

Berliner Zeitung

Archiv » 2009 » 10. Juli » Berlin

Textarchiv

Hartzhaft lecker

Martina Streibel bietet Kochkurse an für Menschen mit wenig Geld

Barbara Weitzel

Ein Bild für die Götter des Genusses und der Geselligkeit: In einer blitzblanken Küche in einem Hochhaus-Souterrain in Gropiusstadt beugen sich ein Rentner-Ehepaar, zwei ältere Damen und zwei junge Frauen über dampfende Töpfe, zischende Pfannen und jede Menge frisches Gemüse. Es wird gewitzelt und über Schälmethoden gefachsimpelt, die Laune ist bestens. Eine der beiden jungen Frauen ist die 36-jährige Martina Streibel. Sie ist die Küchenmeisterin, strahlend und sachkundig verteilt sie die Aufgaben: Das Fleisch schneidet Uwe Luther, das Obst dessen Gattin Heidi. Für die Karotten ist Karin zuständig, Ingwer-Beauftragte wird Christiane Sowa. Hähnchenfilet soll serviert werden, später an der langen Tafel. Asiatisch, mit Reis, buntem Salat, zum Dessert Jogurt mit Früchten. Wäre da nicht die kopierte Liste, die alle zu Beginn von der Chefin gereicht bekommen haben, man könnte die Runde für eine gewöhnliche Kochgruppe halten.

Über der Liste steht "Sparleitfaden" und sie enthält Ratschläge wie den, nie hungrig einkaufen zu gehen und Topfdeckel zu benutzen um Strom zu sparen: Im Nachbarschaftstreff Waschhaus-Café fand erstmalig ein Kochkurs für Hartz-IV-Empfänger und andere Menschen mit schmalem Einkommen statt. Jeden zweiten Mittwoch um 15 Uhr werden sich in den kommenden Monaten bis zu acht Menschen hier treffen und ein Menü kochen, das insgesamt 32 Euro kosten darf. "Ich war mit Taschenrechner einkaufen", lacht die Hobbyköchin.

Martina Streibel ist eigentlich Tontechnikerin. Vor sieben Jahren verlor sie ihren Job. Seitdem ist sie arbeitslos, trotz ungezählter Praktika und Bewerbungen. Auch die Weiterbildung zur Marketingfachfrau brachte bisher keine neue Stelle, wohl aber frische Energie - und eine Idee. Sie professionalisierte das, was sie ohnehin am liebsten tut: kochen. Sie koche seit ihrem siebten Lebensjahr, erzählt

die fröhliche dunkelhaarige Frau. Nie nach Rezept, sie experimentiere und variere. Sie kocht gesund, mit viel Fantasie und seit einigen Jahren für sehr wenig Geld. Sie kaufte sich eine billige Digitalkamera, fotografierte die Mahlzeiten in ihrer Küche und schrieb die Rezepte auf: "Hartz-haft, aber lecker", das Kochbuch fürs kleine Budget war geboren. Zur Zeit verkauft sie die dritte Auflage à 500 Exemplaren. Streibel versendet die bunten Ringbücher selbst aus ihrem WG-Zimmer in Weißensee. Vom Chicorée-Salat bis zu den Rahmschwammerln mit Semmelknödeln kosten alle Gerichte zwischen 1,20 Euro und drei Euro pro Nase, die Festtagsmahlzeiten ausgenommen. "An Feiertagen muss man sich mal was gönnen", sagt die Autorin. Sich was gönnen ist eines der Lieblingswörter von Martina Streibel. Frischen Pfeffer aus der Mühle gönnt sie sich, und der Kochrunde der ersten Stunde die exotische Note: Kokosmilch. Alle anderen Zutaten sind vom Discounter, vom Türken, vom Asiamarkt.

Das Wichtigste ist die Geselligkeit. Seit ihr Buch im Internet bestellbar ist, pflegt sie noch mehr Kochbekanntschaften als zuvor. "Gemeinsam kochen und essen ist mir wichtig. Und dass alles frisch ist", erklärt sie. Da verzichte sie lieber auf Kino und neue Klamotten. Ihre Augen leuchten, wenn sie von frischen Kräutern spricht, oder wenn sie erklärt, warum Honig gesünder ist als Zucker. Dass Hartz IV Übergewicht und das resignierte Wärmen von Würstchen bedeutet, ist eben nur eine Legende.

Gegen die kämpft auch Christiane Lehmacher-Dubberke von der Diakonie. Als sie von "Hartz-haft, aber lecker" in der Zeitung las, kam ihr die Idee mit dem Kochkurs. Nicht nur gesund kochen könnten andere von der quirligen jungen Frau lernen. Sondern auch, etwas auf die Beine zu stellen, "auch aus dem Loch der Arbeitslosigkeit heraus". Gropiusstadt soll nur der Anfang sein, Lehmacher-Dubberke ist sich sicher, dass sie in anderen Stadtteilen weitermachen werden.

Für Martina Streibel ist der Kurs vielleicht eine neue Chance. Nebenbei schreibt sie an einem Kinderbuch. Auch darin wird essen eine Rolle spielen, mehr verrät sie noch nicht. Ob Autorin ihr Traumberuf sei? "Ich will nicht berühmt werden. Nur endlich nicht mehr zum Amt." Und etwas von ihrer Leidenschaft weitergeben. Das Kokosmilchhuhn jedenfalls schmeckt köstlich.

"Alle mal herhören! Beim Ingwer muss man immer aufpassen, dass man nicht zu viel erwischt." Kochlehrerin Martina Streibel

Foto: Zusammen kocht man weniger allein: Ehepaar Luther und Martina Streibel (M.) beim Gemüseschnippeln.

[IMPRESSUM](#) [KONTAKT](#) [AGB](#) [MEDIADATEN](#)

