

## Workshop „Kochen mit Eva“

Eine der häufigsten Begleiterscheinung bei einer Depression ist Appetitlosigkeit.

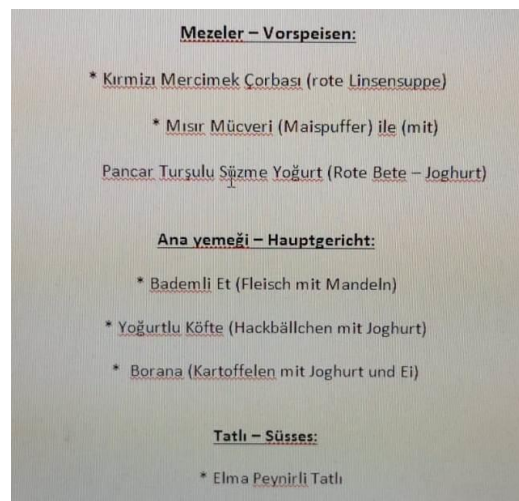
Hunger wird u.a. durch das Hormon Serotonin hervorgerufen. In einer depressiven Phase ist der Serotoninspiegel bei vielen Betroffenen niedrig. So verlieren sie oft das Interesse an einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Der Appetit hingegen wird neben Hormonen auch durch Sinneseindrücke ausgelöst.

Und genau diese Tatsache hat sich unsere Gruppe zu Eigen gemacht und veranstaltete am 26.11.2019 mit Eva Bayazit (Dozentin an der Volkshochschule Leipzig) einen Workshop Rund um die türkische Küche.

Gemeinsam kochten wir unter Anleitung von Frau Bayazit mehrere türkische Speisen.

Wir erhielten dabei Einblicke in die vielfältige, gesunde und nahrhafte türkische Küche, die nicht nur aus Döner und Dürüm besteht.



Das Sprichwort „Das Auge isst mit“ war für diesen Workshop passend.

Während des Essens erzählte uns Frau Bayazit noch einiges über türkische Traditionen.

Es war eine interessante Veranstaltung, die allen sehr viel Spaß gemacht hat. Die übergebene Rezeptsammlung inspiriert uns diese Speisen an für uns „weniger guten Tag“ nach zu kochen.