es als Fertigprodukt kauft. Das frisch gekochte war deutlich billiger.“

TIPPS

Clean Eating im Lokal

Freihaus Deli

100 Prozent Geschmack – 0 Prozent Bullsh*t – unter diesem Motto werden hier Müsli, Sandwiches, Salate und Süßes serviert. Im Sommer gibt's auch Eis am Stiel.

u. a. Mariahilfer Straße 117
1060 Wien
www.freiraum-coffeeshop.at

Biowerkstatt

Ein Bioladen mit veganem und „cleanem“ Mittagstisch. Täglich frisches Menü, Salate, Rohkost und selbst gemachte Mehlspeisen.

Biberstraße 22
1010 Wien
www.biowerkstatt.com

Deli Bluem

Das Bistro und Take-away serviert alle Hauptgerichte glutenfrei und mit Anmerkungen wie „ausgleichend und beruhigend“.

Hamerlingplatz 2
1080 Wien
www.delibluem.com

Nom Nom

Salate, Müslis, Smoothies, die angesagten süßen und sauren Bowls und fairer Kaffee.

Herrenstraße 7
4020 Linz
www.nomnom-linz.at

Greenhouse

Hier gibt es süße und pikante Bowls, Sandwiches und Smoothies. Und man frönt dem neuen Trend zum Filterkaffee.

Herrengasse 7/Altstadtpassage
8010 Graz
www.greenhouse-ginko.at