

Das sind wir – Antonella Adelaide Ammann

«Das sind wir» ist eine Rubrik über Menschen, die in der Gemeinde Volketswil leben oder arbeiten.

Urs Weisskopf

Bereits in ihrer Kindheit lernte Antonella Ammann, was es heisst, gute und gesunde Küche zu lieben. Der Tatort befand sich in Sizilien, dort, wo die Messer leidenschaftlich gewetzt werden, nämlich in der Küche. Mit staunenden Augen folgte die kleine Antonella jeweils in den Ferien den flinken Händen ihrer Tanten, welche magisch die Zutaten für köstliche Speisen zubereiteten. Die Gerichte waren einfach, gut und gesund.

Köstliches aus Einfachem

Ammann war einjährig, als der Umzug nach Winterthur erfolgte. Trotzdem blieb die Familie einigen Traditionen treu. «Essen bedeutet für meine Familie nicht einfach nur Nahrungsaufnahme, sondern war schon immer Sinnbild für geselliges Beisammensein. Und die Kochkünste meines Vaters konnten sich sehen beziehungsweise schmecken lassen!» Von ihm lernte sie, wie aus einfachen Zutaten, die im eigenen Garten wachsen oder im Wald zu finden sind, köstliche Gerichte entstehen. Es verwunderte deshalb nicht, dass immer wieder Gäste den Familientisch bereicherten.

Rätselhaftes in jungen Jahren

Rückblickend kann sich Ammann den gesundheitlichen Einschnitt in den jungen Jahren nicht erklären. Plötzlich vertrug sie eine Menge Nahrungsmittel nicht mehr und ernährte sich nur noch einseitig mit in Salz gekochter Polenta, Teigwaren und Brot. Die Folgen waren eine Reduktion der Lebensqualität, wie Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit. Gerade in den Jahren, wo der Körper all seine Energien benötigt. Es begann ein intensives Suchen nach den Ursachen. Ammann befasste sich mit den Vorgängen im Körper, um sie besser zu verstehen. Schliesslich entschied sie sich im Jahr 2009 für ein Diplomlehrgang als Ernährungscoach. Die Erkenntnisse daraus sind das Wissen, «was mir guttut und welche Lebensmittel ich besser meide».



Es ist nicht immer einfach zwischen Familie, Ernährungsberatung und Beruf zu jonglieren.

BILD URS WEISSKOPF

«Was mir wirklich guttut, war die Begegnung mit meinem Mann Jean-Claude», ist die gebürtige Sizilianerin bis heute überzeugt. Doch hiess es bald Abschied nehmen vom geliebten Winterthur.

Mit einem weinenden und einem verliebten Auge folgte sie ihrem Mann nach Volketswil, um ihm aber das Versprechen abzurufen, nach einem Jahr wieder zurück nach Winterthur zu ziehen. Mit der Geburt der Tochter rückte dieses Versprechen in den Hintergrund. Ein schöner Moment mit dem Gedanken, nach der Mutterschaftspause von zehn Monaten wieder in den Beruf als Versicherungsfachfrau zurückzukehren. Doch die Tochter wollte nicht in die Kinderkrippe und somit ergab sich die Rolle als Familienmanagerin. Bald erhielt die Familie Ammann weiteren Zuwachs mit einem Sohn. So kam dem Wort Familienma-

nagerin eine grössere Berechtigung zu. Jetzt konnte sie ihr ganzes Wissen der gesunden Ernährung ihren Kindern weitergeben.

Aktiv in der Gemeinde

Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit sind Themen, die immer grössere Bedeutung für Ammann erhalten. «Ich versuche diese zu vereinen und möglichst verständlich zu übermitteln.» Diese Tätigkeit ermöglicht ihr interessante Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen und gewährt tiefe Einblicke in deren Alltag. «Über die erreichten Etappenziele freue ich mich mit meinen Kunden.» Menschen sind auch ausserhalb ihres Zuhauses wichtig.

So ist Ammann aktiv im «Chinderchile»-Team der katholischen Kirche tätig und seit November bekleidet sie ein neues Amt als Vorstand bei der FEV (Feldhof Eltern-Verbindung).

Wahrlich eine aktive Teilnahme in der Gemeinde. Ab Februar kehrt sie zudem mit einem Teilpensum zurück in die Versicherungsbranche. «Das Leben ist zu kurz für einen Stillstand.»

Haben Sie nach all dem Gesagten noch Zeit für ein Hobby?

Zeit, um mich querebeet durch die italienische oder deutsche Literatur zu lesen, wieder einmal zu zeichnen, zu collagieren oder in der Küche mit Lebensmitteln zu experimentieren und neue Rezepte zu kreieren.

Was lieben Sie so an der Gemeinde Volketswil?

Als Familie unternehmen wir viel in der Natur, streifen durch die Wälder oder entdecken neue Wanderwege.

Gibt es einen Lieblingsort?

Einer davon ist die Huzlen.