

Auch mit wenig Geld gesund kochen

Kurs beim SKM Lingen mit Hartz-IV-Empfängern

Von Thomas Pertz

LINGEN. 4,72 Euro: So viel Geld stehen einem Hartz-IV-Empfänger pro Tag an Ausgaben für Essen und Trinken zur Verfügung. 3,16 Euro sind es für Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren. Wer in einer ohnehin schwierigen Situation ist, der zweifelt mitunter an der Aufgabe, für so wenig Geld für sich und seine Kinder auch noch gesund zu kochen.

Allein steht er oder sie aber nicht in dieser Frage. Zum zweiten Mal hat der SKM in Lingen das Projekt „Gesund kochen trotz Hartz IV“ durchgeführt. Sozialpädagogin Sabine Bröker, ihre Kollegin Meike Illenseer und Nicole von Ehrlich, Ernährungsberaterin in Lingen, trafen sich zu diesem Zweck mit zehn Teilnehmern, darunter zwei Kinder, in der Großküche der AOK. Die Krankenkasse hatte diese kostenlos zur Verfügung gestellt. Auch Ernährungsberaterin von Ehrlich nahm kein Honorar.

„Wie soll ich das schaffen, mit dem wenigen Geld auch noch gesund einzukaufen?“ Sabine Bröker kennt diese Fragen von Betroffenen mit ganz schmalem Geldbeutel.

Deshalb gab es beim Praxistag auch jede Menge praktische Ratschläge: „Einen Vorrat an Basislebensmitteln einzukaufen zum Beispiel“, erklärte Nicole von Ehrlich. Etwas Magerquark hinzu, und der Dipp sei fertig. Oder eine Kartoffelpizza zubereiten, die lecker schmeckt und obendrein gesünder und billiger ist als die tiefgekühlte Variante aus dem Supermarkt. Wer es nicht glauben wollte, konnte es ausprobieren: In der AOK-Küche gab es Brokkoli-Suppe und eben diese Kartoffelpizza und einen Dessert – Leckeres für wenig Geld.

Nicht hungrig einkaufen

Während des gemeinsamen Kochens gab es weitere Ratschläge: zum Beispiel nicht mit hungrigem Magen einzukaufen. Dann bleibt man nämlich schnell beim nächsten Süßigkeiten-Regal stehen. Auch ein Wochenplan sei wichtig, sagte Meike Illenseer. Ein Haushaltsbuch, in dem die einzelnen Ausgaben notiert seien, sei ebenfalls hilfreich, um den Überblick bei den Ausgaben nicht zu verlieren.

Während der Zubereitung und des gemeinsamen Essens war außerdem genug Zeit zum Erzählen. So man-

ches Problem, das jemand allein mit sich herumträgt, lässt sich den Worten von Sozialpädagogin Bröker zufolge besser ertragen, wenn es mit anderen geteilt wird.

Die teilnehmenden alleinstehenden bzw. alleinerziehenden Mütter kannten sich untereinander nicht. Auch dies sei ein Ziel dieses Tages gewesen, nämlich das Kontaktnähen untereinander, hieß es beim SKM. Sozialpädagogin Bröker ist im SKM-Haus an der Lindenstraße für die Allgemeine Soziale Beratung zuständig. Das Projekt „Gesund kochen trotz Hartz IV“ diente auch dazu, die Teilnehmer auf die weiteren Beratungsangebote des Sozialdienstes aufmerksam zu machen.

Die Kochrezepte sind dort, in einer Broschüre zusammengefasst, erhältlich. Kostenlos ist natürlich ebenso stets ein offenes Ohr im Haus, wenn es auch keine Patentlösung für die unterschiedlichen Probleme gibt. Eines der drängendsten ist das zu geringe Angebot kostengünstiger Wohnungen, hört Bröker in den Gesprächen immer wieder.



Zucchini in Spaghettiform: schmackhaft und gesund zugleich.

Foto: dpa

KOMMENTAR

Mehr davon

Eine Currywurst, Pommes und Majo, dann ist die Hälfte der 4,72 Euro bereits weg, die einem erwachsenen Hartz-IV-Empfänger laut Gesetz pro Tag für Essen zustehen. Getrunken hat er dann noch nichts. Leitungswasser vielleicht, um die restlichen zwei Euro noch zu behalten?

Wer den Euro nicht jeden Tag dreimal umdrehen muss, um durch die Woche zu kommen, für den dürfen diese 4,72 Euro Anlass ge-



Von
Thomas
Pertz

nug sein, mal seine eigenen Konsumgewohnheiten kritisch zu überdenken. Und froh darüber zu sein, wie beruhigend sich in den Tag hineinleben lässt, wenn sich nicht schon beim Aufstehen die Existenzfrage stellt.

Das hilft dem Betroffenen allerdings nicht weiter. Un-

mittelbar auch nicht die regelmäßig erhobenen politischen Forderungen nach einer Erhöhung der Hartz-IV-Regelsätze.

Dann schon eher neben der allgemeinen Sozialberatung solche praktischen Tipps, wie sie der SKM jetzt wieder mit seinem „Gesund kochen-trotz Hartz IV“-Projekt angeboten hat. Solche Kurse geben im Übrigen nicht nur Ratschläge, wie mit wenig Geld trotzdem gesund und sättigend gekocht

werden kann. Gemeinsames Zubereiten und anschließendes Essen helfen auch ein wenig aus der Isolation heraus und ermöglichen neue Kontakte.

Die Hilfsverbände in der Stadt Lingen sind besonders dicht dran an den Betroffenen. Von diesen Kursen darf es deshalb ruhig mehr geben in der Stadt, vielleicht auch verbandsübergreifend.

t.pertz@noz.de



Machten gemeinsam mit Hartz-IV-Empfängern einen Kurs über gesundes Kochen (von links): Ernährungsberaterin Nicole von Ehrlich, Sabine Bröker und Meike Illenseer vom SKM in Lingen.

Foto: Thomas Pertz