



Mitglieder des Projektteams um Michael Gutekunst (4. v. re.), Vorsitzender Ulf van Luijk (3. v. re.) und weitere Mitglieder des Mühlacker Tafelvereins präsentieren das Kochbuch „Tafelfreuden“. Foto: Becker

# Die Tafel bittet zu Tisch

Neu erschienenes Kochbuch enthält Rezepte, die auch dem schlanken Geldbeutel schmecken – Verkaufserlös dient gutem Zweck

Ein Kochbuch zum fünften Geburtstag? Was das Kind wenig begeistern würde, erfreut die Institution enorm. Kein Wunder: Kommt doch der Erlös aus dem druckfrischen Werk „Tafelfreuden“, das gestern vorgestellt wurde, explizit dem Mühlacker Tafelladen zugute.

VON CAROLIN BECKER

**MÜHLACKER.** Seit exakt fünf Jahren sorgt die Einrichtung an der Industriestraße dafür, dass Menschen mit nachgewiesenermaßen geringem Einkommen und dem entsprechenden Berechtigungsausweis zu günstigen Preisen einkaufen können. Doch Luxus bleibt für die Kunden ein Fremdwort, die Kassenlage am Monatsende häufig genug dürftig. Haushalten ist angesagt.

Genau hier setzt das jetzt neu erschienene, von einem Team um Ideengeberin Isolde Renner-Rosentreter (Diakonische Bezirksstelle), Pfarrerin Ute Kalmbach-Geiger, Sakine Karabeyaz-Hecht und Erika van Luijk vom Tafelverein sowie Diakon Michael Gutekunst in die Tat umgesetzte Kochbuch an: „Tafelfreuden“ präsentiert

auf 108 Seiten insgesamt 112 Rezepte, die – gleich ob aus Deutschland, der Türkei, Russland, China oder Italien – eines gemeinsam haben: Sie wollen aufzeigen, dass auch mit kleinem Budget, aber großem Ideenreichtum gutes Essen abseits von Fertiggerichten auf den Tisch gebracht werden kann. Ob Fisch im Blätterteigmantel, Frühlingsrolle oder Lachs-Lasagne – mit den Gerichten ist durchaus Staat zu machen, ohne dass sie das Portemonnaie überstrapazieren. Ganz offensichtlich wird dies anhand des ebenfalls enthaltenen „Notfallplans“ für die letzten zehn Tage des Monats, der mit einer Einkaufsliste aufwartet. Unter dem Strich stehen hier weniger als 30 Euro für den Bedarf eines Vier-Personen-Haushalts.

Gesammelt haben die Rezepte Mitarbeiter, Kunden, Freunde und Unterstützer des Tafelladens. „Das erste Exemplar ist schon verkauft – nach Waiblingen“, verriet Irmgard Muthsam-Polimeni, die nicht nur als stellvertretende Vorsitzende des Tafelvereins, sondern auch als Mitglied des Kochbuch-Teams die Gäste zur offiziellen Übergabe im Tafelladen begrüßte. Ein halbes Jahr lang habe die Projektgruppe Rezepte gesammelt, diese teilweise erst ins

Deutsche übersetzt, abgetippt und letztlich in Buchform gebracht, blickte Michael Gutekunst zurück. „Der Name ist Programm, das Buch soll Freude machen“, verwies er auch auf zahlreiche Anekdoten, auf Hintergrundwissen zu den Rezepten und auf Zitate rund ums Thema Essen. „Uns allen hat die Arbeit großen Spaß gemacht“, fasste er zusammen, „nun hoffen wir, dass das Buch unserem Tafelladen guttut.“

Für den Tafelladen nahm der Vereinsvorsitzende und evangelische Dekan Ulf van Luijk das „wunderschöne Geburtstagsgeschenk“ entgegen, das nicht nur attraktiv gestaltet sei und ansprechenden Lesestoff biete, sondern auch weiter in die Zukunft weise. Lebensmittel seien wertvoll, und die „Tafelfreuden“ zeigten, dass es auch mit überschaubaren Mitteln möglich sei, gemeinsam eine schöne Mahlzeit zu erleben. Er hoffe, das Buch finde weite Verbreitung, wandte sich der Dekan an Citymanager Thomas Müller, der zusicherte, in den Geschäften der Stadt auf das Buch-Projekt hinzuweisen. Initiatorin Isolde Renner-Rosentreter jedenfalls zögerte nicht, die Werbetrommel zu rühren. An Verkaufsstellen werde es nicht fehlen, schließlich solle kein Interessent daran ge-

hindert werden, seine Lieben zu Weihnachten mit den „Tafelfreuden“ zu beschenken. Und unter dem Christbaum macht sich das Buch wohl ebenso gut wie auf dem Geburtstagstisch des Tafelladens.

## Info

### Tafelfreuden

Das Buch „Tafelfreuden“, herausgegeben von der Mühlacker Tafel, ist in einer Auflage von 1500 Exemplaren erschienen und enthält neben zahlreichen Rezepten aus vielen verschiedenen Ländern Illustrationen von Barbara Helfer sowie ergänzende und informative Texte. Das Buch ist unter anderem erhältlich im Tafelladen, in den evangelischen und katholischen Pfarrämtern in Mühlacker, in der Beratungsstelle „consilio“, bei der Caritas und in der Diakonischen Bezirksstelle. Verschiedene Geschäfte im Stadtgebiet sollen noch mit ins Boot geholt werden. Das Kochbuch kostet 8 Euro. Mit dem Erwerb wird die Arbeit der Mühlacker Tafel unterstützt. Weitere Infos unter [www.tafelladen-muehlacker.de](http://www.tafelladen-muehlacker.de). (cb)