



Bei einem Treffen im Bottroper Martinszentrum stellten die Teilnehmenden des Kochprojektes das neue Buch vor und schwelgten in Erinnerungen.

FOTO: BUGZEL

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

ESB Koch- und Ernährungsprojekt dokumentiert

BOTTROP – Am Anfang stand eine zündende Idee. Die Evangelische Sozialberatung Bottrop (ESB) bot im letzten Jahr ein deutschlandweit beispielloses und außergewöhnliches Projekt an: einen Koch- und Ernährungskurs für ehemals obdachlose Menschen und für Bottroper Bürger, die finanziell nicht auf Rosen gebettet sind (UK berichtete).

Begleitet und in Form eines Buches dokumentiert hat dieses Projekt die ehemalige WAZ-Redakteurin Angelika Wölk. Gemeinsam mit den Teilnehmenden des Projekts trafen sich Vertreter der ESB sowie die Autorin noch einmal im Martinszentrum, um das Buch mit dem aussagekräftigen Titel „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ vorzustellen.

Denn hier wurde über meh-

rere Monate unter Anleitung von Klaus Bräuniger, Chefkoch im Ruhestand, gekocht und anschließend an einer langen Tafel gespeist. Während dieser Zeit haben sie die Grundbegriffe des Kochens und einer gesunden und zugleich preiswerten Ernährung kennengelernt. Dabei sind sich die Teilnehmenden, die sehr unterschiedliche Lebenswege zu meistern hatten, auch menschlich näher gekommen.

„Die Teilnehmenden haben viel gelernt, aber auch der Spaß kam nicht zu kurz“, erinnerte sich ESB-Leiterin Claudia Kretschmer, „und sie haben Fähigkeiten an den Tag gelegt, die man ihnen erst einmal gar nicht zugetraut hat.“

Während des Projekts wurde aber nicht nur gekocht und gegessen. Wöchentlich fand auch ein gemeinsames Früh-

stück statt, bei dem Hans Zsolnai, federführend für dieses Projekt, die Einkaufslisten mit den Teilnehmenden erstellte und Teams für den Einkauf bildete. Nicht nur als Organisator, sondern auch als Ernährungsberater gab Zsolnai sein Wissen während der Kocheinheiten zum Besten. „Gekocht habe ich schon immer gern“, meinte der Hobbykoch aus Leidenschaft, „aber das Projekt und die Wissbegierde der Teilnehmenden haben mir sehr viel Freude gemacht“.

Im Rahmen des Projekts informierte man sich aber nicht nur über gesunde Ernährung, im Garten einer ehemaligen Wohngruppe der ESB wurden auch Beete vorbereitet, Samen und Pflanzen gekauft, Unkraut gejätet und Gemüse angebaut. Schnell konnte man Wirsing, Rotkohl, Zucchini,

Paprika, Zwiebeln, Kräuter und vieles mehr großziehen und anschließend ernten. Alles landete dann umgehend frisch in der Küche und wurde von Koch Bräuniger zu leckeren Gerichten verarbeitet.

Davon können sich die Leser dieses ungewöhnlichen und reich bebilderten Buches nun auch selbst überzeugen, denn die Rezepte sind im Anhang beigefügt. Daneben kommen noch Experten zu Wort, erklären, dass gesunde Ernährung keine Frage des Geldes ist, schreiben über Esskultur und Dorothea Krämer, Gründerin der Bottroper Tafel, berichtet über diese sogenreiche Einrichtung. Das Buch „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ ist bei der ESB, Kirchhellener Straße 62a in Bottrop, gegen eine Spende zu erhalten.

Bu

Unsere Kirche 17.04.16