

Es dampft und duftet: Im Einsatz fürs Hartz-IV-Menü

AALEN - Rund, glatt, appetitlich, so sieht der ideale Semmelknödel aus. Die auf dem Brett sind Hubert Högg zu groß. Also heißt's nacharbeiten. Der Spitzenkoch vom Wilden Mann in Wasseralfingen setzt Standards – auch im Kurs „Kochen mit wenig Budget“ für die Besucher des C-Punkts der Caritas in der Kochschule Hagenev in Aalen.

Von unserer Redakteurin
Beate Gralla

Bei Marietta Hagenev wird gut gekocht, Menüs mit exquisiten Zutaten wie frischen Trüffeln oder Fleisch vom Limousin-Rind. Heute wird es bodenständiger. Denn Hagenev, Hubert Högg und Pirmin Heusel von der Caritas in Aalen haben sich zusammengesetzt, um ihre Idee vom Kochen mit wenig Budget umzusetzen. Mit frischen, aber günstigen und ethisch vertretbaren Zutaten (Eier aus Käfighaltung sind tabu) möchten sie die Besucher des C-Punkts für gutes Essen begeistern.

Das sind Frauen und Männer, Junge und Ältere – bunt gemischt. Jetzt verbindet sie die Kochschürze in strahlendem Orange. Sonst ist es das knappe Einkommen: Alle leben von oder mit nur wenig mehr als dem Regelsatz für Hartz IV. Das sind 351 Euro im Monat für den Haushaltsvorstand, 211 Euro für Kinder bis 13 Jahre, 281 Euro für Jugendliche bis 24 Jahre.

Tüte kommt nicht in die Tüte

Aus wenig viel machen, vor der Aufgabe steht Martina B. (49) jeden Tag. „Da wird man einfallsreich“, sagt sie trocken und rollt nebenher – wie vom Chef gewünscht – die Semmelknödel neu, mit viel Wasser, damit sie schön glatt werden, und etwas kleiner, weil's hübscher aussieht.

Gegenüber steht Falk Z. (49) und schneidet Zwiebeln wie ein Profi. Gelernt hat er's bei seiner Mutter. Nach seinem schweren Unfall hat er viele Jahre die ganze Familie bekocht mit Eintopf, Gemüse und selbstgemachten Knödeln. Tüte kommt bei ihm nicht in die Tüte, alles ist frisch, aber nichts makellos: Er kauft die leicht angeditschten, aber billigeren Tomaten,



In zwei Töpfen gleichzeitig röstet Martina B. die Zwiebeln für die Bratensoße. Sie gehört zu den 14 Teilnehmern eines Kochkurses der außergewöhnlichen Art: 14 Teilnehmer, die selbst nur über wenig Budget verfügen, bereiteten in der Kochschule von Marietta Hagenev in Aalen unter Anleitung von Hubert Högg (Dritter von rechts) vom Wilden Mann in Wasseralfingen ein Weihnachtsmenü für den sehr schmalen Geldbeutel zu. Foto: Thomas Siedler

die Möhren, die in der Grabbelkiste gelandet sind, oder den Salat, der an den Tafelladen geliefert wurde. Das Angebot bestimmt den Speiseplan.

Das ist heute anders. Nicht nur ein Essen, sondern ein ganzes Festmenü wird in der Kochschule zubereitet. Kürbissuppe, Schweineschulterbraten mit Semmelknödeln und Rotkraut und Ofenschlupfer und Vanillesoße. Drei Gänge, die zusammen nicht mehr kosten dürfen, als nach dem Hartz-IV-Satz täglich für Lebensmittel und Getränke zur Verfügung steht. 3,65 Euro wären das für den Haushaltsvorstand, von denen aber noch das Frühstück und das Abendessen abgehen. Hubert Högg hat die Einkaufsliste dabei. 3,30 Euro hat der Schweineschulterbraten pro Kilo ge-

kostet. Rotkraut war für 1,10 Euro das Kilo ein Schnäppchen auf dem Markt wie der Kürbis für 90 Cent das Kilo.

Präsentation Aalener Nachrichten Ipf- und Jagst-Zeitung

Die 20 Weckle für die Semmelknödel haben beim Discounter 1,10 Euro gekostet. Für den großen Hefezopf vom Vortag, der sich in einen Ofenschlupfer verwandeln wird, wollte der Bäcker 2,20 Euro. Dazu kommen Eier, Sahne, Kokosmilch, Ingwer und ein bisschen Gemüse für die Soße und die Suppe.

Kay D. (30) und Doris B. (42) schneiden Hefezopf und Äpfel klein.

Sie kochen täglich für ihre Kinder und sind Einkaufsprofis. Gekauft wird, was im Sonderangebot ist und auf dem Einkaufszettel für die Woche wirklich drauf steht. Womöglich kommt bei ihnen Ofenschlupfer bald dazu. Oder Rotkraut bei Matze W. (25), der seine Mahlzeiten recht kreativ aus allem Möglichen zusammenstellt, aber alleine zum Kochen wenig Lust hat und sich sicherheitshalber an Konserven hält. Jetzt mischt er Essig, Zucker und Salz unters Kraut, gut mariniert wird's würziger.

In drei Töpfen dampfen Semmelknödel, das Rotkraut köchelt vor sich hin, die Schweineschulter bräunt im Ofen. Zeit für den ersten Gang: Die Kürbissuppe bekommt den letzten Pfiff mit Kokosmilch und Ingwer und

wird – Chefkoch Högg setzt Standards – zum guten Schluss passiert. Köstlich, da sind sich alle einig. Genau so wie die Semmelknödel, die wunderbar locker sind, das würzige Rotkraut und die saftige Schweineschulter. Nichts macht so ein wohliges Gefühl wie gutes Essen und das Wissen, gemeinsam etwas geschafft zu haben: „Weißt du was toll war? Wir waren alle ein großes Team.“ Das große Team feiert sich, Weihnachten und die ganze Idee noch mit göttlichen Ofenschlupfern und Vanillesoße. Ach ja, und gekostet hat das Festmenü pro Nase rund 2,50 Euro.