

BERLINER KURIER Politik

KOCHTIPPS

Hartz, aber lecker! Geht das?

Hartz IV-Empfängerin schrieb Kochbuch mit leckeren Billig-Rezepten

Berlin - Wer von Hartz IV lebt, hat nichts zu lachen. Schon beim Einkaufen bleiben viele Leckereien unerschwinglich. Aber in all dem Elend gibt es doch Wege, sich selbst ein paar schöne Momente zu schenken. Zum Beispiel mit dem neuen Hartz-Kochbuch von Martina Streibel (35) aus Weißensee. Sie zeigt, wie man auch mit wenig Geld 70 tolle Gerichte zaubert.

Die leidenschaftliche Hobby-Köchin weiß genau, wovon sie redet. Als arbeitslose Tontechnikerin kennt Martina das Hartz-Elend aus eigener Erfahrung. Trotz 500 Bewerbungen, vier Praktika und einer Marketing-Fortbildung hat sie in sechs Jahren keine neue Stelle gefunden.

"Da kam mir die Idee mit dem Hartz-Kochbuch", sagt Martina Streibel. Um sich zu beschäftigen, schrieb sie ihr Wissen um hartz-günstiges Kochen auf: alte Rezepte ihrer schlesischen Oma, die Paella ihrer spanischen Bekannten, das exotische Huhn ihres afrikanischen Ex-Freundes.

Das klingt ja fantastisch, aber kann sich ein Hartz-Empfänger wirklich solche Speisen leisten? "Ja, denn viele der Gerichte kosten nur 1,50 Euro pro Person", versichert Martina. Sie musste die Zutaten für alle 70 Rezepte auch von ihrem Hartz-Geld kaufen, um sie für ihr Buch zu fotografieren. Sicher: Wer als ALG-II-Empfänger gern kocht, wird etwa auf Zigaretten verzichten müssen. "Aber es lohnt sich!"

Wer jetzt Hunger bekommen hat, kann Martinas Buch "Hartz-haft, aber lecker" für 8,80 Euro unter www.hartz-haft.de bestellen. MOW



Martina backt in ihrer liebevoll eingerichteten Küche gerne Kuchen. Die Kochmaschine ist noch von ihrer Oma.

Kaufhold 

Berliner Kurier, 11.09.2008

Lesen Sie auch:

Wer am meisten zahlt, darf sie entjungfern
Lance, warte, ich komme!
Gegen die Wand
Linke in der SPD machen Druck auf Münte
Ärzte warnen vor Virusgrippe
Großeinsatz der Polizei vor Gericht
So macht Alkohol Babys schon im
Mutterleib kaputt
Berlins schärfster Kongress
Warum sucht man ihn erst jetzt?
Die blaue Nacht an der Spree
Der Wutaufrastand
Zum Geburtstag gibt's einen
100-Meter-Kuchen
HSV Fußball total irre
Ich habe ein Recht auf sie!
Oliver Kahn jubelt über seine Erstfrau
Die Pendlerpauschale auf dem Prüfstand
Jetzt wird gespart, bis es richtig wehtut
Erst 13, aber über 50 Sex-Partner
Loriot bekommt tolle Ausstellung
Russen-Granate unter den Dielen
Schüsse auf Gasag-Mann
Kommt neues Wahlrecht?
Football Cheat muss in Haft!

