

Absolut empfehlenswert

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Wichtig war es der 54-jährigen deshalb, in dem einmonatigen Kursus auf natürliche Lebensmittel zu setzen und aus diesen gemeinsam mit den beteiligten Frauen etwas Leckeres und Gesundes zuzubereiten.

„Die Wertschätzung von Nahrung erhöht sich, wenn das Essen selbst zubereitet wird“, ist sich Maryam Ballstädt sicher. Die Sozialarbeiterin und Leiterin der Gruppe experimentierte dabei mit Speisen aus verschiedenen Ländern – mal persisch, mal deutsch oder auch türkisch. „In der Praxis lässt sich das bes-

ser vermitteln, als an der Tafel“, weiß die 46-jährige.

Bei Layla Alma kam das gut an: „Gesund zu kochen ist mir wichtig. Sogar ein paar neue deutsche Wörter habe ich dazu gelernt“, strahlt die 35-jährige Teilnehmerin türkischer Herkunft. „Ich kann den Kursus nur jedem empfehlen.“

Figurska hätte nichts dagegen, das Projekt in nächster Zeit zu wiederholen: „Allerdings sind wir auf Spenden angewiesen. Ohne die geht nichts“, sagt sie. Wer das Projekt unterstützen möchte, kann sich unter der Rufnummer 5 63 88 47 bei ihr melden.



Hatten Spaß beim gemeinsamen Kochen: Sozialarbeiterin Maryam Ballstädt (3. v.l.) mit den Teilnehmerinnen. Foto: Rust

Fenster schließen

Ausschnitt drucken