

Stëmm

vun der Strooss



KACHEN
ASS (K)ENG
KONNSCHT

EDITORIAL

Konscht kënnt vu kënne, heescht et. Wann dee Saz richteg ass, dann trëfft dee virun allem op d’Konscht vum Kachen zou. Mir stellen an dëser Zeitung Rezepten fir all Dag vir, kucken awer och professionnelle Käch iwwe d’Schëller a beliichten déi wëssenschaftlech Aspekter vun der Ernährung.

Mir trieden de Beweis un, dass een aus einfachen an net deieren Ingrediente wonnerbar an aromatesch Platen zaubere kann. Mir hunn eis bei der Kreativitéit vun der Kachkonscht an dëser Editioun keng Grenze gesat.

De Serge K. gëtt Tipps, wéi eng richteg Bouneschlupp geléngt a verwinnt lech mat enger rustikaler Westernpfanne. De Marco kacht Kniddele fir eng Gesellschaft vu 40 Leit. D’Lauri ass schlussendlech fir den Dessert zoustänneg a weist, wéi ee faarweg Muffins baakt. D’Layla hält lech mat an den Noen Osten an erkläert, wéi ee Falafele mécht a vu wou, kulturhistoresch gesinn, déi kleng vegetaresch Boulettë kommen.

Kachen ass awer net nëmmen e flotten Hobby, mee och e Beruff. E Beruff, dee vill fuerdert an eng zolidd Formatioun voraussetzt. D’Lotte Xandra war op Dikrech an d’Hotelsschoul an huet en intressanten Interview mam Direkter an e flotte Reportage matbruecht.

D’Lauri huet mat engem Kach geschwat, deen an enger Crèche schafft, also eng grouss Verantwortung huet, fir eng equilibréiert a gesond Ernährung fir déi ganz Kleng ze kachen.

D’Lauri war och nach an de Posttherapiezentrum op Schëndels, wou Geméis ugebaut a fir déi verschidde Restaurante vun der Stëmm verschafft gëtt.

Kachen ass och méi wéi Konscht. D’Fuerschung befaasst sech dacks mam Kachen an och mir beliichten déi wëssenschaftlech Aspekter. D’Lotte Xandra geet der Fro no, wéi eng Ernährung déi bescht ass, wann een ënner Depressioun leit. De Xeraph stellt déi verschidde Regimenter vir, an de Radu hannerfreet, wéi gesond oder schiedlech e Regimenter fir de Kierper ass.

Dir gesitt, den Dësch ass räichlech gedeckt mat interessanten Artikelen. Déi ganz Ekipp wënscht lech e gudden Appetit bei der Lektür.

André Dübbers

Payez mobile avec

payconiq



Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire !

Lieber Leser, teilen und lesen Sie diese Zeitung mit den Menschen, die das Lesen nicht lernen konnten!

KACHEN ASS (K)ENG KONSCHT

- 2 | Editorial
- 4 | Kachen & iessen
- 5 | L'histoire du falafel
- 6 | Falafel 🍷
- 7 | Réflexion : Le régime alimentaire
- 8 | Bohnensuppe 🍷
- 9 | Educatioun trëfft op Hospitalitéit
- 10 | Interview: Striving for Excellence
- 12 | Beweggründe für Diäten
- 14 | Farbige Muffins 🍷
- 15 | Interview: Kache fir Kanner
- 16 | Posttherapiezentrum in Schönfels
- 17 | Western-Pfanne 🍷
- 18 | Ernährung bei Depressionen
- 20 | Kniddele mat Moschterzooss 🍷

- 21 | Klick
- 24 | Info
- 24 | Impressum



Rejoignez-nous sur facebook / Join us on facebook / Werde Mitglied auf facebook



Kachen & iessen

De Mënsch besetzt fënnef Sënner. Kucken, richen, schmaachen, héieren a fillen. Alleguerten déi Sënner spille vum Akaf bis hin, wou d'lessen um Teller läit, eng grouss Roll. Beim Akafe gëtt ganz genau dohinner gekuckt, wat ee sech vu Geméis oder beim Uebst hält. Bewosst iesse bedeit, déi fënnef Sënner bewosst ze notzen. Zum Beispill ze kucken: Wéi gesäit dat Stéck Uebst oder Geméis aus?

- // *Huet dat Stéck Uebst déi richteg Faarf?*
- // *Ass et net ze bleech oder blatzeg?*
- // *Si keng Flecken drop?*
- // *Deemno, wat een hält, soll et hell a blénkeg sinn.*
- // *Et soll net matt a getéitscht sinn.*

Dir gesitt, hei kritt Kucken eng ganz speziell Bedeitung.

Wéi eng Form soll eist Geméis an Uebst hunn?

- // *Vun der Form hier spillt ronn eng Roll.*
- // *Et soll net agedréckt sinn.*
- // *Et soll net gebrach oder opgeplatzt sinn.*
- // *Et soll net kanteg si bei verschiddeenen lesssaachen.*
- // *Et soll net rompeleg oder ugefault sinn, dat alles sollt zesummen harmonéieren, fir eng schéi Form ze kréien.*

Wéi soll et richen?

- // *Gehäerzt oder pikant, wierzeg, aromatesch.*
- // *Et soll net faul, muffeg, ranzeg oder al richen. All déi verschidde Gerécher kann ons Nues a puer Sekonne verschaffen a weider un d'Gehier leeden.*

Och d'Textur huet eng zentral Bedeitung, virum allem bei Leit, déi mat Leidenschaft kachen. Bewosst kachen erfuerdert Zäit, Energie an de Wëllen, sech gesond ze ernären.

Marco

L'histoire du falafel



© Lubovic Avic / Unsplash

TOUT LE MONDE CONNAÎT LES FALAFELS. CES PETITES BOUCHÉES À BASE DE POIS CHICHES ACCOMPAGNENT DÉJÀ PEUT-ÊTRE VOS SALADES. SI LEURS DOUCES SAVEURS NE VOUS SONT PAS INCONNUES, POUVEZ-VOUS EN DIRE AUTANT DE L'HISTOIRE DU FALAFEL ?

Le falafel, qu'est-ce que c'est ?

Le falafel est un mets qui trouve son origine au Proche-Orient, il y a des centaines d'années. Il prend la forme de boulettes fabriquées à base de farine de pois chiches et/ou de farine de fèves. Y sont également ajoutées quelques épices. Elles sont cuisinées en friture, offrant un effet croustillant à l'extérieur.

Histoire et origines du falafel

Les origines du falafel ne sont pas très claires. On sait cependant que c'est un mets ancien. Il remonterait à l'époque des habitants chrétiens d'Égypte qui mangeaient les falafels pendant le Carême.

Son nom a plusieurs origines possibles. Il pourrait venir de « mlaff » qui signifie « emballé », dû au fait qu'il est souvent glissé dans un sandwich. « Falafel » pourrait également venir du mot arabe « felfel » qui signifie « piment », du fait des épices ajoutées lors de sa préparation. Si le falafel est longtemps resté cantonné au Moyen-Orient, aujourd'hui, il est consommé dans le monde entier. Les différentes conquêtes et les échanges sont à l'origine de sa diffusion au Moyen-Orient puis plus tard, de sa diffusion dans le monde.

Comment est-il consommé dans le monde ?

Le falafel se consomme dans les plats typiques du Moyen-Orient. On le retrouve en Syrie, au Liban, en Israël, en Égypte, en Turquie, en Jordanie, en Palestine, en Irak et en Iran. Chacun de ces pays a ses recettes favorites liées aux autres plantes et herbes poussant sur place. On y intègre, selon la recette du falafel, de la coriandre, du poivre, de la marjolaine, du basilic, de l'ail, de l'oignon, du fenouil, du cumin, du piment, de la cannelle ou encore du carvi.

En Égypte, ce sont les fèves qui sont utilisées en général. Pour le falafel dans sa recette syrienne, on préfère les pois chiches et du tahini, une sorte de purée de sésame. Dans les autres pays, c'est souvent un peu des deux, dans des quantités qui sont variables.

Néanmoins, une constante existe dans toutes les versions : l'ajout d'épices. On trouvera souvent du cumin, du persil plat, de la coriandre, du citron, ou même de l'ail. Les falafels sont très généralement consommés en sandwich, glissés dans un pain de type pain pita et accompagnés de crudités fraîches et de tarator, une soupe froide très appréciée en été.

Les falafels ont tout bon

Pour notre santé, il est important de consommer des protéines. Avant de vous jeter sur la viande, sachez que les protéines animales ne sont pas les seules. Il existe aussi des protéines végétales que l'on trouve dans les falafels. Délicieux, ils se révèlent un mets complet et sain pour une alimentation équilibrée. Et pour savourer des falafels sans passer des heures en cuisine.

Idéal pour les régimes végétariens ou pour diminuer sa consommation carnée

Le falafel est une boulette 100 % végétalienne : il ne contient aucune viande, aucun poisson et aucune protéine animale. Il est la recette parfaite pour ceux qui ne mangent pas de viande ou qui souhaitent en réduire la consommation.

Recettes avec des falafels

Les recettes avec des falafels maison sont non seulement nombreuses mais aussi simples, et rapides à réaliser. Ces petits délices sont pratiques pour être mangés au travail ou lors d'un pique-nique. Une bonne option pour ceux qui veulent tenter autre chose qu'un sandwich.

Layla



Falafel

INGRÉDIENTS (pour 5 personnes)

- // 500 g de pois chiches secs
- // 2 petits oignons
- // 3 gousses d'ail
- // 1/2 bouquet de persil
- // 1 oeuf
- // Sel
- // 1 sachet de levure chimique
ou mieux 1 cuillère de
bicarbonate de soude
- // de la farine pour ramasser
la pâte
- // huile pour friture
- // Sumac, cumin, coriandre sèche
(ou fraîche)

Pour la sauce

- // Tahineh
- // ail
- // jus de citron
- // yaourt nature

PRÉPARATION

La veille, faire tremper les pois chiches. Le lendemain, égoutter les pois chiches.

Les passer au mixer ou au hâchoir (je les passe 3 fois sur la grille fine) avec l'oignon, l'ail et le persil jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajouter les épices et assaisonner de sel. Vous pouvez goûter la pâte pour rectifier. Ajouter un peu de farine pour avoir une pâte malléable.

Façonner des palets avec vos mains ou avec l'outil spécial falafel.

Faire chauffer un bain d'huile à feu moyen. Puis y jeter les falafel. Ils vont gonfler légèrement. Retourner pour cuire

l'autre face (lorsqu'on a une jolie couleur dorée).

Il ne faut pas que la température de l'huile soit trop élevée, sinon les falafel vont colorer trop vite et l'intérieur ne sera pas cuit.

Égoutter sur du papier absorbant.

Préparer la sauce: délayer 2 cuillères de tahiné avec 2 à 3 cuillères de jus de citron. Ajouter une gousse d'ail pilé et environ 100 g de yaourt nature bulgare

Servir chaud, accompagné de la sauce à la tahineh et au yaourt, de crudités, pickles (mkhallal).

Layla

Réflexion : Le régime alimentaire

Le régime alimentaire : entre beauté et nécessité

À qui de ces personnes vous identifiez-vous ?

Sportif et féru de fitness ; influencer ; diabétique ; patient atteint de maladies auto-immunes ; patient atteint d'obésité ; dépressif ; rêveur ; personne manquant d'estime de soi ?

Si vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces profils, alors vous avez à un moment ou un autre contraint - voire même « soumis » - votre corps et votre mental à un régime alimentaire plus ou moins adapté à la situation.

Cependant il est légitime de se poser la

question sur la légitimité d'imposer un régime qui met d'avantage l'accent sur l'aspect esthétique final plutôt que l'aspect sanitaire.

Le choix d'un régime doit avant tout résulter d'une recherche complète sur la question et d'une connaissance approfondie de ses capacités physiques et mentales.

Vouloir perdre ou prendre du poids est souvent une décision qui est encouragée par un exercice comparatif à un certain idéal que l'on se fait et pour lequel bon nombre de personnes sous-estiment la portée de l'acte et l'ensemble des sacrifices à faire, des conséquences mais aussi des imprévus en cours de route. C'est là tout le dilemme : sommes-nous prêts à le faire pour nous-mêmes ou est-ce par vanité et pour le plus grand plaisir de certains qui sauront « apprécier » vos efforts ?

La vraie question qui doit attirer votre attention avant d'entreprendre un quelconque régime est : « Actuellement, quelle est la qualité des aliments ingurgités chaque jour et la quantité ? » La qualité des aliments est-elle satisfaisante ou est-ce le prix et la tendance alimentaire qui guident vos choix.

Il en va de même pour la quantité : est-elle raisonnable ou les repas deviennent des moments de goinfrerie gargantuesque aux risques sanitaires élevés ?

Ces questions fondamentales doivent guider vos choix bien avant d'établir un projet alimentaire ambitieux car seul le corps sera l'arbitre dans cette partie et sonnera la fin du jeu s'il s'avère trop dangereux. Alors écoutez-le !

Radu





© <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16276740>



Bohnen- suppe

ZUTATEN

- // 1.000 Gramm frische grüne Bohnen
- // 300 Gramm magerer Speck
- // 5 Kartoffeln
- // 2 Liter Gemüsebrühe oder klare Brühe
- // 3 Prisen Salz, 2 Prisen Pfeffer
- // 1 EL Mehl

ZUBEREITUNG

Zunächst wäscht man die Bohnen, dann schneidet man sie in 1 bis 2 cm große Stücke.

Dann würfelt man den Speck – die Dicke ist egal – und gibt ihn in einen großen Topf mit etwas Butter und brät ihn scharf an. Danach gibt man die Brühe, die Kartoffeln und die Bohnen dazu und lässt alles gut kochen bis die Kar-

toffeln weich sind, aber nicht zu weich, genauso wie die Bohnen. Als letztes gibt man das Mehl, welches man in der Pfanne etwas angebräunt hat, dazu, um die Farbe der Suppe etwas zu verändern. Wenn man möchte, kann man noch ein paar kleine Mettwürste dazu geben.

SERGE.K



Education trifft op Hospitalitéit



D'EHTL (Ecole d'Hôtellerie et de Tourisme du Luxembourg) zu Dikrech ass eng Ariichtung, déi Vollzäit Horecoursen ubitt.

Ausserdeem ass et déi eenzeg Schoul hei am Land, wou een Tourismus ka studéieren. D'Hotelschoul gëtt et well säit 1949. Benannt ass se nom Alexis Heck, engem Pionéier vum lëtzebuergeschen Tourismuswiesen. De Schoulprogramm bitt eng ëmfangräich Offer am Hospitalitéitsberäich. De Schüler gëtt zimmlech séier mat der Beruffswelt vertraut gemaach: Zéng Wochen d'Joer huet en d'Méiglechkeet, am Kader vun engem Stage Erfahrungen ze sammelen. Ob am Beräich vun der Hotellerie, der Restauratioun oder dem Tourismus: Mat engem Schoulouf Schloss op der EHTL ginn Dieren op, déi zu engem ëmfangräiche Spektrum u beruffleche Perspektive féieren. D'Direktionsmember Emanuela Mosconi erméiglecht eis e klengen Abléck an d'Raimlechkeete vun der Schoul. Dat vu bausen éischer onscheinbaart Gebai wierkt vu bannen immens aluedend, vergläichbar mat der Entrée vun engem Hotel. An de Lagerraim, wou d'Liewensmëttel stockéiert sinn, léieren d'Schüler richteg mat der Wuer ëmzegoen, vun der Liwwerung bis zur Produktioun. Alles ass den hygieenesche Virschrëften entsprechend agedeelt. An de Kichenateliere bereeden d'Schüler an hirer Tenue Molzechten zou, bei deene meeschtens d'Ernierungspyramid respektéiert gëtt. Zu gudder Lescht kréie mir de Restaurant gewisen. D'Dëscher si schéin eedel gedeckt. Hei kann een ënner anerem de Metier vum Serveur anüben. Am grouse Ganzen eng immens aluedend Schoul.

Lotte Xandra

INTERVIEW

Striving for Excellence



D'Hotelschoul feiert an zwee Joer hire 75ste Jubiläum. Mir hu mam Direkter Michel Lanners geschwat, fir méi iwver déi modern, ambitiéis an dynamesch Schoul gewuer ze ginn.

Multikulturalitéit gëtt an de Schoulen zu Lëtzebuerg ëmmer méi gefuerdert. A wéi enge Sprooche funktionéiert den Unterrecht?

ML: Mir hunn ëmmer méi Schüler, déi ënnerschiddlech Sprooche schwätzen an aus verschiddene Kulture kommen. Et ass wichteg, datt ee sech deem upasst. D'Sprooch ass jo ee Vehikel, e Mëttel, fir sech géigesäiteg ze verstoen. Virun zwee Joer hu mir dofir gesuergt, fir z.B. Englesch als Unterrechtssprooch vill méi verstärkt anzesetzen. Mir bidden Formatiounen op Englesch un; déi vum Restaurateur, also dem Kach, deen och léiert, e Restaurant ze féieren, gëtt op Englesch ugebueden. Eise BTS (Brevet de Technicien Supérieur) leeft och op Englesch an do hu mir vill Studenten, déi net gutt Franséisch, Lëtzebuergesch oder Däitsch kënnen. Mir hu vill Sproochen hei am Land, déi koexistéieren, an duerfir ass et wichteg, datt mir se an de Formatiounen offréieren.

Gëtt et bei Iech am Lycée sou eppes wéi Sektioneun? Um Site sinn ënnert der Rubrik Enseignement secondaire Optiounen wéi z. B. DT Hotellerie oder CCP Cuisinier ugewisen.

ML: Mir bidden eng ganz Rei u verschiddene Formatiounen un. Dir hutt dat lo Sektioneun genannt, wat och net ganz falsch ass. Déi Formatiounen hunn all eppes gemeinsam: Se hunn eppes mam Hospitalitéitsberäich ze dinn. Hospitalitéit heescht u sech den Accueil vum Client, a wéi een him e Service ka prestéieren. Dat geet vum Kach, deen e Service erfëllt, andeems hien e Plat presentéiert, bis hin zum BTS-Student, deen de Brevet am Hospitality Management mécht. Dotëscht hu mir Hotellerie, Tourismus oder Restaurateur. Mir hunn d'Bandbreet zimmlech ofgedeckt, déi et sou am Hospitalitéitsberäich gëtt. De Serveur kënnt deemnächst als Restaurateur-Serveur och an Zukunft méi an de Virdergrond, mee déi Leit, déi Restaurateur maachen, léieren och de Metier vum Serveur.

Kachen d'Schüler eigentlech och an der Schoulkantin?

ML: Mir verfleegen alleguerten d'Leit hei an der Schoul selwer. Dat heescht, d'Schüler mat all den Enseignantent aus der Berufsausbildung sinn zoustänneg, fir datt mëttes eppes op den Teller kënnt. Mir hunn awer net nëmmen eng

Schoulkantin, mee och e Restaurant scolaire, an do gëtt et e bësse méi formal korrekt z'iesse, z.B. mat stofften Zerwéiten. Mir nennen dat de Restaurant gastronomique, wou et méi formal z'iesse gëtt, samt Tenue scolaire obligatoire. Dir gesitt hei heiansdo Schüler mat engem bloe Paltong, enger Krauwatt oder engem Foulard. Do muss ee sech uerdentlech undoen. Sou léieren déi eng Schüler, e Service wéi an engem Restaurant ze prestéieren, während déi aner Schüler do sëtzen a léieren, wéi ee propper a formal korrekt iesse kann. Mir hunn och ee Cours, dee sech Savoir vivre et politesse nennt. Mir hunn deen agefouert a selwer erstallt. Heimat probéiere mir, deene jonke Mënschen dat mat op de Wee ze ginn, wat heiansdo e bëssen ze kuerz kënnt an eiser Gesellschaft. Dat gëtt appreciéiert. An et gëtt och gelieft.

Ass är Schoul vegetarier- a veganerfrëndlech? A wéi gesäit et aus, wann ee bestëmmte Liewensmëttelen aus reliéise Grënn net däerf iesse bzw. preparéieren, déi z. B. net halal sinn?

ML: Mir hu viru kuerzem ee vegaant Kachbuch erausbruecht mat bal 60 Rezepten dran. Mir kachen allerdéngs net halal. Wat reliéis Grënn betrëfft, hu mir eng Konditioun: De Schüler, ee Moslem z.B., muss d'Fleesch net ofschlécken, mee e muss et schmaachen an e kann et herno erausspäizen. Dat ass déi eenzeg Konzessioun, déi mir man. Wat mir net hunn, an dat regrettt-

éieren ech, ass, datt ee sech nach net méi spezifesch op vegetaresch/vegan Kiche kann ausbilde loossen. Dat kënnt awer nach.

Nieft der Kantin an dem Restaurant scolaire bedreift d'Hotelschoul och nach en drëtte Restaurant.

ML: De Restaurant d'application ass eise schouleegene Restaurant, wou Leit vu bausse kënnen

riären. Fir e puer Beispiller ze nennen: den Direkter vum Hotel Ritz zu Paräis, engem Hotel mat vill Prestige, ass e Lëtzebuerger. En anerent, dee bei eis war, ass Direkter vun engem Hotel zu Washington, dem Pendry.

Dir bitt, ofgesi vum Enseignement secondaire nach Weiderbildungen un, wéi e BTS am Hospitality management. Wat kann een sech dorënner virstellen?

ML: De BTS ass e weidert Studium no der Première. Dat sinn zwee Joer, wou mir d'Akkreditéierung hu vum Héichschoul-

sinn alleguerten de Moment sold out. Mir bidden der net genuch un, well et u Ressourcë mangelt. A mat Ressourcë mengen ech: Leit. Suen engersäits, mee virun allem Leit, déi déi Coursen halen. Lëtzebuerger huet sech zwar zu dem Konzept vum liewenslaange Léiere kloer bekannt, mee mir sinn als alleréisch eng Schoul am Enseignement secondaire, an eis Ressourcë gi virun allem definéiert iwwer d'Bedierfnisser fir d'Formation initiale fir d'Klassen. Alles wat driwwer ass, ass nach net 100% an der Routinn vun der Administratioun erakomm, fir dat ze consideréieren. Ech verstinn och firwat: Mir sinn eng vun deene wéinege Schoulen, déi sou Coursen ubidden. Mir maachen dat, an d'liewenslaangt Léiere fänkt un, Proportioun ze kréien. Mir hunn och ganz vill Beruffseinsteiger, Quereinsteiger, mat Diplom an engem anere Beräich.

Wéi eng Projete gesitt Dir momentan vir? Dir wollt d'Schlass zu Suessem, d'Kannerschlass, gären iwwerhuelen. Net als Ersatz, mee als Erweiterung, huelen ech un?



ML: Well mir zu Dikrech sinn an Dikrech schwéier accessibel ass, ass et wichtig, datt mir eis Servicer och do ubidden, wou d'Leit liewen. 70% vun de Schüler kommen aus dem Zentrum an aus dem Süden. Duerfir ass et nëmmen normal, datt mir am Süden eng Plaz kréien, an duerch déi Charakteristike vun enger Hotelschoul passt am Fong geholl sou e Schlass, wat renovéiert gëtt, immens gutt. Mir fleegen dat Schlass a loossen et als Hotelschoul opliewen.

Interview: Lotte Xandra



iese kommen. Fréier war deen zu Dikrech, lo ass en an der Stad am Centre Convict. Mir si méindes, dëschdes a mëttwochs op vun 12:00 bis 14:00-15:00 Auer. Do kachen och eis Schüler. Dat nennt een dann e Restaurant d'application. Iergendwann an Zukunft wéilte mir och gären en Hotel d'application opmaachen, deen dee Moment och mat Schüler géif funktionéieren.

Wéi eng berufflech Perspektive kommen no deem Lycée besonnesch a Fro?

ML: Als Direkter soen ech, alles ass méiglech. Realistesches gesinn ass net méi alles méiglech. Wann een d'Hotelschoul gemaach huet, gëtt een net Dokter. Mee et kann een awer Affekot ginn. Et si Leit dobäi, déi hu wonnerbar Karriäre gemaach an der Restauratioun oder an der Hotellerie. Verschidde Schüler bleiwen no hirem Ofschloss zu Lëtzebuerg, anerent maachen am Ausland flott Kar-

ministère, fir och ECTS-Punkten (European Credit Transfer System) ze ginn. ECTS ass en europäesche System fir datt d'Coursen, déi hei beluecht ginn, och am Ausland kënnen unerkannt ginn. Zwee Joer Ausbildung am Hospitality management si weiderféierend Studien, fir am Management Positione mat Verantwortung ze iwwerhuelen. Ab nächstem Joer wäerte mir och e Bachelor Studium mat ubidden, zesumme mat enger Universitéit aus der Lorraine. Dat heescht, de Schüler, deen hei de BTS mécht, huet d'Méiglechkeet, fir no zwee Joer een drëtt drunzehänken, an dann huet en en éischten universitären Diplom.

Owescoursë via Lifelong Learning erméiglecht Är Schoul och. Wat wieren déi aktuell oder ustoend Coursen?

ML: Liewenslaangt Léieren ass een ëmmer méi wichtegt Element an der Bildung. Déi nächst Coursen, déi ustinn,

Beweggründe für Diäten

Gesundheit, Religion, Lebenseinstellung

Bei der Stämm vun der Strooss gibt es auf dem Wochenplan des Restaurants keine speziellen Diätmenüs. Auch wenn dem so ist, versucht der Küchenchef so variantenreich wie möglich zu kochen, sodass für jeden etwas Essbares dabei ist.

Doch nicht jeder isst, was ihm vorgeschlagen wird und das nicht, weil diese Person die Kochkünste nicht schätzt, sondern meist, weil diese Person eine ganz bestimmte Einstellung zur Ernährung hat, sei es aus gesundheitlichen, religiösen oder anderen Gründen. Um uns einen kurzen Einblick in diese Lebenseinstellungen zu gewähren, schauen wir uns die gängigsten Diäten an:

// **Omnivore**, auch Allesfresser genannt. Was für die Betroffenen nicht sehr charmant klingen mag und dazu nicht wirklich eine Diät darstellt, sondern mehr eine Lebenseinstellung, die den Verzehr von allen Produkten ermöglicht ohne gewisse Einschränkungen bei der Vielfalt. Trotzdem kann man ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen.

// **Veganismus**, der Speiseplan der den ausschließlichen Verzehr von pflanzlichen Produkten beinhaltet. Der Veganismus stellt auch eher

eine Lebenseinstellung dar als eine Diät, denn die hauptsächliche Begründung dahinter ist, bestmöglich Tierleid zu vermeiden und somit die Welt etwas besser zu gestalten.

// **Vegetarismus** ist dem Veganismus ähnlich. Auch hier steht das Erhalten lebender Tiere im Vordergrund. Man tötet keine Tiere, nimmt aber Produkte zu sich die von Tieren hergestellt werden, so wie Eier, Honig oder Milch.

// **Halal**, heisst übersetzt soviel wie erlaubt oder zulässig. Hierbei handelt es sich um die Lebenseinstellung der muslimischen Gemeinschaft. Diese Lebenseinstellung befolgt die Richtlinien, die der Islam im Koran und in der Sunna vorschreibt. Die bekannteste Regelung ist das Weglassen von Schweinefleisch, Blut (jedes Produkt, das die Verarbeitung von Tierblut anbietet) und natürlich den Verzicht auf Alkohol (auch im Essen).

WELCHE DIÄTEN SIND UNS NOCH BEKANNT?

// **Die Eiweiß-Diät**, die, wie der Name schon verrät, besteht hauptsächlich aus proteinreichen Produkten. Oft findet man diese Diät in der Sportwelt. Der Verzehr von Produkten wie Eier, magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Bohnen und Milchprodukten steht dort auf der Tagesordnung.

// **Die Stoffwechseldiät**, welche durch Auslassen von gewissen Nährstoffen, den Stoffwechsel anregen soll. Ähnlich wie bei der Eiweiß-Diät, stehen hier ebenfalls proteinreiche Produkte auf dem Speiseplan.

// **Die Low Carb Diät**, die eigentlich selbsterklärend ist. Hier wird der Verzehr von Fetten statt von Kohlenhydraten empfohlen, ohne aber auf die Kohlenhydrate ganz zu verzichten. Sie werden aber auf ein Minimum reduziert.

// **Die Paleo Diät**, welche sich für die Erhaltung der steinzeitlichen Essgewohnheiten einsetzt. Es handelt sich hierbei um den Verzehr von Nahrungsmitteln in ihrer ursprünglichen Form, also nicht verarbeitet zu einer kulinarischen Präsentation, sondern am Spieß gegrillter Fisch oder gar ein Ferkel am Spieß, einheimisches Gemüse, verschiedene Saatarten, Trockenfrüchte, Eier und was man sich sonst so vorstellen kann.

// **Die IIFYM**, (englisch: if it fits your macros -> wenn es deinen Makros passt), was so viel heißt wie iss was du willst, solange es in deine Makronährstoffen (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate). Man isst meist nicht die gesündesten Formen dieser Makronährstoffe, um den gewünschten Kalorienbedarf zu decken.

// **Die High Carb Diät**, die sich wieder selbst erklärt durch einen hohen Konsum von Kohlenhydraten als Hauptbestand-

teil des Tagesmenüs. Fettenthaltende Produkte werden nicht gegessen, Protein hingegen bleibt auf der Speisekarte.

// **Die ketogene Diät**, die den ganzen energetischen Kalorienbedarf aus Fetten bezieht, Kohlenhydrate aber so einschränkt, dass man sie gegebenenfalls nur in Form von Früchten aufnimmt. Man findet bei dieser Diät Produkte wie Avocados, Eier, Nüsse, hochwertige Öle, fettige Fische, etwas grünes Gemüse und Beerenfrüchte

Neben dieser Übersicht gibt es noch zahlreiche Diäten und Lebensstileinstellungen, die hier nicht erwähnt sind, die aber deswegen noch lange nicht nennenswert sind. Der Mensch hat die verschiedensten Beweggründe, sich auf eine gewisse Weise zu ernähren. Ob uns nun das, was auf dem Teller ist, gefällt oder nicht, bleibt wohl jedermanns Sache.

Xeraph

OPGEPASST

op falsch Kollekten a falsch
«Mataarbechter»

ATTENTION

aux fausses collectes au profit
de la Stëmm vun der Strooss

D'Stëmm vun der Strooss deelt mat, datt si nach ni an och ni wäert Leit schécken, fir an hirem Numm Zeitungen ze verkafen oder einfach Suen opzehiewen.

Wann also ee bei iech doheem schellt a seet, hie wär e Mataarbechter vun der Stëmm vun der Strooss, gitt him wgl. keng Suen a sot der Police Bescheed.

L'association Stëmm vun der Strooss n'a jamais donné comme mission à ses bénéficiaires de faire du porte à porte en vue de collecter des fonds.

Si un jour une personne se présente chez vous pour vous demander de faire un don au profit de notre association, ne lui donnez rien et contactez immédiatement la police.

* * * * *
* * * * *

DR STÈMM CONSULTATIONS MÉDICALES GRATUITES

Consultations médicales gratuites une fois par semaine le mercredi après-midi dans les locaux de la Stëmm vun der Strooss, 7, Rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg. Renseignements supplémentaires au numéro: 49 02 60

Gratis medizinische Behandlung jeden Mittwoch Nachmittag in den Räumlichkeiten der Stëmm vun der Strooss, 7, Rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg. Zusätzliche Auskünfte unter der Nummer: 49 02 60



Farbige Muffins

ZUTATEN

- // 400 gr Mehl
- // 250 gr Margarine
- // 250 gr Zucker
- // 4 Eier
- // 1/4 Liter Milch
- // 1 Pck Vanillezucker
- // 1 Pck Backpulver
- // Lebensmittelfarben
- // (Kakaopulver)

ZUBEREITUNG

Eier, Zucker, Vanillezucker und Margarine solange mixen, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mehl mit Backpulver und Milch abwechselnd einrühren.

Den Teig in Schüsseln (so viele, wie man verschiedene Farben haben möchte) aufteilen, danach die Farben einfüllen und gut verrühren. Für Braun kann man Kakaopulver nehmen, dann hat man auch einen kleinen Schokogeschmack

inklusive. Danach die vorbereiteten Muffinformen mit den verschiedenen farbigen Teigen mit einem Löffel nacheinander befüllen.

Im vorbereiteten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 35–40 Minuten backen.

Lauri

INTERVIEW

Kache fir
Kanner

De Jacques Fautsch ass geléierte Kach, Traiteur a Metzler. Hien huet 56 Joer, ass bestuet, huet dräi Meedercher an dräi Enkelkanner. A senger Fräizäit fiert hie gäre mam Motto a séchert Vëloscourssen of.

A wéi engem Beräich schaffs du a wat hues du virunner gemaach?

JF: Am Beräich vun der Kiche schaffen ech am soziale Beräich, dat heescht, ech schaffen an enger Crèche. Zu Péiteng an der Crèche Kordall, do schaf-
fen ech lo schonn zanter 12 Joer, vir-
drun hunn ech fënnf Joer an der
Maison Relais zu Betzder geschafft.
Do virdrun hat ech 18 Joer laang mäin
eegene Restaurant zu Féngeg.

Wéi en Tipp hues du fir d'Leit, wa se doheem kachen?

JF: Doheem soll ee kucken, fir sou mann wéi méiglech ewechzegeheien. A sou vill wéi méiglech ze verwäerten, virun allem beim Uebst a Geméis. Beim Geméis kann ee ganz vill maachen an och mat de Schuelen, déi een net einfach sou soll ewechgeheien. Dovunner kann ee Geméisfonge kachen. Do kann e vill Sue spueren an et huet een dann nach wierklech ganz lecker Saachen. Well ewechgehäit ass ëmmer alles séier. Wat ech och nach empfiele kann ass, fir regional ze kafen, och wann dat vläicht e puer Cent méi deier ass, mee et huet een dann och scho vill fir

d'Ëmwelt gemaach. An och Bio. Bio ass hautdesdaags net méi sou deier, an dovunner huet ee wierklech eng gutt Qualitéit, kann ech wierklech nëmme soen. Et kann een et jo och emol probéieren, andeem een eng Kéier zwou Muerte keeft, eng normal an eng bio. Da mierkt een direkt den Ënnerscheid. Och bei de Gromperen. Bio ass eeben sou, dass dat méi fest ass wéi dat Konventionellt. Et ass e groussen Ënnerscheid an och vill besser.

Hues du e Plat fir eis, wou een aus wéineg vill zaubere kann?

JF: Als Plat wollt ech Choufleur mat Eeër, gekachte Gromperen a wäisser Zooss proposéieren. Dat ass keen deiere Menü, et ass en ale Menü hei vu Lëtzebuerg.

Fir véier Leit:

1 décke Kapp Choufleur resp. 2 klenger 800gr Gromperen
8 Eeër
100gr Botter
100gr Miel
1 Liter Flëssegheet (Choufleurswaasser)

De Choufleur mécht ee kleng a kacht en am Salzwaasser of. D'Grompere schielen, klengschneiden an och am Salzwaasser kachen. D'Eeër kachen, duerno schielen an op der Sait halen. Wann de Choufleur mëll ass, mécht een d'Eeër an eng Schossel a setzt alles an de Schäffchen.

Dann hëlt ee säi Botter, léisst deen am Dëppe schmélzen a mécht d'Miel dra fir e Roux (Mehlschwitze). De Roux gëtt mam Waasser vum Choufleur ofgeläsch. Dat ass dann d'Zooss. Uschléissend mécht een d'Eeër bei de Choufleur, schëtt d'Zooss driwwer a kann dat am Schäffchen nach eng Kéier gutt waarm maache bei 180°C. Wann ee well, kann een och nach Kéis driwwer streeën an eng Kéier am Schäffchen iwwerbaken an dat mat de Gromperen iessen. Dann huet een e gudden, bëllege Menü, dat virun allem an der Wanterzäit.

Interview: Lauri

Posttherapiezentrum in Schönfels



Der Weg in ein unabhängiges Leben

Am 1. Juli 2015 wurde das Posttherapiezentrum in Schönfels, welches in der Gemeinde Mersch liegt, eröffnet. Schon vor der geplanten Eröffnung, die für den Herbst 2013 vorgesehen war, gab es viele Schwierigkeiten, die aus dem Weg

Den Bewohnern und auch den Leuten, die von auswärts hierher arbeiten kommen, stehen Diplom-Pädagogen, Sozialpädagogen, Sozialarbeiter, Krankenpfleger, Forst- und Umweltechniker, Gärtnermeister und ein Koch zur Seite.



Das Ziel des Posttherapiezentrums in Schönfels ist es, den Menschen, die erfolgreich eine stationäre Sucht-Therapie abgeschlossen haben, eine professionelle Hilfe zu bieten, wenn sie ihr Leben ändern wollen. Hier wird ihnen geholfen, den Wiedereinstieg in die Gesellschaft zu schaffen, dem Alltag eine Struktur verleihen und die Therapieerfolge zu festigen. Der Verantwortliche in Schönfels ist Tony Barrela.

An 365 Tagen im Jahr ist die Struktur geöffnet, in der die Leute in den Arbeitsbereichen der Gärtnerei, der Küche und der Forstarbeit eine Arbeitsbeschäftigung finden. Auch werden unterschiedliche Tätigkeiten für die Gemeinde erledigt. Die Leute werden unterstützt, eine eigene Arbeit und Wohnung zu finden und sie werden, wenn eine Überschuldung besteht, gelehrt sorgfältig mit Geld umzugehen. Außerdem haben sie zu jeder Tages- und Nachtzeit einen Ansprechpartner, wenn sie das Bedürfnis haben, mit jemandem zu reden.

geräumt werden mussten. Angefangen bei der Standortsuche, da viele Gemeinden schlicht gegen ein solches Projekt von der Stämm in ihrem Umfeld waren. Auch in Schönfels mussten die Anwohner erst überzeugt werden, weil es sehr viele Vorurteile gab. Dazu kamen noch einige Verzögerungen am Bau, bevor dann endlich die ersten Bewohner einziehen konnten.

Am Anfang bestand das Projekt aus einem Team von fünf Leuten, mit Schwerpunkt auf der Gartenarbeit. Untergebracht war das Zentrum damals - im Oktober 2013 - in Containern.

Lauri





© cottonbro studio / pexels.com



Western- Pfanne

ZUTATEN (für 5 Personen)

- // 500 Gramm geräucherter Speck
- // 250 Gramm Rückenspeck
- // 1 Prise Pfeffer
- // 1 Prise Salz
- // 5 Gläser Bohnen mit Tomatensauce

ZUBEREITUNG

Zuerst schneidet man den Bauchspeck in kleine Würfel, ebenso den Rückenspeck. Dann gibt man das alles in einer Pfanne ohne Öl, denn im Speck ist genug Fett vorhanden. Alles scharf anbraten, dann gibt man die Bohnen dazu und

löscht das Ganze mit etwas Wasser ab und dann lässt man es ein oder zwei Stunden auf kleiner Flamme kochen.

SERGE.K

Selbstliebe geht durch den Magen: Ernährung bei Depressionen

Erschöpfungszustände, Hoffnungslosigkeit und innere Leere: Wer mit Depressionen zu kämpfen hat, kann Lichtblicke oftmals nicht mehr wahrnehmen. Eine lösungsorientierte Haltung ist schwer umzusetzen. Grund für diesen Zustand sind genetische Veranlagungen, ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn, Burnout, belastende Ereignisse oder Traumata in der Entwicklung. Mentale und emotionale Belastungen legen den Menschen regelrecht lahm. Auch wenn man bei diesem Leiden dazu tendiert, die Welt durch eine schwarze Brille zu betrachten: Behandlungsmöglichkeiten anhand von Gesprächstherapien oder angepasster Medikation können wieder Heiterkeit und Lebensfreude hervorrufen. Doch auch pflanzliche Mittel und bestimmte Ernährungsweisen können Depressionen lindern.

Die Ernährung spielt für die körperliche Gesundheit bekannterweise eine wichtige Rolle. Gesunde Nahrung wirkt sich allerdings auch positiv auf die Psyche aus. Es gibt tatsächlich Futter gegen die innere Leere. Das liegt daran, dass die Nahrung Botenstoffe und Neurotransmitter in unserem Gehirn beeinflusst: Dopamin, Noradrenalin und Serotonin müssen ausreichend und in angemessenem Gleichgewicht vorhanden sein. Bestimmte Nahrungsmittel begünstigen die Bildung von Glückshormonen, da sie Vorstufen oder Bausteine dafür enthalten.

Ernährung bei Depressionen

Der Dopaminspiegel wird mit der Aminosäure Tyrosin verbessert. Sie verbessert das Denkvermögen und die Belastungsfähigkeit und wird im Körper aus Phenylalanin selbst gebildet. Tyrosin kann aber auch über die Nahrung aufgenommen werden. Reich an Tyrosin sind u.a. Bohnen, Erbsen, Soja, Erdnüsse, Linsen, Getreideprodukte, Hafer und Hirse. Noradrenalin kann aus Bausteinen gebildet werden, die sich in Lebensmitteln wie etwa Mandeln, Ananas, Äpfeln, Avocados und grünem Gemüse befinden.

Die Aminosäure L-Tryptophan ist eine Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, der für einen stabilen, psychischen

Zustand unabdinglich ist. Tryptophan befindet sich in Cashewkernen, Pilzen, Sonnenblumenkernen, Feigen, Bitterschokolade, Erbsen und Linsen.

GABA (γ -Aminobuttersäure) ist ein weiterer Neurotransmitter, der sich depressionslindernd auswirkt. Weitere Vorteile davon sind eine entspannende und angstlösende Wirkung. GABA-haltige Lebensmittel wären beispielsweise Tomaten, grüne Bohnen, Litschi, Kartoffeln und Kürbiskerne.

An Mineralstoffen darf es dem Körper nicht fehlen. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie wurde beobachtet, dass der Zinkspiegel bei depressiven Menschen tenden-





ziell niedriger war. Je niedriger der Spiegel, desto stärker wurde die Bedrücktheit. Es ist durchaus möglich, dass Zink Depressionen entgegenwirkt. Zudem wirkt der Mineralstoff entzündungshemmend. Magnesium stärkt die Nerven ebenfalls. Sesam, Leinsamen, Paranüsse und Hülsenfrüchte beinhalten hohe Anteile der beiden Mineralien.

60 % des Trockengewichts unseres Gehirns besteht aus Fett. Ungesättigte- und Omega 3 Fettsäuren sind wahre Gehirnnahrung. Leinöl, Algen, Chia-Samen und Walnüsse beispielsweise sind optimale Lieferanten. Denkvermögen und Konzentration können somit unterstützt werden.

Nicht nur das Gehirn ist an unserem psychischen Wohlbefinden beteiligt. Auch der Darm hat einen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Nicht umsonst wird unser Verdauungsorgan als zweites Gehirn bezeichnet. Probiotische Lebensmittel wie fermentierte Gurken, Sauerkraut und Kimchi können die Darmflora unterstützen.

B-Vitamine, welche z. B. durch Weizenkeime, Rosenkohl, Brokkoli, und grüne Bohnen zu sich genommen werden können, wirken sich positiv auf die Psyche aus.

Gewürze und Kräuter erweisen sich als wunderbare Stimmungsaufheller. Ingwer, Safran und Kurkuma bringen eine spürbar aufheiternde Wirkung mit sich. Damit das Kurkuma seine Wirkung vollständig entfalten kann, sollte es mit schwarzem Pfeffer kombiniert werden. Ashwagandha (Schlafbeere), Lavendel und Kamille lindern Schlafstörungen, Stresszustände und Ängste.

Depressionen kann man selbstverständlich nicht einfach komplett wegfuttern. Man kann sie herabmindern, indem man auf die Wahl der Lebensmittel achtet. Übermäßiger

Konsum ist natürlich nicht angebracht. Gerade bei Depressionen kann das Essverhalten gestört sein und sollte im Blick behalten werden. Bei Unverträglichkeiten oder einer strengen Diät kann man zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen und eine Blutprobe in Erwägung ziehen um nach evtl. Mangelerscheinungen zu sehen.

Lotte Xandra

BETROFFEN?

HIER KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZUNG FINDEN:

SOS Détresse:
Tel: 45 45 45
www.454545.lu
info@sosdetresse.lu

<https://utopia.de/ratgeber/ernaehrung-gegen-depressionen-macht-essen-gluecklich>

<https://blog.lykon.com/de/artikel/gesunde-lebensmittel/tyrosin-haltig>

<https://www.vitamindocor.com/naehrstoffe/sonstige-substanzen/gaba>

<https://aok-erleben.de/artikel/gesunde-stimmungsaufheller-essen-gegen-die-depression>

<https://www.limes-schlosskliniken.de/blog/depression-einfluss-ernaehrung>



Kniddele mat Moschterzooss

FIR D'KNIDDELEN

- // 5 kg Miel
- // 20 Eeër
- // 2½ Liter Mëllech
- // 2½ kg wäisse Kéis
- // 2½ Zoppeläffel Salz
- // 1½ Zoppeläffel Peffer

FIR D'MOSCHTERZOOSS

- // 1 grouss Ënn
- // 3 gutt gefëllte Zoppeläffele Moschter
- // 2-3 Zoppeläffel Fleeschküben
- // Miel a Botter
- // 250 ml Waasser

REZEPT FIR 40 PERSOUNEN

Fir d'Kniddelen

D'Eeër mam wäisse Kéis vermëschen, salzen a pefferen. Huet een dat gutt vermëscht, gëtt alles mat der Mëllech ënner d'Miel geréiert bis dass keng Knuppen am Deeg méi sinn. Den Deeg gëtt uschléissend zougedeckt eng Stonn roue gelooss.

Fir d'Moschterzooss

Eng grouss Ënn kleng schneiden a mat e bësschen Ueleg an engem Dëppe goldeg ubroden. Ass se gutt ugebroden, dräi

grouss Zoppeläffele Moschter ënnerréieren an duerno 2-3 Zoppeläffele Fleeschküben dobäi ginn a mat 250 ml Waasser lues opkache loossen. Zum Schluss gëtt Miel an de Botter an enger Pan vermëscht an dobäi geschott.

Mat zwee Zoppeläffelen den Deeg a kachend Waasser ginn. Wann d'Kniddelen uewe schwammen, mat engem Schaumläffel eraushuelen an an eng Schossel ginn. Mat der Zooss zerwéieren.

Marco



Arendt & Medernach offre 35 caisses de denrées alimentaires à la Stèmm

A l'initiative d'Arendt & Medernach, un premier contact a été établi avec la Stèmm vun der Strooss au mois de décembre de l'année dernière afin de définir les différents besoins actuels de l'asbl. Ainsi et sous le slogan « Winter Programme », le premier cabinet indépendant d'avocats d'affaires au Luxembourg, avait incité ses collaborateurs à collecter des denrées alimentaires au profit de personnes défavorisées pendant plusieurs semaines. Et ceci avec beaucoup de succès puisque pas moins de 35 caisses ont été rassemblées.

Ainsi, la Stèmm vun der Strooss s'est réjouie de recevoir une impressionnante quantité de denrées alimentaires non périssables telles que du riz, des pâtes, des conserves et d'autres produits utiles. Les nombreuses boîtes ont été remises à Bob Ritz, chargé de communication auprès de la Stèmm, en présence d'Adrian Aldinger, associé et représentant Arendt ce jour-là au sein d'Arendt House au Kirchberg le mardi 7 février 2023.

La collecte s'est étalée sur plusieurs semaines et un très grand nombre de collaborateurs ont participé d'une manière ou d'une autre pour atteindre le résultat final. C'est un merveilleux exemple de la façon dont on peut soutenir des personnes en situation difficile par une action simple.

Les denrées alimentaires seront travaillées directement en cuisine de l'atelier de réinsertion professionnelle Caddy à Sanem, où une équipe de 30 personnes transforme chaque année 120 tonnes de denrées. Ensuite les aliments seront dispatchés dans les trois restaurants sociaux de la Stèmm à Hollerich, Esch-sur-Alzette et Ettelbruck pour nourrir une population en précarité qui ne cesse d'augmenter.

Les chemins des deux acteurs vont certainement se croiser prochainement puisque les différents représentants ont déjà échangé sur des futures collectes mais aussi sur des journées de volontariat comme par exemple la participation en tant que bénévoles lors de la traditionnelle fête de Noël de l'asbl. La Stèmm tient à remercier tous les collaborateurs de Arendt & Medernach pour leur engagement exemplaire.



4 493,70€ de Auchan Luxembourg pour la Stèmm d'Ettelbruck

S'il faut déterminer un vrai ambassadeur dans le soutien aux personnes défavorisées, on ne peut pas se passer de Auchan Retail Luxembourg. En effet la collaboration avec la Stèmm vun der Strooss remonte déjà à 2009. Comme chaque année durant les fêtes de fin d'année de novembre à décembre, un stand a été installé dans l'enseigne du Kirchberg afin de récolter des fonds pour l'association. Les clients pouvaient y faire emballer leurs cadeaux et laisser un don dans une urne destinée à la Stèmm.

Il faut préciser que c'est déjà la sixième année consécutive que cette action s'est concrétisée et cette fois-ci un montant total de 4 493,70€ a pu être collecté et c'est non seulement la direction de Auchan Luxembourg mais aussi l'ensemble du personnel de caisse qui se sont engagés dans cette action de bienfaisance. Le jeudi 26 janvier 2023, Jean-Luc Carré, directeur d'Auchan Kirchberg, a remis le généreux chèque à la directrice de la Stèmm vun der Strooss, Alexandra Oxacelay. Cette rencontre a eu lieu au sein de l'Hypermarché et a été l'occasion d'échanger sur l'état d'avancement du nouveau restaurant social à Ettelbruck, pour lequel le don sera investi.



C'était également le moment pour parler de chiffres réalisés durant l'année 2022 puisque le service Caddy a pu récupérer en total 141 tonnes de denrées alimentaires, soit +46% par rapport à l'année précédente. Ces aliments sont mis gratuitement à disposition par les Hypermarchés et les Drives, pour préparer des plats, des soupes, des jus de fruits, des sandwichs et bien d'autres choses encore. Ces repas sont ensuite servis dans les restaurants sociaux de la Stèmm à Hollerich et à Esch-sur-Alzette et à Ettelbruck. La Stèmm vun der Strooss est fière de ce partenariat, sans lequel il serait impossible de nourrir une population défavorisée qui est en hausse constante.

10 000€ du Kichechef pour la Stëmm d'Ettelbruck



Kichechef, la plus grande enseigne d'ameublement du Luxembourg, contribue de manière considérable aux travaux de rénovation du restaurant social de la Stëmm vun der Strooss à Ettelbruck.

Le mercredi 24 janvier 2023, Kichechef a remis un chèque généreux de 10 000€ à Marcel Detalle le Président de l'asbl et à sa directrice, Alexandra Oxacelay. La remise de don officielle a eu lieu dans le magasin au 69, Parc d'Activités Capellen. Cette somme impressionnante provient de plusieurs actions de bienfaisance organisées durant les mois d'hiver 2022.

En effet, Kichechef avait organisé le 26 novembre dernier une marche solidaire intitulée « Home Sweet Home - Santa Run ». Sur un parcours de 5 km, les 250 collaborateurs du magasin qui avaient été invités à participer avec leurs familles et/ou amis, ont marché au profit de la Stëmm. Pour chaque personne ins-

crité, Kichechef a fait don de 10€ à l'asbl. En même temps, Kichechef avait offert la possibilité aux bénévoles de l'association, de servir des grillades et des boissons, ceci afin de grossir les recettes.

Mais la créativité des organisateurs ne s'est pas arrêtée là puisque du 27 novembre au 24 décembre, des bougies Home Sweet Home étaient en vente au niveau des caisses. Une partie de la somme récoltée est le résultat d'un appel à dons lancé sur les réseaux sociaux de l'enseigne et finalement, la direction a arrondi vers le haut pour atteindre la généreuse somme de 10 000 €.

Cette aide financière permettra d'aboutir aux travaux de rénovation du nouveau restaurant social situé au 47, rue Prince Henri à Ettelbruck. Cette structure qui accueillera des personnes démunies issues du nord du pays, ouvrira ses portes début février.

Alexandra Oxacelay a précisé que la Stëmm vun der Strooss est déjà présente à Ettelbruck depuis le mois de mars de l'année dernière pour servir des repas sur un parking en face de la gare. Depuis, c'est un total de 6759 repas servis avec une moyenne journalière de 50 personnes à partir de septembre 2022.

Toutes ces initiatives s'inscrivent dans le cadre de la politique RSE de l'entreprise et son slogan depuis 2019 : « Home Sweet Home ». C'est donc en direct avec les personnes mal logées et pas logées du tout, à qui on souhaite apporter son aide directe. C'est déjà la deuxième fois que la Stëmm est soutenue par le Kichechef mais cette fois-ci c'était une nouveauté car tout le personnel a été sollicité pour aider et participer.

La commune de Hesperange soutient la Stëmm d'Ettelbruck

Les représentants de la commune de Hesperange et tout particulièrement Anne Huberty, présidente de la commission sociale et Romain Juncker échevin et président de la commission consultative communale d'intégration, continuent à soutenir la Stëmm vun Der Strooss.

En juin 2022 a eu lieu l'exposition **Liewen op der Strooss**, née grâce à la collaboration entre le Collège des Bourgmestre et Échevins de la commune de Hesperange et la Stëmm vun der Strooss. Le but était de mettre en avant les visages riches en expressions des sans-abris, illustrés par les photographes Christian Kieffer, Laurent Blum et Guy Wolf tout en rendant hommage au Canadien décédé, George Nixon. Cette exposition est d'ailleurs encore visible jusqu'au ... dans le parc de la commune.

Mais cette fois-ci et après avoir déjà organisée une collecte dans le cadre du traditionnel marché de Noël, une collecte supplémentaire a été lancée en vue de contribuer au financement du nouveau restaurant social de la Stëmm, dont les portes viennent de s'ouvrir à Ettelbruck.



Le Rotary Club Luxembourg-Schuman participe à son tour au nouveau restaurant social de la Stëmm

Le Rotary Club Luxembourg-Schuman, dont la présidence est assurée cette année par le Dr Jean-Baptiste Niedercorn, a décidé de contribuer au financement du nouveau restaurant social de la Stëmm à Ettelbruck, situé au 47, rue Prince Henri, en face de la gare.

Ainsi, l'association a eu le plaisir de recevoir un don de 3 000 € des mains du trésorier du Rotary Club Luxembourg-Schuman, Tom Reinert. La remise officielle du don a eu lieu le mercredi 22 janvier 2023 lors d'une réunion statutaire du club, en présence de nombreux membres du Rotary Club Luxembourg-Schuman et de la directrice de la Stëmm vun der Strooss, Alexandra Oxacelay.

Autour d'un déjeuner convivial, cette dernière a expliqué aux rotariens, l'impact important de leur contribution en tenant compte de la hausse des personnes vivant en précarité au Luxembourg. « L'offre des restaurants sociaux est devenue indispensable au Luxembourg, nous servons près de 500 repas par jour dans nos trois restaurants, ce qui démontre qu'il y a un réel besoin ».

Le don sera investi dans les travaux de rénovation du nouveau restaurant social situé au 47, rue Prince Henri à Ettelbruck. Cette structure a ouvert ses portes le 2 février 2023. Avec une capacité de 30 places assises, la Stëmm peut désormais dignement accueillir ses bénéficiaires, qui profitent visiblement de l'offre puisque le nombre de repas servi par jour s'élève déjà à 60. Alexandra Oxacelay a remercié tous les membres du Rotary Club Luxembourg-Schuman et les a conviés à venir découvrir le nouveau restaurant social à Ettelbruck.



Le Rotary Club Bascharage-Kordall participe au financement du nouveau restaurant social de la Stëmm

Alors que le Rotary Club Bascharage-Kordall avait déjà soutenu à plusieurs reprises la Stëmm, notamment en 2021 afin de participer au financement du nouvel atelier de réinsertion professionnelle situé à Sanem, l'asbl se réjouit de pouvoir compter de nouveau sur les rotariens. À l'initiative de Roland Schreiner, président du Rotary Club Bascharage-Kordall 2022-23, un don de 2 500 € a été attribué à la Stëmm vun der Strooss. Il souligne : « Soutenir les plus défavorisés de notre société est une cause qui me tient particulièrement à cœur et nous nous posons encore et toujours la question de savoir dans quelle mesure nous pouvons apporter notre contribution »

La remise de don officielle a eu lieu le mercredi 18 janvier 2023 au Threeland Hôtel à Pétange, en présence des membres du Rotary Club Bascharage-Kordall et de la directrice de la Stëmm vun der Strooss, Alexandra Oxacelay. Autour d'un déjeuner convivial, cette dernière a expliqué en détail aux rotariens, à quel projet important leur don sera dédié.

En effet, cette aide financière permettra d'aboutir aux travaux de rénovation du nouveau restaurant social situé au 47, rue Prince Henri à Ettelbruck. Cette structure qui accueillera des personnes démunies issues du nord du pays, ouvrira ses portes à la fin du mois de janvier. Alexandra Oxacelay a précisé que la Stëmm vun der Strooss est déjà présente à Ettelbruck depuis le mois de mars de l'année dernière pour servir des repas sur un parking en face de la gare. Le déménagement dans le nouveau local facilitera le travail des éducateurs tout en offrant plus de confort aux personnes dans le besoin. Comme déjà évoqué, ce n'est pas la première fois que la Stëmm vun der Strooss peut compter sur le soutien généreux des rotariens. Alexandra Oxacelay a remercié de tout cœur les invités et les a conviés à venir découvrir le nouveau restaurant social à Ettelbruck une fois qu'il sera définitivement ouvert aux bénéficiaires.

Sodexo s'engage de nouveau pour la Stëmm

Depuis 2014, Sodexo soutient l'association « Stëmm vun der Strooss » qui vient en aide aux personnes démunies à Luxembourg. En novembre et décembre, et comme chaque année, sous l'initiative d'Annie Riquet, les employés de Sodexo ont organisé une collecte de vêtements. Une fois n'est pas coutume, cette collecte fut un succès et il a fallu deux camionnettes pour venir récupérer les dons qui sont ensuite triés et redistribués dans les Kleiderstuff de Hollerich et Esch-sur-Alzette. En parallèle à cette action de fin d'année, le programme d'arrondi solidaire de salaire se poursuit chez Sodexo. Ce sont 296 collaborateurs qui font le don des centimes après la virgule de leur salaire chaque mois. Des "petits riens" qui, mis bout à bout, ont permis de rassembler pour 2022 plus de 1148 euros. La remise de don officielle a eu lieu le lundi 30 janvier 2023 au Stëmm Caddy à Sanem en présence de Annie Riquet, coordinatrice des communications de Sodexo et de la directrice de la Stëmm, Alexandra Oxacelay. C'était également une belle occasion pour montrer à l'invité, le nouveau site de réinsertion professionnelle de l'asbl situé au 5, Zone um Woeller. L'aide financière de Sodexo sera tout de même investi dans un autre local. En effet, le don permettra d'aboutir aux travaux de rénovation du nouveau restaurant social situé au 47, rue Prince Henri à Ettelbruck. Cette structure qui accueille des personnes démunies issues du nord du pays, ouvrira ses portes début février. Chez Sodexo, des actions comme celles-ci marquent un engagement pour les communautés locales et leur volonté d'offrir un meilleur quotidien à chacun pour construire une vie meilleure pour tous. La Stëmm vun der Strooss est très fière de pouvoir compter sur un partenaire aussi fiable depuis de nombreuses années.



Equipe rédactionnelle

Michel Hoffman, Frédéric Braun, Marco, Serge.K, Radu, Layla, Lotte Xandra, Xeraph, Lauri, André Dübbers (Conseiller de l'équipe rédactionnelle)

Photos

Stëmm, Titre : © jj jordan / pexels.com

Correction

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthografie :

Christiane Ehlinger a Sonia Thewes

Däitsch Sprooch an Orthografie :

Dominique Godin

Franséisch Sprooch an Orthografie :

Marie-Paule Miton

Layout

thelen | werbeagentur / www.thelen-werbeagentur.de

Impression

Imprimerie Centrale S.A.

3, rue Emile Bian

L-1235 Luxembourg

Abonnement et soutien

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules :

Abonnement journal + carte de membre : **20 €**

Abonnement journal : **15 €**

Carte de membre : **10 €**

en versant la somme correspondante sur le compte

LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE

l'asbl Stëmm vun der Strooss disposant du statut d'utilité publique, les dons en notre faveur sont fiscalement déductibles des revenus nets, comme dépenses spéciales, si leur cumul est au moins égal à 120 euros par année d'imposition et dans la limite de 1.000.000 euros ou 20% du revenu imposable (loi modifiée du 4 décembre 1967).

Rédaction

7, Rue de la Fonderie

L-1531 Luxembourg

Tél. (00352) 49 02 60

Fax (00352) 49 02 63

redaktion@stemm.lu

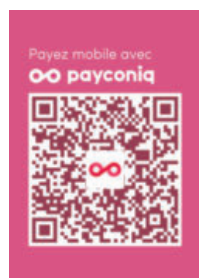
www.stemm.lu

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

Parution cinq fois par an.

Tirage 6000 exemplaires.



Stëmm vun der Strooss asbl

7, Rue de la Fonderie

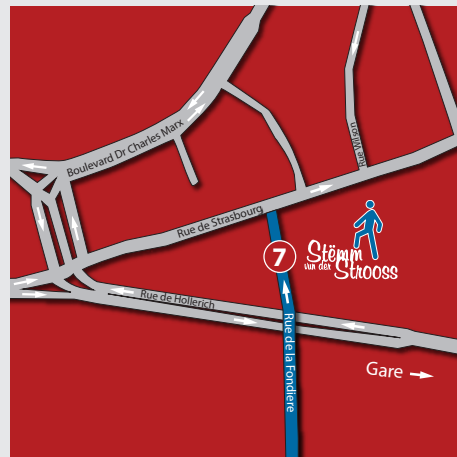
L-1531 Luxembourg

Tél. (00352) 49 02 60

Fax (00352) 49 02 63

stemm@stemm.lu

www.stemm.lu



L U X E M B O U R G

32, Grand-Rue

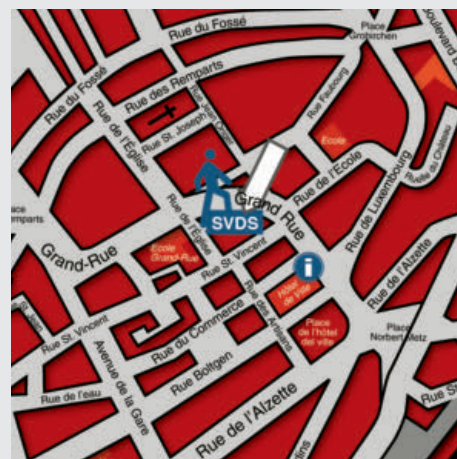
L-4132 Esch-sur-Alzette

Tél. (00352) 26 54 22

Fax (00352) 26 54 22 27

esch@stemm.lu

www.stemm.lu



E S C H - S U R - A L Z E T T E