



Das perfekte Hartz-IV-Dinner

In Bremen bietet der Deutsche Hausfrauenbund einen besonderen Kurs an:
»Kochen bei schmaler Kasse«

Kochen ist »in«. Hippe Jungköche wie Tim Mälzer und Jamie Oliver machen es vor: Sie zaubern am Bildschirm Lifestyle-Menüs. Und die gut betuchten Hobbyköche der Sendung »Das perfekte Dinner« machen es nach, indem sie zum Drei-Gänge-Menü in ihre schicken Altbauwohnungen einladen. Gleichzeitig rechnet ein Berliner Finanzsenator den bundesweit über sieben Millionen Menschen, die von Hartz IV leben müssen, vor, wie sie mit ihrem Regelsatz von 4,25 Euro pro Tag für Essen über die Runden kommen. In Bremen hat der *Deutsche Hausfrauenbund* die Zeichen der Zeit erkannt. »Kochen bei schmaler Kasse« heißt der Kurs, der den steigenden Lebensmittelkosten und der zunehmenden Armut in der Gesellschaft Rechnung tragen soll.

Von Silke Düker

Es ist 9.15 Uhr. Fünf Männer und sechs Frauen sitzen in der großen, hellen Lehrküche des Deutschen Hausfrauenbundes um einen großen Tisch herum. Die Jüngste ist 22, die Älteste 51 Jahre alt. Sie alle sind arbeitslos. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden rekrutiert sich aus Ein-Euro-Kräften des Kooperationspartners *ÖkoNet*, einer gemeinnützigen Gesellschaft, die Maßnahmen zur Beschäftigung und Qualifizierung von Langzeitarbeitslosen entwickelt und durchführt. Sie bezahlt ihren In-Jobbern den Kurs und stellt sie für diese Zeit von der Arbeit frei.

Während der Kaffee durchläuft und frischer Tee aufgebraut wird, teilt Kursleiterin Cornelia Dolezalek Arbeitsblätter zur »Ernährungspyramide« aus. Zunächst ist eine Stunde Theorie angesagt. Petra, 51, aus Oslebshausen ist hoch motiviert. Die zweifache Mutter hat aus der Zeitung von dem Kochkurs erfahren. Schon vor Monaten hat sie sich und ihre älteste Tochter Janine, 22, dafür an-

gemeldet. Petra ist examinierte Altenpflegerin und vor Kurzem an Krebs erkrankt, seitdem bezieht sie Krankengeld. Nun möchte sie mit gesunder Ernährung den Nebenwirkungen der Chemotherapie etwas gegensteuern. »Früher gab's aus Bequemlichkeit und auch weil es schwierig ist, es allen recht zu machen, Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza, Lasagne und Aufläufe«, erzählt sie. Im Kurs möchte sie lernen, gesund und gleichzeitig schmackhaft zu kochen, um auch ihre jüngste Tochter von gesundem Essen zu überzeugen.

Tochter Janine verspricht sich vom Kurs einen Motivationsschub. Gerade ist die 22-Jährige, nach der Trennung von ihrem Freund, wieder zu Hause eingezogen. Sie lebt seit Jahren von Hartz IV und möchte mit diesem Kurs nicht nur ihre Ernährung, sondern ihr ganzes Leben umstellen: »Ich hab keinen Schulabschluss und zwei Lehren abgebrochen«, erklärt sie. Eine Sache länger durchzuhalten liege ihr nicht, doch mithilfe ihrer Mutter will sie es diesmal schaffen.

»Den Anstoß zu unseren Kochkursen gab 2001 der Armutspräventionsbericht eines Leipziger Professors«, erinnert sich Ingrid Umbach vom Vorstand des Bildungswerkes des Deutschen Hausfrauenbundes, Landesverband Bremen. »Daraufhin finanzierte das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in finanzschwachen Ländern Kochkurse zur Armutsprävention. Auch in Bremen, über den Deutschen Hausfrauenbund.« Vor vier Jahren lief die Finanzierung aus, doch der Bedarf blieb. Seitdem gibt es Gelder zur »Armutsprävention« vom Bremer Sozial-Senat, sodass die Kursteilnehmer nur die 35 Euro für die Lebensmittel selbst tragen müssen. Dafür bekommen sie an insgesamt zehn Tagen fünfständigen Unterricht, inklusive warme Mahlzeit.

Sozialhilfe-Empfänger, Ein-Euro-Jobber und Rentner besuchen den Kurs. Geringverdienern, die tagsüber arbeiten müssen, bleibt der Zugang verwehrt, denn gekocht wird vormittags, Donnerstag und Freitag, zwischen 9 und 13 Uhr.

An Sushi oder gar mit Blattgold verzierte, geschäumte und flambierte Süßspeisen – wie so mancher Fernseh- und ambitionierte Hobbykoch sie kreiert – denkt keiner der hier Anwesenden. »Viele können gar nicht kochen. Viele wollen auch gar nicht kochen, weil Fertiggerichte und Fastfood so bequem sind«, weiß Kursleiterin Cornelia Dolezalek. Diese Kostverächter möchte sie vom Gegenteil überzeugen. Ihre Argumente: »Erstens sind Fertigprodukte oftmals teurer als selbst gekochtes Essen aus frischen Zutaten. Zweitens enthalten sie viele Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Zucker und versteckte Fette. Ein dritter wichtiger Punkt ist, dass Fertigprodukte zu wenig Nähr- und Ballaststoffe enthalten. Daraus folgt, dass

sich schnell wieder ein Hungergefühl einstellt und darüber hinaus dem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe vorenthalten bleiben.« Auf den Punkt gebracht heißt das: Fertiggerichte führen langfristig zu Übergewicht und gleichzeitig zu einer Mangelernährung, da dem Körper wichtige Stoffe für einen gesunden Stoffwechsel fehlen. Das macht krank.

FERTIGGERICHTE FÜHREN LANGFRISTIG ZU ÜBERGEWICHT UND GLEICHZEITIG ZU EINER MANGELERNÄHRUNG

Menschen, die lediglich aus Unwissenheit nicht selbst kochen, weil sie es nie gelernt haben, kriegen in den Kursen das nötige Handwerkszeug vermittelt. Auch ohne gleich die hohe Kochkunst zu zelebrieren, wie es für Menschen mit japanischen Sushi-Messern, freistehenden Küchenblöcken und guten Weinen zum Lifestyle gehört: »Kochen liegt nicht umsonst im Trend. Kochen ist ein Stück Lebensqualität«, findet Cornelia Dolezalek. Die



Tochter Janina und Mutter Petra wollen sich gesund ernähren



Uwe will für seine Tochter nicht nur Pizza aufwärmen



Kursleiterin Cornelia Dolezalek weiß viele gute Tricks

Ernährungsberaterin möchte denen, die wenig Geld haben, zeigen, worauf sie beim Einkauf und bei der Zubereitung achten müssen: »Dann ist selbst gekochtes Essen nicht nur günstiger, sondern auch noch viel gesünder und schmackhafter.« Die Zutaten für ihre Rezepte kosten in der Regel zwischen 0,50 Cent und drei Euro pro Person, wenn mit Fisch gekocht wird, etwas mehr.

Einen Hartz-IV-Speiseplan, wie ihn der Berliner Finanzsenator Thilo Sarrazin Anfang dieses Jahres für den Regelsatz von 4,25 Euro pro Tag aufgestellt hat, lehnt sie für ihre Kochkurse dagegen ab, da er völlig an der Lebenspraxis vorbeigehe: »Mit den Preisen, die er ansetzt,

VIELE LEUTE DENKEN, SIE KOCHEN, WENN SIE EINE DOSE AUFMACHEN

zwingt er jeden Hartz-IV-Empfänger, Essen und Preisvergleiche zu seiner Lebensaufgabe zu machen.« Das könne nicht sein, denn die meisten Arbeitslosen haben ganz andere Probleme. »Wir stellen keinen Plan auf, wir können nur vormachen, wie man gesund und günstig kochen kann.« Mit knapp über vier Euro für Erwachsene und unter drei Euro für Kinder am Tag für Essen auszukommen, wie Hartz-IV-Empfänger das müssen, hält die Ernährungsexpertin aber dennoch für äußerst schwierig, »schließlich will man nicht jeden Tag Eintopf essen, außerdem arbeiten viele Ein-Euro-Jobber körperlich und brauchen entsprechend mehr Kalorien«.

10.15 Uhr. Nach etwa einer Stunde Theorie folgt die Praxis. Die Kursleiterin stellt die Rezepte vor. Heute gilt es, in fünf Kleingruppen, die sich spontan finden, ein mehrgängiges Menü zu kochen: Rote-Linsen-Suppe, Zwiebel-Käse-Muffins, griechischer Hirten Salat, Auberginenpfanne, Blechkartoffeln mit Paprika-Kräuterquark und einen amerikanischen Käsekuchen ohne Boden. »So lernen die Kursteilnehmer an einem Vormittag gleich sechs Gerichte auf einmal kennen«, erklärt Cornelia Dolezalek ihr Konzept.

Die Rezepte sind zumeist eigene Kreationen. »Für mich muss ein Gericht schnell und unkompliziert in der Zubereitung sein und natürlich auch gesund und lecker«, erklärt sie ihren Anspruch. Gekocht wird vor allem mit viel Gemüse, denn das ist vergleichsweise günstig. Die Faustregel hier: »saisonal und regional«. Gerne macht sie in diesem Zusammenhang auf die verschiedenen Wochenmärkte aufmerksam und empfiehlt, sich einmal umzusehen und Preisvergleiche anzustellen. Ein wichtiger Begleiter ist der Saison-Kalender von der CMA (*Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft*). Er vermittelt auf einen Blick, in welchen Monaten welches Obst und Gemüse geerntet wird und damit günstig auf dem Markt zu erstehen ist.

Gutes Fleisch, das man eigentlich beim Bio-Schlachter kaufen müsste, ist teuer und steht deshalb nur ein- bis zweimal in der Woche auf dem Speiseplan.

Frischer Fisch, der von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* zweimal pro Woche empfohlen wird, kommt bei ihr, mit Rücksicht auf die »schmale Kasse«, nur einmal in der Woche vor.



»Mehr ist bei den derzeitigen Fischpreisen utopisch.« Alternativ empfiehlt sie, dafür Tiefkühlfisch zu kaufen.

Auch den verschiedenen Kulturen wird in den Kochkursen Rechnung getragen: »Bei uns gibt es, wenn Muslime im Kurs sind, keine Gerichte mit Schweinefleisch. Dafür lernen die Teilnehmer etwa Bulgur oder rote Linsen als Beilage kennen.« Ebenso schaut man hier in Sachen Kräuter und Gewürzen gern mal über den Tellerrand.

Um 11 Uhr wird es lebendig in der großen Lehrküche. Schürzen werden verteilt, Pfannen und Töpfe klappern. Uwe hat sich die Rote-Linsen-Suppe vorgenommen. Während er den Lauch wäscht und in Ringe schneidet,

erzählt der gelernte Maler und Industriekaufmann, dass er bislang dachte, er würde kein Gemüse mögen. »Dabei wusste ich nur nicht, wie man es zubereitet«, lacht er. Vom Kochkurs verspricht sich der »In-Jobber«

Anregungen für schmackhafte, kindgerechte Rezepte. »Wenn mich am Wochenende meine zehnjährige Tochter besucht, dann möchte ich für uns kochen.«

In der Kochbuch ihm gegenüber arbeiten Petra und Janine an der Auberginenpfanne. Für die beiden Oslebshauserinnen eine leichte Übung. Schnell sind sie fertig und bieten den anderen Kochgruppen ihre Hilfe an.

12 Uhr: Endlich brutzeln die Kartoffelhälften, die Muffins und der Käsekuchen im Ofen, jetzt kann langsam ans Aufräumen gedacht werden. Hier packen alle mit an. Petra und Janine decken derweil schon mal die große Tafel ein. Sogar gelbe Rosen werden in kleinen Vasen auf dem Tisch verteilt. Die Kursleiterin legt viel Wert auf Esskultur: »Viele Leute denken, sie kochen, wenn sie eine Dose aufmachen. Das ist in Ordnung, wenn man mal wenig Zeit und großen Hunger hat. Doch die Freude an der Zubereitung geht darüber verloren. Essen sollte ganz bewusst geschehen. Deshalb essen wir hier auch am Ende eines jeden Kurstages zusammen an einem schön gedeckten Tisch.«

12.15 Uhr. Schnell noch die Muffins aus der Form gelöst und den Schnittlauch dekorativ über die Suppe gestreut, dann kann es losgehen. Alle werden zu Tisch gebeten. Wasser wird eingeschenkt, ein Schälchen mit Naturjoghurt zur Verfeinerung der Suppe macht die Runde. Zunächst wird kritisch probiert, doch dann folgt die einhellige Meinung: »Lecker!« »Dieses Essen können wir auch unseren Töchtern vorsetzen«, freuen sich zwei junge Mütter.

Wenn Kinder durch ihre Kochkurse profitieren, freut sich Cornelia Dolezalek ganz besonders. Auf sie hat sie auch die meisten ihrer Rezepte abgestimmt und gibt Eltern darüber hinaus gern weitere Anregungen. Denn dass heute in Deutschland schon jedes fünfte Kind übergewichtig ist, hänge vor allem mit mangelndem Küchenwissen und daraus resultierender mangelnder Esskultur zusammen: »Oft werden Kinder mit Junkfood abg gespeist, weil die Eltern nicht gelernt haben zu kochen.«

Eines steht fest: Essgewohnheiten polarisieren. Für die einen ist Essen ein Stück teurer Lifestyle, die anderen müssen im Supermarkt auf jeden Cent achten. Der Kurs »Kochen bei schmaler Kasse« kann als eine Art kochkultureller Annäherung verstanden werden, die es Menschen mit geringem Einkommen ermöglicht, sich trotz finanzieller Armut um ein Stück Lebensqualität bereichert zu fühlen. ■