

3 Postre: "Alégrate, estás sano"



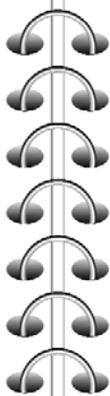
Zinos se hace daño en la espalda moviendo el lavavajillas estropeado y no puede ir al médico porque no tiene seguro. Su novia Nadine lo pone en contacto con Anna, la fisioterapeuta, que le recomienda unos ejercicios para que se encuentre mejor: "Tienes que andar mucho, siempre estar en movimiento y no levantar nada que pese más de un kilo. Bailar te quitará los dolores". Sin duda, la actividad física es indispensable para que nuestro cuerpo esté

bien, nos ayuda a quemar las calorías innecesarias que hemos ingerido con los alimentos y, además, favorece nuestra buena forma y ayuda a prevenir posibles problemas físicos y emocionales. En la película que acabamos de ver Zinos hace sus ejercicios y estiramientos incluso bailando y afirma que *"la música es el alimento para el alma"*.

El sedentarismo, por el contrario, es la carencia de actividad física. Se presenta frecuentemente en sociedades modernas, tecnificadas, en las que todo está pensado para evitar cualquier esfuerzo físico. Nuestro organismo se vuelve vulnerable a ciertos problemas de salud (dolores de espalda, lesiones musculares, riesgos cardíacos...), nos volvemos propensos a la obesidad, nuestros huesos y músculos pierden fuerza y se debilitan, nos fatigamos con facilidad...

- Te presentamos aquí una "Receta" que favorece el sedentarismo y lo que tienes que hacer es completar otra con mayor "Actividad física" que, unida a una dieta correcta, te proporcionarán un buen estado de forma física.

Receta para el sedentarismo



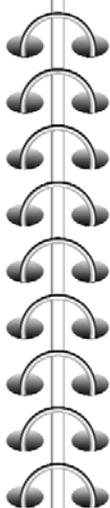
Ingredientes:

Autobús, pupitre, banco del patio, ascensor, sofá, silla del cuarto, cama, TV, ordenador, consola...

Elaboración:

Se coge el bus por la mañana; se permanece cinco horas sentado en clase (en el tiempo de recreo permanecer sentado charlando con amigos); se vuelve a casa en bus; se coge el ascensor para subir tres pisos; se echa una siesta de una hora después de comer o se escucha música tirado en el sofá; estudiar sentado dos horas; ver la tele dos horas; utilizar el ordenador/consola dos horas. Todo a temperatura ambiente. Si se quieren efectos más rápidos, incrementar ligeramente los tiempos.

Receta para la actividad física



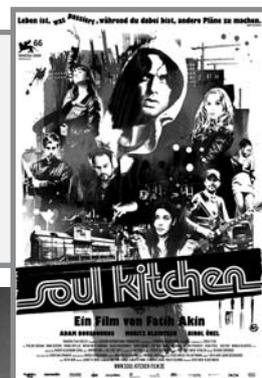
Ingredientes:

(Para combinar con la receta del sedentarismo): caminar, ir en bici, correr, bailar, subir y bajar escaleras, juegos deportivos, senderismo, patinar, nadar, skate, gimnasio (spinning, fitness, body pump...)...

Elaboración:

Alimentación saludable

SOUL KITCHEN



FICHA TÉCNICA

Alemania, 2009. Color, 35 mm.

Duración: 96 minutos.

Dirección: Fatih Akin

Guión: Fatih Akin, Adam Bousdoukos

Productores: Klaus Maeck, Fatih Akin

Coproductores: Fabienne Vonier, Alberto Fanni, Flaminio Zadra, Paolo Colombo

Director de producción: Christian Springer

Fotografía: Rainer Klausmann

Montaje: Andrew Bird

Casting: Monique Akin

Vestuario: Katrin Aschendorf

Dirección artística: Tamo Kunz

Sonido: Kai Lüde

Maquillaje: Nica Faas y Maike Heinlein

Supervisión musical: Klaus Maeck & Pia Hoffmann

Mezclas: Richard Borowski

Productora: The match factory, Piramide Productions y NDR

Distribuidora: Cameo

Web oficial: <http://www.soul-kitchen-film.com/>

FICHA ARTÍSTICA

Adam Bousdoukos (Zinos)

Moritz Bleibtreu (Illias)

Birol Ünel (Shayn)

Pheline Roggan (Nadine)

Anna Bederke (Lucia Faust)

Lucas Gregorowicz (Lutz)

Dorka Gryllus (Anna Mondstein)

Demir Gökçöl (Sokrates)

Udo Kier (Mr. Jung)

Wotan Wilke Möhring (Thomas Neuman)

Monica Bleibtreu (abuela de Nadine)

- “Soul Kitchen” obtuvo el Premio Especial del Jurado en el Festival de Cine de Venecia en 2009 y fue nominada como Mejor película en los Premios del Cine Europeo en el 2010.
- El guion contiene elementos autobiográficos de Adam Bousdoukos, guionista y actor que interpreta a Zinos que también tuvo un restaurante en Hamburgo (“Taberna”), rompió con su novia en esa época y aportó anécdotas relacionadas con la vida en las cocinas y con los comensales.

Para tener más información sobre este tema puedes consultar alguna de estas páginas:

<http://www.naos.aesan.mspsi.gob.es/csym/>

<http://www.pediatraldia.cl/guia10a18.htm>

<http://www.5aldia.org/>



CUADERNILLO PARA EL ALUMNADO

SOUL KITCHEN

Alimentación saludable



Zinos Kazantzakis es un joven alemán de origen griego que posee un restaurante de comida rápida y frituras llamado “*Soul Kitchen*”, en el barrio de Wilhelmsburg, en Hamburgo. Está atravesando una época difícil porque su novia Nadine debe trasladarse a Shangai a causa de su trabajo como periodista y no se atreve a acompañarla porque debe sacar adelante su negocio de restauración. Se le acumulan las deudas y sufre el acoso de la inspectora de Hacienda; su hermano Illias, que está en la cárcel, sale con la provisional; su viejo inquilino Sokrates, antiguo constructor de barcos, no le paga el alquiler; su clientela es escasa y de recursos limitados; la inspección de sanidad le amenaza con cerrar el local si no cumple la normativa higiénico-sanitaria vigente; tras un esfuerzo físico, su lesionada espalda se convierte en un obstáculo para trabajar y contrata a Shayn, un singular cocinero que contribuye a la renovación de

la oferta culinaria, ahuyentando a la clientela habitual. Pero a pesar de todo, Zinos resiste la oferta de vender el local a un agente inmobiliario.

De repente, cambia su suerte. Se abre una escuela de danza en un edificio cercano y a los nuevos clientes, que se acercan a escuchar la música del camarero Lutz y su grupo de rock, les gustan los platos preparados por Shayn. El hermano de Zinos se enamora de la camarera Lucia y se encarga de poner la música en el restaurante. Música y menú convierten al “*Soul Kitchen*” en un lugar de moda en la ciudad, se acondiciona la cocina, se supera satisfactoriamente la revisión de Sanidad y se salda la deuda con Hacienda.

Zinos está preocupado por estar tan distanciado de su novia. Decide ir con ella a China y dejar el negocio en manos de su hermano Illias, aficionado al juego y desconocedor de las malas artes del agente inmobiliario Neuman. De nuevo cambiará la suerte del dueño del “*Soul Kitchen*”.



ILLIAS LUTZ ZINOS NADINE SÓKRATES SHAYN Mr.JUNG NEUMAN LUCÍA ABUELA ANNA

• Realiza este Test relacionado con la película y la alimentación, indicando la frase con la que estás más de acuerdo, te parece mejor o crees que debería ser así para ser más saludable y después, consulta la valoración correspondiente:

1. El inspector de sanidad que visita la cocina del restaurante de Zinos, exclama: "¡Vaya una cocina! No se puede poner una alfombra. Hay que poner baldosas también en la pared y los electrodomésticos no se compran en una tienda de todo a cien. Hay que comprarlos de acero inoxidable..."

- a) Sería suficiente con una buena limpieza del local y de los utensilios de cocina.
- b) Me parece bien la inspección. La higiene de los alimentos es primordial para nuestra salud.
- c) No creo que sean necesarias tantas exigencias en una cocina y menos, con amenazas.

2. "¡Te comerás lo que te pongan en la mesa!", le dice la abuela de Nadine a Zinos en la comida familiar.

- a) Zinos debe hacer caso a la abuela por educación.
- b) Hay alimentos que no nos gustan, pero debemos comerlos porque son saludables.
- c) Creo que ya no somos niños y cada uno debe comer lo que le apetezca.

3. Esto es lo que suelen desayunar las chicas que aparecen en "Soul Kitchen"

- a) Nadine, la novia de Zinos: un zumo de pomelo y una barrita energética con cereales.
- b) Anna, la fisioterapeuta: fruta, leche, una tostada con aceite de oliva y cereales.
- c) Lucía, la camarera: un croissant y un café.

4. En la película, hacen un postre con un toque afrodisíaco echando ralladura de una corteza de un árbol. No está muy clara la relación entre algunos alimentos y sus poderes eróticos, más bien puede ser un mito o un fenómeno de sugestión (aunque es cierto que algunos alimentos incrementan la circulación sanguínea, contienen zinc o vitamina E, elementos relacionados con las funciones hormonales). Escoge qué grupos de alimentos suelen considerarse más afrodisíacos...

- a) Hamburguesas, salchichas, patatas fritas...
- b) Aguacate, ginseng, soja, ostras...
- c) Chupitos, tequila, cubata...

5. La familia de Nadine se junta a comer para despedirla de su viaje a Shanghai.

- a) Comer fuera de casa está bien; comer en casa con la familia, no tanto.
- b) Comer también es un acto social, con la familia o con amigos, es algo más que una necesidad fisiológica.
- c) Es preferible comer solo, comes lo que quieres y cuando quieres.

6. Nuestros amigos de Hamburgo tienen distintas formas de interpretar la alimentación y de alimentarse...

- a) Zinos no suele desayunar, solamente come a mediodía y cena bastante tarde.
- b) Shayn recomienda hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena ligera.
- c) Illias desayuna en prisión y picotea cuando tiene hambre.

7. En bares y cafeterías también encontramos productos alimenticios muy apetitosos: bollería, bolsas de patatas, ganchitos...

- a) No hay que probar nunca esas porquerías.
- b) Se pueden consumir muy ocasionalmente.
- c) Si los venden es que serán buenos y ¡están buenos!

8. Identifícate por un momento con Sókrates, el viejo constructor de barcos que no paga la renta a Zinos y come en su restaurante...

- a) Le encantan las sopas de Zinos y todo lo dulce.
- b) Come de todo, con mucha variedad, sobre todo pescado, verduras y fruta.
- c) Suele comer solamente lo que le gusta, especialmente carnes.

VALORACIÓN Las respuestas se valoran con arreglo a la siguiente puntuación en todas las preguntas: (respuesta a), 1 punto; (respuesta b), 3 puntos y (respuesta c), 0 puntos.

Interpretación: Si has obtenido entre 20 y 24 puntos, parece que tienes las ideas claras sobre tu alimentación. Si tu puntuación está entre 15 y 19 no está mal, pero debes repasar tus hábitos alimentarios para mejorarlos. Si obtienes menos de 15 puntos, tu alimentación no es una broma, puedes hacerlo mejor. Finalmente, si has obtenido menos de 9 puntos, estás en zona de peligro; necesitas buenos hábitos en tu alimentación para que tu vida sea más saludable.

Finalmente, Shayn se hace cargo de la cocina modificando los menús. Elimina los rebozados, introduce verduras frescas y otros alimentos. Pero a los clientes que están habituados a la “comida rápida” de Zinos parece no gustarles el cambio.

Shayn: *Damas y caballeros, estimados clientes, permítanme que les haga una pregunta: ¿por qué no piden nada de comer?*

Cliente 1: *Ya basta de palabrería, quiero mi escalope a la vienesa.*

Cliente 2: *¿Dónde está mi hamburguesa?*

Cliente 3: *¿Dónde está mi pizza?*

Shayn: *¿Tu pizza? La encontrarás al final de la calle, en el supermercado. (Se levantan todos y se van) ¡Racistas del paladar! ¡Sois todos unos racistas!*

Cliente 1: *(dando un portazo) ¡Cómete tú esa mierda! Viene uno aquí durante años y le pagan así...*



- Te proponemos que completes este cuadro con las ventajas e inconvenientes de cada uno de los tipos de comida, la comida rápida (*Fast food*) y la comida más variada, elaborada con productos naturales, relacionada con la dieta mediterránea. Intercambia la información con tus compañeros y después procurad sacar alguna conclusión relacionada con el consumo por defecto o por exceso de alguno de estos tipos de comida y su relación con la salud personal.

	Comida rápida (Fast food)	Comida variada, elaborada con productos naturales (Slow food)
VENTAJAS		
INCONVENIENTES		