

Seit Januar habe ich hier in Cordoba, in dem Projekt mit ... einen Workshop zum gesunden Kochen gestartet.

Dies entstand dadurch, dass ich in diesem Jahr versuche sehr viel bewusster zu leben und wenn man das tun möchte, stößt man auf allerlei Fragen im Bereich der Ernährung (zur Zeit meine Hauptaufgabe):

Was esse ich überhaupt normalerweise?

Welches Essen tut mir gut?

Woher kommt das Essen?

Welche Produkte und Firmen unterstütze ich mit dem Kauf meines Essens?

Welches Essen sollte man bei bestimmten Erkrankungen zu sich nehmen?

Und was ist eine gesunde Ernährung überhaupt allgemein gesehen, wenn man es überhaupt allgemein sehen kann?

Auf der Arbeit sah ich mich mit einem Jungen konfrontiert, der trotz seiner Diabetes und auch starker Auswirkungen, wegen denen er zum Teil mehrere Wochen lang zuhause bleiben muss, ein Gefühl für eine ausgewogene Ernährung zu haben scheint. Wenn er aber mit seinem Frühstücksbrot, bestehend aus Weißbrot mit Käse oder Marmelade ankommt, dann muss ich mich fragen was da los ist, ob seine Familie keine alternative Ernährungsformen kennt. Auch bei den anderen ist mir aber aufgefallen wie gar kein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung besteht, oder wenn jemand doch mal bewusster auf die Ernährung achtet, dann wird einfach überall das Salz weggelassen und "Light"- Produkte gekauft.

Ich will auch nicht sagen, dass ich es besser weiß. Ich selbst habe nach langjährigen Magenproblemen erst jetzt angefangen mich mehr damit zu beschäftigen, was meinem Magen gut tut und was nicht.

Ich habe angefangen zu recherchieren und konnte gar nicht mehr aufhören die ganzen Informationen in mich aufzusaugen.

Ich war nach einem Wochenende nur aus Recherche bestehend gefühlt ein Experte in der perfekten Lebensweise für Menschen mit Magenproblemen. Und weil noch weitere Mitarbeiter im Projekt von Magenproblemen geplagt werden, erzählte ich einer Interessierten von meinen Erkenntnissen.

Ich erzählte ihr von der Wichtigkeit davon, genug sauberes Wasser zu trinken und einer Ernährung die die guten Bakterien unterstützt, also viel unbearbeitete pflanzliche Nahrung, so wie Obst und Gemüse, anstelle von Weißmehl, Milch und Industriezucker. Außerdem erklärte ich wie das viele Gluten im Weißmehl sich an den Darmwänden festsetzt und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen kann und wie der Zucker den schlechten Bakterien in unserem Darm als Futter diene und sie sich somit vermehren, wenn wir ihn zu uns nehmen.

In meinem Projekt ist die Kultivierung von Kefir, einem probiotischen Getränk, sehr sehr verbreitet. So wie das Sauerkraut, oder der Sauerteig enthält er Probiotika, die guten Bakterien, die dir helfen dein Essen zu zerkleinern, die Nährstoffe aufzunehmen und vieles mehr. Probiotika entstehen, wenn man Nahrungsmittel fermentiert, das kann ganz unterschiedlich ablaufen. Für Sauerkraut brauchst du nur Kohl, Salz und ein sauberes Marmeladenglas, um Kefir herzustellen brauchst du Kefirbakterien, die mithilfe von Zucker und Mineralien das Mineralwasser in fertigen Kefir verwandeln.

Zu dieser Zeit waren gerade Sommerferien und die zwei Mitarbeiter mit denen ich Nachmittags normalerweise den Zeitungsworkshop machte waren nicht da und die Anzahl der "chicos" war auch

deutlich gesunken, ich hatte also nichts wirklich vor und irgendeines schönen Mittwochnachmittags zog ich das durch über das ich schon eine ganze Weile nachgedacht habe, ich hielt das erste Mal einen gesunden Kochkurs ab.

Wir machten einen Bananenshake, der mit Freuden zur Vesper verschlungen wurde. Er bestand aus Wasser, Hafer, Banane und einem Löffelchen Honig. Für mich schon ganz schön süß, also für die argentinischen Naschkatzen genau das Richtige. Das war der Anfang vom Kochen, dass alle in Begeisterung versetzte.

Einmal machten wir Pizza aus Sauerteig und Gemüse um sie zu verkaufen, das hat uns bis jetzt an Einnahmen gereicht damit wir die gefertigten Leckereien seitdem immer im Workshop verspeisen können.

Meine Tage Zuhause waren nun gefüllt von Kuchen backen in denen ich nach und nach immer mehr industrielle Zutaten mit Natürlicheren ersetze und das auf eine günstige Art und Weise, denn es sollte ja jedem möglich sein, dass Zuhause nachzumachen.

Manchmal setze ich mich auch mit den Kochenden hin und wir überlegen was sie noch wissen wollen und was Sinn machen würde zu lernen, denn die Idee hinter dem Workshop ist, dass sie es schaffen ungesunde Dinge, die sie unglaublich viel und gerne verzehren, gesünder zu machen. Also zum einen, dass sie im Stande sind ihr Essen zuzubereiten und auch begreifen, dass es leckere Alternativen zu ihren Liebessessen gibt, mal steht Pizza, mal Pancakes, Kuchen oder Kekse auf dem Tagesplan.

Es ist verständlich, dass durch eine gewisse „süß“ Erziehung, auch in unseren Breitengraden, viele Kinder von Beginn an darauf getrimmt sind, sich nicht nur durch Süßes zu beruhigen, jedoch auch „süß“ sein zu wollen. Doch das ist ein anderes Thema. Wichtig ist zu erkennen, dass die Geschmacksknospen eines Babys, eines werdenden Menschen auf bestimmte Richtungen schon im Bauch der Mutter festgelegt werden. Was nicht heißen soll, dass wir im bewussten Alter ganz selbstverständlich dagegen steuern können.

Es ist schön zu sehen was für eine große begeisterte Gruppe aus den paar Leuten vom Anfang geworden ist, die mir keine Antwort darauf geben konnte was gesunde Ernährung für sie ist!