

# Zu wenig Lebensmittel: Hamburger Tafel in Not

Ich hatte schon vor einiger Zeit darüber berichtet, dass ich aufgrund meiner finanziellen Verhältnisse, die trotz meiner selbstständigen Tätigkeit mit mehreren Berufen zu wünschen übrig lassen, kostenlos Lebensmittel bei der Hamburger Tafel e.V. beziehe.

Jeden Donnerstag gehe ich daher zu der Lebensmittel-Ausgabe beim Arbeiter Samariter Bund e.V., der in Jenfeld für die Hamburger Tafel e.V. die Ausgabe an Bedürftige übernimmt.

An diesem Donnerstag war das Fernsehen vor Ort. Und zwar der Norddeutsche Rundfunk. Eine Fernseh-Journalistin und ein Kameramann interviewten und filmten die Lebensmittel-Ausgabe vor Ort.

Mein Kollege Manfred Pagel, ein Bedürftiger wie ich, wurde bei der Lebensmittel-Ausgabe interviewt und gefilmt. Zudem wurde dann noch über die ehrenamtlichen Helfer beim ASB e.V. und deren Tätigkeit bei der Beschaffung, Lagerung und Ausgabe der Lebensmittel berichtet. „Durch die Corona-Krise fallen zum Beispiel Spenden von Lebensmitteln weg, die sonst bei Großveranstaltungen übrig bleiben“, so die Kommentatorin.

Ich selbst stand auch in der Schlange der Bedürftigen, die ganz kurz am Ende der Reportage zu sehen ist. Leider wurde nur der zuvorderst Stehende gefilmt, ich selbst bin links dahinter nicht mehr zu sehen.

Die kurze, 2-minütige Reportage wurde am selben Tag, Donnerstag, den 15.10.2020, abends um 19.30 Uhr im Hamburg Journal des NRD Fernsehens gezeigt. Die Reportage ist noch ein Jahr lang, also bis zum 15. Oktober 2021 über diesen [Link](#) auf der Website des NRD zu sehen.

---

# Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“



Kochbuch mit leckeren Rezepten für die ganze Familie und auch feierliche Anlässe

Wie Sie wissen, beziehe ich auch Lebensmittel bei der Hamburger Tafel, da ich nur sehr geringe finanzielle Einnahmen habe.

Ich erhalte dort einmal in der Woche eine große Einkaufsstüte voller kostenloser Lebensmittel, mit denen ich dann planen und

Gerichte kreieren kann.

Alles, was ich darüber hinaus benötige, kaufe ich natürlich dann bei Discounter oder Supermarkt.

Denn es ist nie im voraus abzusehen, welche Produkte ich in einer Woche in der Lebensmitteltüte haben werde. Das sind einmal, vor allem jetzt im Sommer, eher frische Produkte wie Obst und Gemüse. Ansonsten können es aber auch gut Produkte sein wie Pasta, Reis oder Quinoa, die ich längerfristig aufbewahren kann.

Vor einigen Wochen hatte ich das erste Mal ein Kochbuch in meiner Artikelbox, in der ich jeweils die Artikel für mich für eine Woche erhalte.

Es ist ein Kochbuch, das für und mit der Hamburger Tafel e.V. erstellt und produziert wurde. Herausgegeben wurde es vom Großmarkt Hamburg.

Das Kochbuch ist nichts für Esser von sehr exklusiven Gerichten. Sondern es ist einfach gehalten, wie man es bei den Produkten der Hamburger Tafel auch erwarten würde.

Die Rezepte sind für Gerichte, die man einfach, schnell und lecker zubereiten kann. Es fällt auf, dass das Kochbuch auch zwei Kapitel für Gerichte für Kinder enthält, einmal für Kinder generell, einmal für Kinderfeste. Aber das verwundert auch nicht, denn es beziehen ja auch ganze Familien mit vier oder mehr Personen Produkte bei der Hamburger Tafel. Und Mütter oder auch Väter müssen dann auch Gerichte zubereiten, die für ihre Kinder geeignet sind.

Das Kochbuch enthält darüber hinaus – wie sollte man es anders erwarten – auch ein Kapitel zur Hamburger Küche. Dann zu Eintöpfen, Pasta, Vegetarischem und auch darüber hinaus zu Grillfeiern, Picknicks und Festen. Und im Anschluss sind noch einige Lieblingsgerichte von Hamburger „Persönlichkeiten“ aufgeführt, die sicherlich auch sehr munden. Abgerundet wird

das Kochbuch, das übrigens mit einer praktischen Spiralbindung produziert wird, mit einem Kapitel zu Tipps und Tricks wie Küchenwissen, Kräuterkunde oder einem Register.

Leider enthält das Kochbuch keine Kapitel zu Fleisch oder Fisch, aber diese Produkte erhält man bei der Hamburger Tafel auch sehr selten. Wünschenswert wäre auch, neben einige Rezepten zu Kuchen, ein eigenes Kapitel zum Backen von Kuchen, Tartes oder Torten.

Das Kochbuch ist nicht unbedingt sehr aufwändig gestaltet und produziert. Aber doch einfach und ansprechend, wie man es von einem Kochbuch von und für die Hamburger Tafel erwarten würde.

Ich werde in der nächsten Zeit sicherlich einmal das eine oder andere Gericht aus dem Kochbuch zubereiten.

Das Kochbuch ist natürlich nicht nur von Kunden der Hamburger Tafel erhältlich, sondern ganz normal im Buchhandel oder Onlineshop zu beziehen. Der Preis ist etwas verwirrend zu ermitteln, auf der Rückseite des Kochbuchs steht ein Preis von 8,- €. In Online-Buchshops wird es jedoch gebraucht mit fast 20,- € aufgeführt.

Es eignet sich gut als Geschenk für kulinarisch Interessierte. Und Sie unterstützen dadurch die Hamburger Tafel e.V. bei ihrer Arbeit. Denn der Reinerlös des Verkaufs des Kochbuchs geht an die Kochkurse der Hamburger Tafel e.V. Die ISBN des Kochbuchs ist 978-3-00-031583-1.

---

# Hamburger Tafel



## HAMBURGER TAFEL<sup>e.V.</sup>

Nachdem ich nun einige Wochen Erfahrungen sammeln konnte mit der Hamburger Tafel bzw. mit dem Arbeiter-Samariter-Bund, der als soziale Einrichtung in meinem Stadtteil die Verteilung der Lebensmittel der Hamburger Tafel an Bedürftige vornimmt, möchte ich hier nochmals etwas dazu schreiben.

Wir leben wirklich in einem reichen Land. Und in einer Wegwerf-Gesellschaft. Es ist eigentlich aufgrund meiner Erfahrungen unglaublich, dass die Lebensmittel, die an Bedürftige verteilt werden, ohne die Hamburger Tafel von Discountern und Supermärkten im Müll landen würden.

Die Lebensmittel, die über die Hamburger Tafel verteilt werden, sind alle noch verzehrbar. Aus Salaten kann man nicht nur Salat mit Dressing zubereiten, sondern auch ein leckeres Pesto für Pasta. Völlig überreifes Obst lässt sich zu einem Fruchtsalat, Milchreis mit Früchten oder einem leckeren Obst-Kuchen oder einer -Tarte verarbeiten. Mit kleinen Fläschchen mit asiatischen oder mexikanischen Saucen lassen sich leckere asiatische oder andere Gerichte zubereiten. Selbst aus vertrocknetem Brot oder Schrippen kann man noch Semmelbrösel herstellen.

Ich habe letzte Woche wieder eine ganze Plastiktüte voller Lebensmittel erhalten. Alles war noch in gutem Zustand und verzehrbar. Es waren alles leckere Produkte, die ich erhalten habe und die in der Tüte waren. Es war sogar ein 1 kg schweres Putenbrustfilet dabei, das laut Etikett im Geschäft immerhin 6,- € gekostet hätte. Das Filet war zwar schon 4 Tage über das

Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus, aber es war eingeschweißt. Ich habe es geöffnet, das Fleisch geprüft und an ihm gerochen. Es war gut und verwertbar. Ich habe es portioniert und eingefroren.

Ich freue mich mittlerweile auf jede Woche, in der ich Lebensmittel über die Hamburger Tafel erhalte. Ich bin immer gespannt darauf, welche Produkte ich erhalte. Und stehe dann mit ausgepackten Produkten in meiner Küche und fange an, mit den erhaltenen Produkten neue Rezepte zu kreieren. Wie sagt ein Spruch unter Köchen: „Wo das Rezept aufhört, fängt das Kochen an.“

---

## Hamburger Tafel



**HAMBURGER TAFEL**<sup>e.V.</sup>

Ich bin selbstständig. Und hatte bis vor einigen Jahren einen Groß-Kunden, über dessen Honorar ich mich fast das ganze Jahr über finanziert habe. Nun gab es Veränderungen im Vorstand der Aktiengesellschaft, die mein Kunde ist, und ich erhielt den Auftrag nicht mehr wie bisher. Seitdem sieht es finanziell sehr schlecht bei mir aus. Akquisition von Neu-Kunden ist schwierig und hat bisher nicht zum Erfolg geführt. Ich kann mich zur Zeit jeden Monat nur recht und schlecht finanzieren und das notwendigste Geld für meine Lebenshaltungskosten aufbringen.

Nun, ich habe mich vor einiger Zeit gefragt, ob ich mich bei der Hamburger Tafel als Bedürftiger anmelden sollte, wie es auch drei Bekannte von mir gemacht haben, um dort einmal in der Woche kostenlos Lebensmittel zu beziehen. Ich habe mich nun entschieden, dies zu tun. Und habe mich heute dort angemeldet. Ich möchte diesen Bezug von kostenlosen Lebensmitteln bei der Hamburger Tafel hiermit gern öffentlich machen. An der Qualität meiner Rezepte und Foodfotos wird sich nichts ändern. Somit ändert sich im Foodblog nichts für Sie. Die Rezepte und Foodfotos werden auch weiterhin ihre hohe Qualität haben.

Nur wird es jetzt vermutlich so sein wie bei der neuen Fernseh-Sendung von Kabel1 „Gekauft, gekocht, gewonnen“, die vor einigen Monaten auf dem Sender lief. Es wird wie bei dieser Fernseh-Sendung sein, bei der ein Promi-Koch zusammen mit dem Käufer der Waren einen bunten Einkaufskorb voll Waren vor sich hat, vorher nicht weiß, was ihn erwartet und dann aus den Waren ein 2-Gänge-Menü zaubern soll. Ich werde in gleicher Weise jede Woche mit zwei Tragetaschen voller Lebensmittel nach Hause kommen, diese auf meinem Küchentisch ausleeren, mir dann die Artikel anschauen und dann überlegen, welche Gerichte ich aus den kostenlosen Lebensmitteln der Hamburger Tafel zaubere. Also, der Bezug der Lebensmittel der Hamburger Tafel kann somit für mich, mein Foodblog und auch Sie dann auch interessant und spannend sein. Lasst Euch also überraschen, welche Gerichte ich zubereite.

Die Hamburger Tafel ist übrigens eher eine Zentrale zum Sammeln der Lebensmittel aus den zuliefernden Geschäften, die Verteilung der Lebensmittel an Bedürftige übernehmen jeweils bestimmte Hilfs-Organisationen vor Ort. In meinem Fall ist dies der Arbeiter Samariter Bund Hamburg-Jenfeld.

Heute habe ich die erste Tüte mit Lebensmitteln von der Hamburger Tafel abgeholt. Und es sind die folgenden Artikel dabei:

## Gebäck:

- 4 Schrippen
- 1 Chiabatta
- 3 Packungen Croissant Knack & Back

## Gemüse:

- 300 g Champignons
- 1 Paprika-schote
- 1 Stangensellerie
- 1 Kopf Salat
- 15 g Oregano-Blätter

## Fleisch-/Wurstwaren:

- 2 Steaks vom Iberico Schwein
- 2 Packungen gewürfelter Katenschinken

## Obst:

- 2 Mandarinen
- 500 g Erdbeeren

## Fertigprodukte:

- Spaghetti mit Tomaten-Sauce
- 2 vorgegarte Maiskolben

## Milchprodukte:

- 4 Kräuterquark
- 2 Saure Sahne
- 1 Sahnekefir
- 500 g Sauce Hollandaise

## Süßigkeiten:

- 5 Müsliriegel
- Tortilla Chips
- 1 Glas Blaubeer-Marmelade



## Getränke:

- 15 Tee-Beutel Bio-Tee