

# Gesundes Essen, gesunder Körper

NN

› **ERNÄHRUNG** Der Heubacher Koch- und Hygieneexperte Michael Stranak erklärt, wie gesunde Ernährung im Alltag und der Betriebskantine gelingen kann – und prüft zudem Großküchen auf Gefahrenquellen. ›

Wenn Michael Stranak kommt, kann es kritisch werden. Der 51-jährige ist Hygiene-Spezialist. Drei Monate im Jahr reist er quer durch Deutschland und prüft vor allem Großküchen auf Gefahrenquellen wie Salmonellen. „Typisches Beispiel ist die Frage, ob Köche zum Schnitzel panieren frische oder keimfreie Hühnereier aus dem Tetrapack in die Schüssel schlagen“, erklärt der Koch, der in Heubach lebt. Stranak ist Lebensmittelverarbeitungstechniker und arbeitet wie die Lebensmittelbehörde, die früher Wirtschaftskontrolldienst hieß. Er checkt Koch- und Vorbereitungsstationen in Küchen oder geht Einkaufslisten durch, um allergenfreie Alternativen zu finden. Ein Job, der darauf achtet, dass Essen im besten Fall nicht tötet.

Die Gesundheit liegt Stranak am Herzen. Selbständig ist der gebürtige Münchner seit 2018. Gelernt hat er im Mövenpick in München, geleitet hat er in der Region die Großküchen der Pädagogischen Hochschule in Schwäbisch Gmünd sowie die der Gmünder Firma Schleich. Neben der Hygieneschiene baut sich der Dehoga-Dozent aktuell ein zweites Standbein auf: „Gesunde Ernährung im Alltag“, ist sein Credo. Dafür coacht er müde Mittagesser in Betrieben, referiert und kocht in der Barmer-Lehrküche sowie der Volkshochschule und bietet Papa-Kind-Kochstunden in Schulen an.

„Auch da wird es mitunter kritisch“, sagt Stranak, wenn er über seine Mission, die gesunde Küche spricht, und lacht. Denn viele Menschen verbänden gesunde Ernährung mit Verzicht. Doch das stimme so nicht. Beispiel Basenfasten. Für diese Diät hat Stranak bereits vier Leitfäden geschrieben, die Laien helfen sollen, mit gesundem Essen den Körper von innen zu reinigen und



Michael Stranak.

Foto: Michael Sudahl

dabei abzunehmen. „In fünf Tagen sind drei Kilo drin“, verspricht der Experte, zudem verschwinden drei Zentimeter Bauchumfang. Was besonders wichtig sei, denn Bauchfett gilt als entzündungsfördernd. Belastet den Körper nicht nur mit unnötigem Gewicht, sondern schadet auf subtile, weil kaum spürbare Weise dem Organismus. Stranak selbst fastet übrigens alle drei Monate fünf Tage lang und reduziert so sein Gewicht regelmäßig von 86 auf 83 Kilogramm.

Wer sich auf die säurereduzierte Kochidee einlässt, dürfe sich sattessen, betont Stranak. Neben viel Obst und reichlich Gemüse sei beim Basenfasten vor allem entscheidend für den Kiloverlust, auf tierische Produkte wie Milch und Fleisch zu verzichten. Außerdem gibt es statt saurem Sprudel stilles Wasser, weil es nur etwa ein Zehntel der Säure enthält. Auch

Getreide wird ersetzt. Statt Teigwaren aus Weizen empfiehlt der Koch Nudeln aus Kichererbsen. Letztlich gehe es darum, in fünf Tagen die eigenen Essgewohnheiten zu prüfen und den Fokus (wieder) auf gesunde Küche zu richten, verdeutlicht der Ernährungsfachmann.

Sein weiteres Augenmerk legt Stranak auf Snacks. „Ich habe bei einem Caterer die Küche geleitet, der täglich bis zu 1000 kleine Mahlzeiten herstellt“, so der Experte. Er wisse, wie ungesund viele Zutaten sind, die im Automatenessen oder auch im belegten Brötchen lauern. Neben zu viel Zucker seien oft Geschmacksverstärker im Einsatz, Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine oder Spurenelemente fehlen hingegen meist. Solche Snacks sättigen kaum, liegen wie Beton in Magen und Darm und machen müde.

Das Zauberwort heißt stattdessen: Meal Prep. Eine moderne Version des althergebrachten Vorkochens, wie Stranak verdeutlicht. Statt beim Bäcker oder Metzger das schnelle



So geht's: **Drei Kilo in fünf Tagen runter**

Wie das geht, erfahren Leser in kostenlosen Leitfäden zum Basenfasten von Michael Stranak. Darin zu finden sind Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Vesper am Abend: Kürbiseintopf mit roten Linsen, Buchweizen-Pfannkuchen mit Gemüsefüllung, mediterrane Guacamole und natürlich Smoothies. Die Leitfäden können online bestellt werden: [kontakt@michaelstranak.com](mailto:kontakt@michaelstranak.com).

Brötchen zu verschlingen, empfiehlt der Koch dem Trend aus der Fitnessszene zu folgen. Eintöpfe im Einmachglas und Salate in der Lunchbox ließen sich am Vorabend gut vorbereiten – und wer zweimal in der Woche vorkocht, habe Essen für die ganze Woche, argumentiert Stranak. Wer zudem nur einmal in der Woche einkaufe, schone seinen Geldbeutel, weil er gezielter und damit weniger kaufe.

Meal-Prep-Varianten ließen sich überdies durch Gewürze erstellen. So können Salate aus Kichererbsen, Zucchini und Zwiebeln unterschiedlich gewürzt werden. Für die indische Version empfiehlt Stranak Garam Masala und Kurkuma. Wer es lieber asiatisch mag, sollte Tai-Curry-Paste verwenden und einen mexikanischen Touch bekomme ein Gericht mit Bohnen, Chili, Paprika und Mais.