

Gemeinsam international gekocht im Leb-mit-Laden - Tafel der Diakonie NAH e.V.

Im Leb-mit-Laden – Tafel Neumarkt der Diakonie NAH e.V. wurde in den vergangenen Wochen erfolgreich ein mehrteiliges Ernährungsbildungsseminar durchgeführt. Unter der Leitung von Projektkoordinator Thomas Torres Caraballo und seiner Kollegin Christa Feierler-Schmalzl erhielten die Teilnehmenden fundiertes Wissen rund um gesunde und kostengünstige Ernährung. Unterstützt wurde das Team von Selda Koca, Gianni Biancospino und Mila Stojnic. Insgesamt zehn Teilnehmende kochten an vier Nachmittagen gemeinsam Gerichte aus verschiedenen Ländern – darunter Italien, Serbien, die Türkei und Rumänien. Zum Abschluss wagten sich alle gemeinsam an die Zubereitung von Sushi – für die meisten ein ganz neues Erlebnis und das unbestrittene Highlight des Kurses. „Niemand hatte zuvor Sushi zubereitet – umso beeindruckender waren die gelungenen Ergebnisse“, so T. Torres Caraballo.

Neben dem praktischen Teil erhielten die Teilnehmenden auch theoretischen Unterricht in den Bereichen Lebensmittelhygiene, Lebensmittelverschwendung und -rettung, Mindesthaltbarkeitsdatum sowie Lagerung von Lebensmitteln. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich mit begrenzten finanziellen Mitteln und den Lebensmitteln aus dem Leb-mit-Laden gesunde und ausgewogene Gerichte zubereiten lassen. Die Rezepte wurden von Mitarbeitenden mit kulturellem Bezug zu den jeweiligen Länderküchen entwickelt und gezielt so angepasst, dass sie vorwiegend mit den vorhandenen Tafel-Produkten umsetzbar waren – nachhaltig, kostengünstig und praxisnah.

Die Veranstaltung stieß auf großes Interesse: Die Anmeldeliste war innerhalb weniger Tage ausgebucht. Eine Wiederholung des Seminars ist bereits geplant. „Unser Kochkurs ist sehr beliebt – wir freuen uns schon auf die nächste Runde!“, betonte T. Torres Caraballo. „Unser herzlicher Dank gilt der Bürgerstiftung Region Neumarkt, die das Projekt finanziell unterstützt und damit erst ermöglicht hat.“

Foto (Thomas Torres Caraballo): Selda Koca (Diakonie NAH e.V.) mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kurses