

Gedankenfutter

Biochemikerin und Bloggerin? Das geht – beweist Myriam Visram. In ihrem „Melting Pot“ setzt sie sich unter anderem wissenschaftlich mit dem Thema Ernährung auseinander und huldigt den Rezepten aus ihrer Kindheit.

Myriam Visram beschreibt sich als luxemburgische, englische und europäische Multikulti-Weltbürgerin. Die Bloggerin mit indischen Wurzeln lebt zurzeit im österreichischen Graz. Doch es ist nicht nur ihre Herkunft, die sie zu einer Exotin macht. Es ist ihre Herangehensweise. Ganz anders als die meisten Seiten ihrer Kollegen, ist Milly's Food- und Lifestyle-Seite nicht nur hübsch anzuschauen, sie überzeugt mit ihrem Inhalt. Die 36-Jährige setzt sich nämlich nicht nur mit Fusionsküche und den verschiedensten kulinarischen Kulturen auseinander, sondern verfasst fundierte Artikel. Sie nutzt ihr Wissen über den menschlichen Lipid- und Fettmetabolismus, das sie sich während ihres Studiums – einem Bachelor in der Forensik und einem Master mit anschließendem PhD in der Biochemie und molekularen Biomedizin – angeeignet hat. Die Recherchen gehen dementsprechend tief und ermöglichen es zudem ganz eigene, gesunde und ausgewogene, Rezepte zu entwickeln.

**Das Mantra „pause
for a moment“
kommt nicht von
ungefähr.**

„The bubbly biochemist“ heißt diese feste Rubrik ihres Blogs. „Das war das erste, was mir in den Kopf kam. Ich wollte etwas Lebendiges kreieren, etwas, das zu meiner Persönlichkeit passt und mir gleichzeitig Raum gibt, um über Dinge aufzuklären, die falsch verstanden und über soziale Medien weiterverbreitet werden“, erklärt die diplomierte



Biochemikerin. Auf ihrer Homepage geht es um ihren persönlichen Zugang zur Wissenschaft. Die zweite Komponente ist das Kochen. „Anfangs wollte ich einfach nur Familienrezepte niederschreiben, dann besuchte ich die ABCstar (Austrian Blogger Conference) in Linz. Das spornte mich dazu an, einen Businessplan aufzustellen“, sagt Myriam.

In diesem privateren und etwas weniger zeitaufwendigeren Bereich steht das Essen im Mittelpunkt. Visram ist mit der indischen Kultur und Küche aufgewachsen: „Mein Vater ist indischer Herkunft und zog in den 1970er Jahren nach Luxemburg. Meine Mutter war eine sehr gute Köchin und hat bei meiner Oma gelernt. Indisch war bei uns die Feiertagsküche“, erinnert sie sich. Kein Wunder also, dass sie bis heute ein Faible für die orientalische Cuisine und die des mittleren Ostens hegt. Besonders liebe sie die Frische dieser Küche, die aromatischen Gewürze. Mittlerweile bietet sie indische Kochkurse an und steht auch in ihrer Freizeit gerne hinter dem Herd: „Das Kochen hilft mir, zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen“.

Während und nach ihrer Uni-Zeit hatte die 36-Jährige mit viel Stress zu kämpfen. Besonders die Jobsuche ging an die Substanz. Trotz abgeschlossenem Studium wollte sie nicht länger in der Recherche arbeiten, der Wissenschaft jedoch auch nicht den Rücken kehren. „Für mich ist das Projekt ein Ausgleich. Es bereitet mir sehr viel Freude.“ Das Kochen und Bloggen sei eine Möglichkeit, alles etwas ruhiger angehen zu lassen. „Manchmal braucht man eine Verschnaufpause. Man sollte sich mehr Zeit nehmen und sich nicht von morgens bis abends unter Druck setzen“, meint sie. Das Mantra „pause for a moment“, das auf ihrer Webseite steht, kommt nicht von ungefähr.

Ihr erstes Rezept publizierte Milly im Januar 2017. Davor habe sie sich so gut wie gar nicht mit Social Media auseinandergesetzt. „Da steckt eine ganze Psychologie dahinter“, merkt sie an. Eigentlich müsse man jeden Tag einen neuen Beitrag posten, um den Bekanntheitsgrad schnellstmöglich in die Höhe zu treiben. „Aber nichts ist ein Muss! Wer diese ungeschriebenen Regeln nicht befolgt, ist umso authentischer“, lacht die Bloggerin. Selbstverständlich verbringe sie viel Zeit mit ihrem Onlineauftritt, sie

versuchte den Aufwand allerdings zu kanalisieren und einem Stundenplan zu folgen. Durch das Projekt habe sie gelernt, sich besser zu organisieren: „Ich lebe nicht einfach in den Tag hinein, sondern habe einen Jahresplan, den ich alle zwei bis drei Monate aktualisiere.“ Natürlich sei es manchmal schwer, alles unter einen Hut zu bekommen. Als Blogger ist man schließlich Autor, Fotograf, Journalist, Koch, PR-Agent und Unternehmer zugleich. Trotzdem freue sie sich jeden Morgen wenn sie aufwache darauf, ihren Alltag anzupacken und die anstehenden Aufgaben zu erledigen.

Obwohl Visram es gerne tun würde, so ist der Augenblick noch nicht gekommen, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen. Außerdem sei sie noch dabei, zu experimentieren, ihre Stimme zu finden. Die ehemalige Studentin versucht sich mehrere Standbeine aufzubauen, wie beispielsweise die erwähnten Kochkurse. Außerdem arbeitet sie derzeit mit einer Freundin an einem Kinderbuch, das den gesunden Zugang zum Essen thematisiert. Privat schreibt sie an einem eigenen Kochbuch. Daneben bietet sie Firmen mithilfe ihrer Plattform verschiedene Kooperationsmöglichkeiten an. „Man muss flexibel sein“, ist Milly überzeugt. Käuflich seien sie und ihre Prinzipien allerdings nicht.

Einfach ist das natürlich nicht, wird die Blog- und Vloglandschaft doch von Schleichwerbung und Produktplacement dominiert. Man denke nur an die unzähligen Influencer auf Instagram, Youtube und Co. „Es ist schwierig“, gibt Myriam ehrlich zu, „ich könnte mir vorstellen, Promo für Produkte zu machen, die interessant für die Leserschaft sein könnten“. Das klinge vielleicht paradox, aber man müsse sich auch über Wasser halten können. Werbeanzeigen auf ihrer Homepage zu schalten, ist für sie dagegen ein No-Go. Mit der zunehmenden Professionalisierung der Blogs muss man sich die Frage stellen, wie viel Authentizität am Ende tatsächlich bleibt? Einen zweiten „bubbly biochemist“ mit einem Multikulti-Melting-Pot wird die Welt jedenfalls so schnell nicht finden.

Text: **Françoise Stoll**

Fotos: **Kathrin Posch, Milly's Melting Pot**



„Ich wollte etwas Lebendiges kreieren, etwas, das zu meiner Persönlichkeit passt.“

Myriam Visram

Auf Seite 68 finden Sie ein leckeres Rezept von Milly's Blog.