

# Vom Engadin hinaus in die weite Welt

Nadia Damaso ist die Schweizer Frau des Jahres, wenn es um gesundes Kochen geht. Ihr Buch «Eat better not less» wurde 30 000 mal verkauft und machte die Engadinerin international berühmt

Maria Liessmann

Gross und strahlend. Nadia Damaso umgibt eine Aura von Selbstbewusstsein und Frische. Kaum zu glauben, dass die Engadinerin erst zwanzig Jahre alt ist. Doch das liegt nicht an ihrem Äusseren, sondern an der Reife und Sicherheit, die sie ausstrahlt. Nadia Damaso ist quasi über Nacht berühmt worden. Mit ihrem Food-Blog «Eat better not less» erreicht sie auf Instagram mittlerweile 162 000 Follower. Begeistert werden ihre Rezepte geliked und nachgekocht. Denn Nadia kocht nur mit natürlichen Zutaten, verzichtet auf Weissmehl und raffinierten Zucker. Und dennoch sind ihre Gerichte abwechslungsreich, nahrhaft und machen richtig satt.

Was hinter ihrem Erfolgsgeheimnis steckt? Nadia kreiert nur Rezepte, die ihr selber schmecken, die gesund sind und ihr gut tun. Ihre Philosophie: «Abgesehen von Weissmehl und raffiniertem Zucker wird bei mir auf nichts verzichtet. Mit Mass, etwas Know-How und den richtigen Zutaten ist eigentlich alles gesund.»

## Diäten kamen für Nadia Damaso nicht infrage

Angefangen hat alles mit einem Austauschsemester in Kanada. «Ich besuchte dort an der Schule das Fach Kochen, bekochte meine Gastfamilie zu Hause und nahm an einem Kochwettbewerb teil», sagt sie. Auf Anhieb besiegte Nadia Damaso dabei zehn Kochlehrlinge. Hinzu kam, dass sie die kanadischen Gerichte leidenschaftlich gern ausprobierte und weniger Sport trieb als zuvor, was ihr bei der Rückkehr in die Schweiz zehn Kilo mehr auf der Waage einbrachte. Daraufhin beschloss Nadia, die Ernährung umzustellen.

«Diäten kamen für mich nicht infrage. Ich liebe das Essen viel zu sehr», erklärt sie. Und obwohl sie die Engadiner Küche mit typischen Gerichte wie Capuns, Maluns, Pizoccheri oder Bündner Gerstensuppe sehr schätzt, suchte sie nach neuen Wegen und anderen Zutaten. Und sie begann zu experimentieren. Während Produkte wie Chia und Quinoa im englischsprachigen Raum bereits vielfältig verwendet wurden, waren diese Zutaten hierzulande noch eher unbekannt. Diesen Trend griff sie auf und kreierte eine ganz neue Art der Ernährung für sich. «Eines Tages machte ich ein Foto von meinem Essen und postete es auf Instagram. Sofort bekam ich 35 Likes. Das hat total angespornt. Jetzt wollte ich noch mehr davon machen.» Bereits nach vier Wochen hatte sie 10 000 Follower und ihr Erfolgskonzept war geboren.

Seither entwickelt sich alles in rasender Geschwindigkeit. «Ich war eigentlich nach Zürich gegangen, um die Filmschule zu besuchen», sagt sie. Den Blog habe sie nur nebenbei geführt. «Mir war das Ganze jedoch irgendwann zu virtuell und ich wollte etwas kreieren, das man auch in den Händen halten kann.» Auf Anraten eines Familienmitgliedes, ein Kochbuch zu schreiben, hat sie ein kleines Portrait über sich erstellt und dieses an ein paar Verlage geschickt. Bereits zwei Tage später erhielt sie Antwort vom Fona-Verlag. Er wollte das Buch herausbringen. Das war im April 2015. Der Auftrag lautete: Sechzig Rezepte

innerhalb von vier Monaten fertigzustellen und zu fotografieren. Denn Nadia macht auch all ihre Food-Fotos selber.

Der Herbst schien dem Verlag dann eine gute Zeit, um das Kochbuch herauszubringen. Um das Pensum neben der Filmschule zu schaffen, gab es für Nadia in den folgenden Monaten nur fünf Stunden Schlaf pro Nacht. Sie experimentierte, entwickelte, probierte und fotografierte ihre Gerichte. So kamen schliesslich über 140 Rezepte zusammen, von denen hundert den Weg in ihr Buch fanden.

## Die Bestsellerautorin

Nadia Damaso wurde 1995 in Samaden geboren. Sie besuchte die Primarschule in Pontresina und machte 2014 an der Academia Engiadina die Matur. Nach einem Austauschsemester in Kanada beschloss sie, die Ernährung umzustellen und ihre Erfahrungen in einem Food-Blog zu teilen. Das daraus entstandene Buch «Eat better not less» stürmte in wenigen Tagen die Bestenliste und wurde bereits zum zehnten Mal aufgelegt. Nadia Damaso lebt heute in Zürich.



«Neben vielen Früchten braucht der Körper auch gute und komplexe Kohlenhydrate»: Kochbuchautorin Nadia Damaso

Das Buch erschien am 26. Oktober 2015 und war innerhalb einer Woche ausverkauft. Mit gesunder Ernährung abnehmen, ohne hungern zu müssen – das war ein Verkaufsschlager. «Mein Buch ist aber keinesfalls ein Diätbuch», betont Nadia Damaso. «Im Gegenteil. Neben vielen Früchten und ausreichend Gemüse braucht der Körper gute und komplexe Kohlenhydrate, weswegen ich vom Kohlenhydratverzicht abrate.» Ebenso sind gesunde Fette, wie sie in Nüssen, Oliven- und Kokosöl sowie Avocado und Fisch enthalten sind, sehr wichtig. Ein weiterer Rat-

schlag von der Profi-Hobby-Köchin lautet: «Man muss auf seinen Körper hören und nur essen, wenn man Hunger hat. Keinesfalls aus Langeweile.»

Wie aber sieht es mit einem Snack zwischendurch aus? «Früchte kann man jederzeit essen», meint Damaso. Ein Baguette unterwegs käme für sie hingegen nicht infrage. «Niemals», sagt sie lachend. «Ich bereite mir aber jeden Morgen ein frisches und vitaminreiches Frühstück zu, das mich lange satt hält.» Das könne Porridge sein, selbstgemachte Müsli oder ein Bananeneis. «Abends koche ich

dann aufwendiger für mich, meine Mitbewohner oder Freunde.» Sie wohnt gemeinsam mit ihrer Schwester und einer Freundin in einer WG. «Für mich gibt es nichts Schöneres, als für Freunde zu kochen. Sie geniessen es, bei mir zu essen, da ich sie mit immer neuen Gerichten überrasche.» Und gibt es auch einen Mann an ihrer Seite? «Nein», lacht sie. «Im Moment nicht. Ich habe gerade andere Prioritäten, das kann warten. Mein Buch, die vielen Reisen, die Termine mit den Sponsoren – da bleibt im Moment keine Zeit.»

Auch ihr nächstes Buch ist bereits in Planung. «Nächstes Jahr erscheint der zweite Band. Er wird aber etwas anders werden, als der erste. Ich werde die ganze Welt bereisen und an den spannendsten Orten mit den dort heimischen Zutaten meine eigenen Gerichte kreieren.» Es soll eine Mischung aus Reise und Kulinarik werden mit tollen Reisefotos und den für Nadia Damaso typischen Rezepten dazu. «Wir besuchen Länder rund um den Globus, die eine spannende und noch nicht so bekannte Küche haben.» Doch zunächst steht noch ein anderes Highlight auf ihrem Programm: Ihr Erstlingswerk erscheint Ende dieses Jahres auch auf Englisch. «Da mein Instagram-Blog englischsprachig ist, habe ich die meisten Fans in den USA, Australien und Grossbritannien. Und die wünschen sich unbedingt eine englische Ausgabe des Buches.»

## «Eine eigene Kochshow wäre schon toll!»

Und wovon träumt die Zwanzigjährige noch? «Eine eigene Kochshow wäre schon toll!», schwärmt sie und ihre Augen leuchten blitzhell auf. «Ich bin überzeugt, dass ich es eines Tages schaffen werde. Wenn man sich selber etwas zutraut, seine Qualitäten einzuschätzen weiss und daran glaubt, dann klappt das auch. Das war bei mir eigentlich immer so. Aber dafür muss man es auch zu 150 Prozent wollen, 99,9 Prozent reichen nicht!» Und obwohl im Moment kein Freund an ihrer Seite ist, ist sie sich sicher: «Eine Familie werde ich sicher eines Tages haben. Aber alles zu seiner Zeit.»

Jetzt will sie sich erstmal weiter auf ihre Arbeit konzentrieren. Damit auch bei den neuen, vielfältigen Aufgaben alles in geordneten Bahnen läuft, wird Nadia Damaso inzwischen von einem renommierten Management betreut. Tridem, bei dem nicht nur Langlauf-Weltmeister Dario Cologna unter Vertrag ist, sondern das auch den verstorbenen Spitzenkoch Benoît Violier betreute, kümmert sich um ihre Angelegenheiten. Aber nicht nur die: «Auch mein Vater und meine Mutter stehen mir mit Rat und Tat zur Seite. Das finde ich ganz wunderbar, und es ist toll, wie sie mich jederzeit unterstützen.»

Wann immer sie Zeit findet, besucht sie ihre Eltern zu Hause in Pontresina. «Dort kann ich herrlich Energie tanken. Die frische Luft, die wunderschöne Natur des Engadins – man schätzt das alles viel mehr, wenn man nicht so oft da sein kann.» Jetzt freut sie sich auf den bevorstehenden Winter: «Skifahren im verschneiten Engadin, das ist einfach wunderbar. Der Schnee hängt von den Bäumen und man fühlt sich wie im Märchen.»