

„Besser, gesünder und billiger“

Das Freiburger Benefiz-Kochbuch **DIE TAFEL KOCHT** enthält 100 köstliche und günstige Rezepte

Richtig lecker und zugleich gesund und ausgewogen – so möchten wohl die meisten Menschen essen. Aber wie, wenn das Geld knapp ist? Die Tafel-Läden, von denen es allein in Südbaden neun gibt, bewahren einwandfreie Lebensmittel vor der Vernichtung und geben sie günstig an Bedürftige ab. Die Schlangen vor den Türen sind oftmals lang. „Der Andrang wird immer größer“, sagt der Freiburger Sozialbürgermeister Ulrich von Kirchbach über die 1999 in der Stadt gegründete Tafel, die derzeit rund 6300 Menschen versorgt. Das diese Woche erschienene Kochbuch „Die Tafel kocht“ bewertet er daher als „großartige Idee“, die ein bislang entbehrtes „Missing Link“ bei der Versorgung vieler bilden könne.

Tatsächlich lassen einen die rund 100 Rezepte in dem appetitlich bebilderten Buch staunen, was sich mit dem Hartz-IV-Tagessatz für Nahrung in Höhe von 4,70 Euro kochen lässt, wie die Initiatoren versichern. Magenfüllende und seelenwärmende

Klassiker wie Spaghetti Carbonara, Kürbiseintopf und Apfelkuchen sind darunter, aber auch Raffiniertes wie Lauchsuppe mit Lachs, Zitronenhuhn und Holunderküchle. Kartoffeln und Nudeln erhalten als günstige Sattmacher jeweils ein eigenes Kapitel. Das Buch macht Mut, sich an einen Hefeteig oder ein Risotto zu wagen, gibt eine Vielzahl von Tipps – Tomaten verlieren im Kühlschrank ihr Aroma, in die Suppe gestreutes Mehl klumpt, Kümmel erleichtert die Verdauung – und verrät bewährte Tricks, mit denen sich im Haushalt Geld sparen lässt.

„Wir wollen die Menschen zum Selberkochen animieren – das ist besser, gesünder und billiger“, sagte der bekannte Freiburger Foodjournalist Hans-Albert Stechl („Stechls Standgericht“) bei der Buchvorstellung am Donnerstag. Außerdem gebe es nur wenige Tätigkeiten, die so selbstbestimmt sind, wie das Kochen. Stechl, der das Buch zu-



mehr braucht es nicht“, so Stechl. Seinem Geschick und seinen Kontakten ist es zu verdanken, dass das Buch, das sich ansonsten stark am gleichnamigen Kochbuch der Münchner Tafel orientiert, auch Rezepte südbadischer Spitzenköche enthält. Die Küchenchefs von Häusern wie Wolfshöhle, Colombi und Hirschen hätten zuvor die Tafel besucht und geschaut, was es dort zu kaufen gibt, um sich für ihre – et was aufwendigeren und aber nicht unbedingt teureren – Gerichte inspirieren zu lassen, berichtete die Tafel-Vorsitzende Annette Theobald. Und auch Fotograf Hans-Christian Pauly war vor Ort. „Auf den Bildern ist unser hauseigenes Obst und Gemüse zu sehen“, so Theobald. SIGRUN REHM

► **DIE TAFEL KOCHT**, herausgegeben von der Freiburger Tafel, ist für 15 Euro erhältlich in der Buchhandlung Rombach, Bertoldstraße 10, Freiburg. Der gesamte Erlös kommt der Tafel zugute.