

Gesünder als Büchsenfutter

Projekt „Zauberküche“: Ernährungsberaterin hilft bei Einkauf für zehn Personen für unter 30 Euro

Lehe (maf). Ein Mittagessen für 1,44 Euro: Der Tagessatz für Hartz-IV-Empfänger und Langzeitarbeitslose. Ein täglicher Jonglierakt, der nicht viel Spielraum lässt. Wer sich beim Einkaufen verzettelt, hat an anderer Stelle ein Problem. Das heißt aber nicht ungesundes Büchsenfutter, wie die Teilnehmer des Projekts „Zauberküche“ beweisen wollen.

Verstärkung beim Einkaufen gibt es von Ernährungsberaterin Gabriele Bermes. Donnerstags ist Treffen in der „Zauberküche“, der Herd steht im Frauenzentrum, vorher steht Einkaufen auf dem Plan. „Wir geben für zehn Personen nicht mehr als 30 Euro aus“, sagt Anke, die wie die anderen nur beim Vornamen genannt werden möchte, „das geht“. Ihr Tipp: Prospekte. „Wer vergleicht, muss nicht nur im Billig-Discounter einkaufen“, sagt sie. Aldi, Lidl und Penny sind nicht immer billiger als andere Supermärkte, sagt Bärbel.

Bevor überhaupt etwas im Einkaufswagen landet, gibt es einen Tipp: Alles auf Augenhöhe ist teurer, sagt Gabriele Bermes, „für das Billige muss man sich bücken“. Den kennen die Einkäufer aber schon. „Butter und Eier sind schlecht, das sind Ernährungsmärchen“, sagt sie. Cholesterinsenkende Margarine, in die Medikamente gemischt sind, davon sollte man die Finger lassen. Also landen Butter, Crème fraîche, Quark und Frischkäse im Korb.

„Hat noch jemand die Kosten im Auge?“, fragt Anke. Silvia rechnet: 5,90 Euro – alles im grünen Bereich. Ab zum Obst- und Gemüse. Bananen aus Kolumbien oder doch diese Marke? Bärbel schwärmt: „Keine schmeckt so gut

STICHWORT

Die „Zauberküche“ ist ein kostenloses Koch-Projekt für Hartz-IV-Empfänger und Langzeitarbeitslose aus Lehe. Es wird von der EU und der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales gefördert. Gekocht wird Donnerstags ab 16 Uhr im Frauenzentrum Hilde Adolf, Hinrich-Schmalfeldt-Straße 8. Infos und Anmeldung: Competence-Pool, Stormstraße 23, ☎ 3 09 89 32 oder 47 49 / 12 01.



Der Preisvergleich im Supermarkt gehört beim Einkaufen für die Teilnehmer der „Zauberküche“ dazu. Foto: maf

wie die“, sagt sie und zeigt auf das blaue Zeichen. Doch nicht oft entscheidet der Geschmack. Champignons: Die Sparfuchse haben an-

gestoßene für 80 Cent entdeckt: „Nehmen wir.“ Stillstand beim Salat: Der Eisbergsalat ist billiger, „hat jedoch weniger Vitamine“,

wirft die Expertin ein. „Und nu?“, fragt Anke. Der Eisbergsalat macht das Rennen. „Wer Geld sparen will, kauft ja auch nie nur in einem Laden ein“, sagt Bärbel.

Auch die Paprika ist ein „Zeitdieb“: Lieber den bunten Dreiermix für 1,99 Euro oder die benötigten zwei Paprika abwägen? Rot-Grün landet auf der Waage, 1,67 Euro – die Entscheidung ist gefallen. „Rote haben am meisten Vitamine“, sagt Gabriele Bermes. Noch ein Tipp von ihr: „Auf dem Wochenmarkt gibt es ein Kilo Äpfel aus dem Alten Land für 70 Cent, hier kostet es einen Euro mehr.“ Doch der Wochenmarkt bleibt für die „Zauberküche“ ein Luxus. „Aber manchmal leisten wir uns das auch“, sagt Anke.

Auch der Blick auf Bioprodukte lohnt. Linsen aus der Türkei oder doch aus dem Bio-Regal? Detlef überlegt nicht lange und gibt Bio eine Chance. Zwischenrechnung: 16,83 Euro. Weiter zum Tomatenmarkt, Honig und zu den Nüssen. Körniger Senf und auch Estragon sind im Wagen, der sich langsam der Kasse nähert. „Finanzministerin“ Silvia ist sicher: Der Etat wurde gehalten. Während die Supermarktkasse 28,02 Euro zeigt, lächeln die Einkäufer stolz. Wieder im Pensum und auch noch Geld gespart. „Da schmeckt das Essen noch besser“, sind sich alle einig.

DREI FRAGEN AN...

...Ernährungsberaterin Gabriele Bermes

Gibt es einen Zusammenhang zwischen wenig Geld und schlechter Ernährung?

Bermes: Ja, denn es ist eine Kunst, sich mit rund vier Euro pro Tag gesund und günstig zu ernähren. Dass dies aber möglich ist, haben wir mit unserer Aktion gezeigt. Aber dafür braucht man umfangreiches Basiswissen. In Schulen wird so etwas nicht vermittelt. Die Angebote, gepaart mit einer immensen Informationsflut sowie riesigen Werbekampagnen, machen es dem Verbraucher nicht leicht, das gute und billige Produkt zu kaufen. Hinzu kommt noch der psychologische Aspekt: Auch wenn ich nur wenig Geld habe, möchte ich doch mal nach Herzenslust einkaufen können.

Wer nicht viel Geld hat, sich aber gesund ernähren möchte, sollte worauf achten?

Bermes: Er sollte auf regionale und saisonale Artikel zurückgreifen. Müssen es Erdbeeren und Spargel im Dezember sein? Der Preisvergleich ist auch sinnvoll. Oft sind Sonderangebote nur Lockangebote. Oft landet etwas im Einkaufswagen, das mir gerade so ins Auge gefallen ist. Da ist weniger oft mehr. Die Verbraucher fühlen sich von dem Überangebot erschlagen. Tipp: Kleineren Läden den Vorzug geben. Dann fällt die



Entscheidung über die Produktwahl nicht so schwer. Manchmal ist das Angebot auf dem Wochenmarkt auch günstiger.

Gibt es weitere Tipps, wie man mit einem knappen Budget Geld sparen kann?

Bermes: Ja, es ist schon sinnvoll, auf Angebote zu achten. Dinge, die lagerfähig sind, wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Reis, Nudeln sollten auf Vorrat gekauft werden. Ein weiterer Tipp: Wenn sich viele zum Einkaufen zusammen tun, lassen sich bei größeren Mengen bestimmte Rabatte aushandeln. Im Bio-Bereich gibt es so etwas bereits auf professioneller Ebene, nämlich eine ‚food coop‘ in Bremen namens Antakya. maf

Rote-Linsen-Suppe mit Pilzen

1 Zwiebel

feinwürfeln und in etwas Wasser dünsten

200 g rote Linsen

zugeben, etwa 15 Minuten

20 g Tomatenmark

köcheln lassen bis die

1 EL Obstessig

Linsen weich sind

ca. 350-ml-Gemüsebrühe

60 g Champignons

in Scheiben schneiden und

Kokosfett

in etwas ungehärtetem anschwitzen

1 feingehackte Knoblauchzehe

Linsen pürieren und mit

½ TL Zitronensaft

½ TL Estragon

Pfeffer

abschmecken und mit verfeinern.

40 g geschlag. Sahne

Champignons zur Suppe geben und servieren.

Kleine Quarkbrötchen

500 g Magerquark

2 Eier

1 TL Salz

mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen

500 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

vermischen und nach und nach unter die Quarkmasse kneten.

Aus dem Teig kleine runde Brötchen formen und mit der Oberseite in Sonnenblumenkerne, Sesam oder Mohn drücken und auf ein gefettetes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Für das vollständige Menü benötigen die Köche der Zauberküche nicht mehr als drei Euro pro Person. Die Rezepte für den schmalen Geldbeutel stehen im Internet. www.nordsee-zeitung.de