

Neues Deutschland

10.09.2008 / Berlin/Brandenburg / Seite 12

Preiswert und lecker

Eine Hartz-IV-Betroffene hat ein besonderes Kochbuch herausgebracht

Von Steffi Bey



Martina Streibel bei der Arbeit

Foto: Ulli Winkler

Es ist keine Antwort auf den Finanzsenator, der kürzlich einen Speiseplan für Hartz-IV-Betroffene aufstellte und dafür zu Recht kritisiert wurde. Das, was Martina Streibel jetzt herausgebracht hat, ist ein Kochbuch für Menschen, die gerne kochen und für alle, die es noch für sich entdecken möchten. Weil die junge Frau selbst seit sechs Jahren arbeitslos ist, legt sie viel Wert auf preiswerte Produkte, die es praktisch in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Aber sie betont: »Auch mit wenig Geld kann man sich gesund und abwechslungsreich ernähren.«

Ein wenig stolz sitzt Martina Streibel in ihrer kleinen Küche in Weißensee. Auf diesen wenigen Quadratmetern wurde in den vergangenen Monaten gearbeitet wie sonst nur in Großküchen: Geschnippelt, gewogen, gebrutzelt, gerührt und gekostet.

70 Lieblingsgerichte hat sich die 35-Jährige für ihren Kochmarathon ausgesucht. Jede Speise wurde mindestens einmal von ihr zubereitet, anschließend liebevoll auf dem Geschirr platziert und sofort mit der Digitalkamera abgelichtet.

»Freunde und manchmal auch Nachbarn halfen mir dann beim Essen«, sagt die arbeitslose Tontechnikerin.

Schon immer bekam sie viel Lob für ihre Kochkünste und musste die Rezepte aufschreiben. »Die Idee schwirrte schon lange in meinem Kopf herum«, sagt sie. Doch erst nach einer sechsmonatigen Marketing-Fortbildung fühlte sich Martina Streibel wirklich »gut gerüstet« selbst etwas Neues anzupacken. Zuvor hatte sie immer wieder Tiefschläge hinnehmen müssen: Sie schrieb erfolglos 500 Bewerbungen, absolvierte mehrere Praktika, die aber nie zu einer Festeinstellung führten. 2007 erarbeitete sie dann ihr Kochbuchkonzept, wirkte selbst als Redakteurin, Lektorin, Gestalterin und Fotografin. »Es war ein ganz toller Moment, als ich die ersten drei Probe-Exemplare nach einem Dreivierteljahr in der Hand hielt«, erzählt die Autorin. 500 Stück ließ sie insgesamt von »Hartz-haft, aber lecker« drucken. Eine gute Freundin lieh ihr dafür Geld. Ganz bewusst wählte Martina Streibel einen Ringbuch-Einband, »damit beim Lesen die Seiten nicht ständig wieder zuklappen«, erklärt sie.

Kochen habe auch eine »wichtige soziale Komponente«. Zum einen könne man sich dazu mit Bekannten treffen, andererseits gebe diese regelmäßige Beschäftigung dem Tag eine Struktur. Ihre Gerichte hat sie genau kalkuliert und kommt auf maximal drei Euro pro Person. Nur die Festtagsspeisen sind etwas kostspieliger. Beschrieben werden unter anderem Suppen, Gerichte mit und ohne Fleisch, eine schnelle und eine exotische Küche sowie Salate und Süßes.

„Hartz-haft, aber lecker“ kann unter www.hartzhaft.de bestellt werden. Preis: 8.80 Euro

URL: <http://www.neues-deutschland.de/artikel/135284.preiswert-und-lecker.html>