

Von Hella Hilgenberg

Die Sarrazin-Diät (oder: Senatorkost ?)

Länger als drei Jahre wußten Hartz IV-Empfänger nicht, wie sie es fertigbringen sollten, sich von rund 120 € im Monat zu ernähren. Endlich – Mitte März 2008 – kommt ein kompetenter Fachmann daher, nämlich der Berliner Finanzsenator Thilo Sarrazin, und gibt uns sein „Hartz IV-Menü“ zum besten. Wie es heißt, hat er seine Sekretärin zum Einkaufen in einen Plus-Markt geschickt.

Was machen Leute, die keinen Billigheimer in der Nähe haben? Bei uns im Ort gibt es einen Aldi, einen Edeka und einen Nahkauf - und das war's. Die Bewohner der umliegenden Dörfer müssen, wenn sie kein Auto haben, bei fahrenden Händlern einkaufen. Das ist dann 20 bis 30 % teurer. Die Händler müssen ja schließlich auch ihren Sprit bezahlt kriegen.

Herrn Sarrazins Einkaufsliste umfaßte angeblich die Vollversorgung für drei Tage, bestehend aus Frühstück, Mittagessen, einer Zwischenmahlzeit und Abendessen.

Ein Finanzsenator, der noch nie in seinem Leben an einem Herd gestanden oder gar selbst eingekauft hat, wie man an seinen Menüzusammenstellungen deutlich erkennen kann, stellt einen Ernährungsplan auf? Hat er sich den selbst ausgedacht? Ein Ernährungswissenschaftler kann jedenfalls nicht daran mitgewirkt haben, das sehe ich als erfahrene Hausfrau auf den ersten Blick. Frische Salate und Gemüse kommen so gut wie nicht vor. Und was ist mit der Flüssigkeitszufuhr? Seit Jahren wird uns immer wieder erzählt, wir sollen mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag trinken, drei Liter seien noch besser. Oder sind das alles nur Werbesprüche der Getränkehersteller? In Sarrazins Menüs taucht pro Tag etwas mehr als ein Liter Flüssigkeit auf, und das auch nur, wenn ich die Flüssigkeit in Gurke, Gemüsesuppe, Joghurt usw. mitzähle. Also, Herr Sarrazin, abgesehen von Vitaminen und Vitalstoffen fehlt auch noch ein Liter Wasser pro Tag. Nicht überall ist das Leitungswasser trinkbar. Bei Aldi kosten 1,5 Liter Mineralwasser 0,19 €. Dann zählen Sie mal zu Ihren Endsummen mindestens 13 cent pro Tag für Mineralwasser dazu.

Und außerdem, lieber Herr Sarrazin, haben Sie sich beim zweiten Tagesmenü auch noch verrechnet. Sie geben als Tagessumme 3,80 € an. Es sind aber 3,90 €! Wenn wir dazu noch die 13 cent für das Wasser addieren, kommen wir schon in den Gefahrenbereich von über 4,00 €, den Sie ja meiden wollten wie der Teufel das Weihwasser.

Von solchen Kleinigkeiten ganz abgesehen, gehen Sie von falschen Zahlen aus. 35 % des Hartz IV-Regelsatzes sind für Nahrung und alkoholfreie Getränke gedacht. 35 % von 347,00 € sind 121,45 €. Das wären 3,99 € pro Tag. Und selbst dieser Anteil wurde ab dem 1.7.06 auf 113,57 € herabgekürzt, um anderen Ausgabepositionen ein paar cent mehr zuzuschieben. Also eine reine Augenwischerei. Bei einem Monatsetat von 113,57 € bleiben pro Tag nur noch 3,73 €. Wie um alles in der Welt kommen Sie auf 4,25 €, Herr Sarrazin?

Möglicherweise liegt Ihrer Berechnung auch der buchhalterische Wert von 30 Tagen pro Monat zugrunde. Das Jahr hat aber 365 reale Tage (2008 sogar 366), ein Monat im Durchschnitt somit etwas mehr als 30,4 Tage. Wenn Sie einen Monat pauschal mit 30 Tagen ansetzen, müssen Sie aber dazu sagen, daß alle Hartz IV-Empfänger an 5 Tagen im Jahr auf Nulldiät gesetzt werden. In Schaltjahren gibt es 6 Tage im Jahr nichts zu essen und nichts zu trinken.

Auf jeden Fall danke ich Ihnen recht herzlich, Herr Senator, daß Sie mit Ihrem Hartz IV-Menü bewiesen haben, daß es mit 3,73 € am Tag keinesfalls möglich ist, sich zu ernähren. Mit 4,25 € übrigens auch nicht!

Der „kleine“ Unterschied zwischen 4,25 € und 3,73 € am Tag

Nach längerem Nachdenken und einigen Berechnungen bin ich Ihnen endlich auf die Schliche gekommen, Herr Sarrazin. Die Wahrheit ist: Sie haben schlicht und ergreifend geschummelt! Pfui, Herr Senator, schämen Sie sich! Die richtigen Zahlen sehen so aus:

Bedarfspositionen der EVS im Regelsatz (RS)

(EVS = Einkommens- und Verbrauchsstichprobe; der Regelsatz von 2005 beruht auf der EVS von 1998, der von 2006 auf der EVS von 2003).

	RS 2006	RS 2005
Nahrungsmittel und Getränke	113,57 €	126,96 € (inkl. alkoholische Getränke)
alkoholische Getränke	7,50	(nicht vorgesehen)
Tabakwaren und Genußmittel	6,24	5,52
Verzehr außer Haus	8,17	10,06
Summe:	135,48	142,54

Sie, Herr Sarrazin, haben zu dem Satz von 113,57 für Nahrungsmittel inklusive alkoholfreier Getränke illegalerweise die 7,50 € für alkoholische Getränke sowie den Betrag von 8,17 € für Verzehr außer Haus einfach mal hinzugerechnet. Damit kommen Sie auf 129,24 €. Dieser Betrag durch 30,4 Tage geteilt ergibt exakt 4,25 €.

Dummheit kann ich Ihnen nicht unterstellen, Herr Finanzsenator. Also kann ich ein solches Vorgehen nur als arglistige Täuschung bezeichnen. In den Medien macht es sich natürlich sehr viel besser, wenn Sie der Masse der Bevölkerung vorgaukeln, jeder Hartz IV-Empfänger habe täglich 4,25 € für die Ernährung. 3,73 € hört sich dagegen schon gar nicht mehr so toll an, nicht wahr? Warum haben Sie nicht gleich noch die 6,25 € für Tabak mitgenommen, Herr Rechenkünstler? Oder die 7,59 € für Schuhe? Oder die 5,19 € für Möbel und Einrichtungsgegenstände?

Nun wird sich mancher Leser fragen: „Wie sind denn all die Hartz IV-Empfänger drei Jahre lang über die Runden gekommen, wenn das so ist?“

Das kann ich Ihnen erklären. Die meisten haben Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, Geschwister oder Freunde, die immer wieder mit Geld oder Essen aushelfen. Eine große Anzahl wird von den öffentlichen „Tafeln“ vor dem Verhungern gerettet. Aber eine solche Einrichtung gibt es nicht in jedem Ort, schon gar nicht in den kleinen Dörfern, wo das Einkaufen besonders teuer ist. Außerdem finde ich es falsch, wenn

soziale Vereine mit Hilfe von Spenden die Fehler der Politiker kaschieren; denn auf diese Weise übernimmt wieder einmal die Allgemeinheit die Pflichten des Staates.

Es gibt auch Hartz IV-Empfänger, die sich kleine Dienstleistungen bezahlen lassen. Das wird dann von unseren hochbezahlten Politikern gleich als Schwarzarbeit verteufelt. Ist ein Mensch kriminell, wenn er jede Möglichkeit ergreift, um nicht zu verhungern?

Viele Arbeitslose haben nach und nach ihr Schonvermögen aufgebraucht. Ich selbst hatte als allein erziehende arbeitslose Mutter nicht die Möglichkeit, Geld beiseite zu legen, sondern mußte von der Hand in den Mund leben. Seit Beginn der Hartz IV-Katastrophe habe ich alles verkauft, was sich zu Geld machen ließ. Nähmaschine, Gitarre, Ghettoblaster, Fotoapparat, Schmuckstücke ... alles weg.

Zuletzt ging auch noch mein Uraltfahrzeug über den Jordan; denn unser vertragsbrüchiger Finanzminister Peer Steinbrück hat im Juli 2007 die Kfz-Steuer für alte Dieselfahrzeuge rückwirkend (!) zum 1.1.06 um 260 % erhöht (von 172 € auf 450 € pro Jahr). Ich sollte plötzlich eine Rechnung von 620 € bezahlen. Das Finanzamt gewährte mir auf Antrag Ratenzahlung, aber nur für drei Monate. Daß ein Hartz IV-Empfänger sich solche Summen nicht aus den Rippen leiern kann, sieht ein Blinder mit dem Stock. Den Finanzminister und seine Beamten kümmert das nicht. Den Besuch des – übrigens sehr netten – Vollstreckungsbeamten des Finanzamts habe ich schon hinter mir. Aber die Schulden bleiben mir bis zum Lebensende erhalten. Und Schulden machen mich krank.

Hin und wieder hört man ja auch, daß Arbeitslose und sogar Kinder verhungert sind. Aber solche Pressemeldungen werden von der Zensur ganz schnell unterdrückt. Hintergründe werden nicht bekanntgeben. Im Gegenteil, den Betroffenen werden geistige Störungen oder Schlimmeres unterstellt. Nur nicht genau nachforschen, sonst würde sich herausstellen, daß gerade diese Menschen sich exakt an die Vorschriften gehalten und keine unerlaubten Auswege aus der Misere (wie Schwarzarbeit, Betteln, Abzocken, Diebstahl) benutzt haben.

Obwohl das bisher Gesagte schon beweist, daß Ihr Hart IV-Menü nichts weiter ist als eine dümmliche Propagandakampagne mit üblen Anklängen an Volksverhetzung, möchte ich mir den Spaß gönnen und Ihre Ernährungsvorschläge mal genauer unter die Lupe nehmen.

Habe ich schon erwähnt, daß ich einen Single-Haushalt führe wie mehr als 50 % aller Hartz IV-Bedarfsgemeinschaften?

Ich bin 61 Jahre alt und habe meine zwei Söhne seit deren drittem Lebensjahr allein versorgt. Sie haben sich mit meinen Kochkünsten zu gesunden Zweimetermännern entwickelt. Zu Ihrer Information, Herr Sarrazin: Ein Zweimetermann mit einem Normalgewicht von 100 kg hat am Tag einen Grundbedarf von 2.400 Kalorien. Die von Ihnen zusammengewurschtelten Menüs kommen im Durchschnitt auf 2000 Kalorien pro Tag.

Tag 1 – Frühstück

Finanzminister Sarrazin serviert uns dazu

Menü	Kosten lt. Sarrazin	reale Kosten
2 Brötchen	0,30 €	0,56
25 g Marmelade	0,06 €	0,06
20 g Butter	0,10 €	0,10
1 Scheibe Käse	0,25 €	0,25
1 Apfel	0,24 €	0,40
1 Gl. Saft 200 ml	0,30 €	0,33
2 Tassen Tee	0,10 €	0,10
Summe:	1,35 €	1,80

Hurra, es gibt Brötchen!

Die billigsten Brötchen beim Bäcker in der Nähe kosten 28 cent pro Stück und wiegen je 46 g. Mohnbrötchen und Sesambrötchen kosten 40 cent, Körnerbrötchen schon 50 ct.

Beim Supermarktbackshop sind die billigsten Brötchen für 29 cent zu haben, das Stück. Was nun? Nur ein Brötchen zum Frühstück?

Bei Aldi finde ich Aufbackbrötchen, acht Stück für 85 cent, also 21 cent für zwei Brötchen. Hört sich ja gut an. Kommt noch der Strom für's Aufbacken dazu. Im Jahr 2006 habe ich für eine Kilowattstunde Strom, alle dubiosen Sondergebühren wie Leistungspreis, Grundpreis, Verrechnungspreis sowie 16 % Mehrwertsteuer eingerechnet, 17 cent bezahlt. EON hat die Strompreise Anfang dieses Jahres um 10 % erhöht. Die Mehrwertsteuer ist um 3 % gestiegen. Dann wird der Strom zum jetzigen Zeitpunkt um die 20 cent pro Kilowattstunde kosten. Genau kann ich das erst sagen, wenn im Mai die Jahresrechnung von EON kommt.

Die Aufbackbrötchen brauchen eine Menge Hitze. Und in den vorgeheizten Backofen müssen sie auch. Acht Minuten Vorheizzeit, 12 Minuten Backzeit, das sind 20 Minuten Stromverbrauch. Was powert so ein Backofen raus? Ich schätze mal 3.000 Watt. Dann brauche ich eine ganze Kilowattstunde, die mich 20 cent kostet, nur um zwei Brötchen aufzubacken. Das sollte jedem energiebewußten Menschen widerstreben. Wenn ich mir jeden Morgen zwei Brötchen aufbacke, kostet mich das im Monat 6,00 €. Damit hätte ich schon fast ein Drittel der mir zustehenden „Haushaltsenergie“ verbraucht, denn dafür sind im Regelsatz ganze 21,75 € enthalten. Für 21,75 € liefert mir EON rund 110 kWh Strom im Monat. Das wären 1.320 kWh im Jahr. Mein tatsächlicher Verbrauch liegt aber doppelt so hoch. Den Strom-Mehrpriß muß ich sowieso schon vom Ernährungsetat bezahlen. Wovon denn sonst? Alle anderen Posten sind ja auch festgelegt und viel zu niedrig angesetzt.

Laut Statistik lag im Jahr 2006 der durchschnittliche Jahresverbrauch an Strom, wenn elektrisch gekocht und Badewasser elektrisch erhitzt wird, bei 1.800 kWh pro Person. Bei dem derzeitigen Strompreis von 0,20 € pro Kilowattstunde muß ich dafür 360 € bezahlen. Das sind 30 € im Monat.

Ich kann es mir also gar nicht leisten, Brötchen aufzubacken. Die Aldi-Aufbackbrötchen kann ich sowieso nicht verwenden, weil 8 Stück in der Packung sind und ich brauche nur zwei. Ich genehmige mir zwei Bäckerbrötchen à 28 cent.

Mehrkosten für Brötchen: 0,26 €.

Ein Klacks Marmelade

25 g Marmelade für drei Brötchenhälften. Allzu üppig ist das nicht, gerade mal zwei leicht gehäufte Teelöffel voll. Und soll ich mir die Marmelade vor jedem Frühstück mit der Diätwaage abwägen, damit ich nicht aus Versehen 5 Gramm mehr nehme?

Großzügig Butter

20 Gramm Butter! Tatsächlich? Nicht schlecht, Herr Specht. Sogar zu einem anständigen Preis. War das etwa ein Ausrutscher oder ist die Butter in Berlin soviel teurer als auf dem flachen Lande? Aber Butter bringt ja auch die Kalorienbilanz nach oben, nicht wahr, Herr Sarrazin?

Da wir nun schon gezwungen sind, mit Gramm und cent zu rechnen, hätte ich von Ihnen als Berufspolitiker gerne mal eine Frage beantwortet, die mich schon seit Jahren beschäftigt. Fast alle abgepackten Industrie-Nahrungsmittel haben Untergewicht. Bei einem Stück Butter wiegt das Papier schon um 5 Gramm. Ein Stück Butter mitsamt dem Papier bringt 240 Gramm auf die Waage. Es müssen aber 250 Gramm sein. Jedes Stück Butter hat 10 bis 20 Gramm Untergewicht. Bei Butter kann sich kein Hersteller auf Verdunstung oder natürliche Schrumpfung herausreden. Fett schrumpft nicht. Lassen Sie mal den Jahresverkauf an Butter ausrechnen, Herr Sarrazin, und sie werden feststellen, daß da ein Millionenbetrug im Gange ist.

Das gleiche lukrative Spielchen läuft auch bei anderen Nahrungsmitteln ab wie Zucker, Gelierzucker, Mehl usw. Wenn Politiker den Herstellern solche Abzockereien weiterhin durchgehen lassen wollen, sollten sie uns Hartz IV-Empfängern zusätzlich einen Betrugszuschuß gewähren. Wir werden ja nicht nur beim Fehlgewicht verpackter Nahrungsmittel behumst, sondern auch bei Obst und Gemüse, das von außen – vermutlich durch die radioaktive Bestrahlung – noch ganz frisch aussieht, aber innen durchgefault ist. Haben Sie mal versucht, einen von innen her verfaulten Apfel zum Supermarkt zurückzutragen und zu reklamieren? Da müssen sie erstens ganz schnell sein; denn einen angeschnittenen Apfel können sie nicht stundenlang liegen lassen. Zweitens brauchen Sie ein dickes Fell – aber das haben Sie ja, sonst wären Sie kein Berufspolitiker.

Käse in Scheiblettengröße

Bei soviel Großzügigkeit von seiten des Senators beim Zumessen der Frühstücksbutter wird mir ja richtig milde zumute. Dann will ich die Scheibe Käse mal so durchgehen lassen. Die leckeren Käsesorten kosten zwar weit mehr als 1,00 € pro 100 g, aber zumindest haben wir schon einige Auswahlmöglichkeiten.

Frischobst – ein Apfel

Der Apfel bringt mich ins Grübeln. Bei Äpfeln bin ich wählerisch und die ganz billigen schmecken mir meistens nicht. Die billigsten Äpfel bei Aldi kosten 1,59 € für einen 2 kg-Beutel. Ein moderner Normapfel wiegt durchschnittlich 200 g. Kosten für einen Billigapfel: 17 cent.

Aber was mache ich mit den restlichen neun Äpfeln? Äpfel kommen nicht mehr vor, weder an Tag 2 noch an Tag 3. Ich kann nur davon ausgehen, daß jeden dritten Tag ein Apfel erlaubt ist. Dann reichen meine 2 kg/10 Stück Äpfel für 23 Tage. Ich habe nur noch keinen Supermarktapfel erlebt, der sich 23 Tage lang lagern läßt. Spätestens nach zwei Wochen sind die Dinger faul. Hinterhältigerweise meistens von innen heraus, wobei die Schale bis zum Exitus aussieht wie neu.

Ich kaufe mir also lieber weiterhin Boskop, Einzelstücke, das Kilo zu 1,99 €. Pro Stück macht das 40 cent. 16 cent mehr als erlaubt. Rein rechnerisch kann ich mir dann nur alle 5 bis 6 Tage einen Apfel leisten.

Mehrkosten für einen Apfel: 0,16 €.

Das Saftproblem

Ein Glas Saft, 200 ml, für 30 cent ist okay. Aber was mache ich mit dem Rest? Für Tag 2 sieht Herr Sarrazin keinen Saft vor. Erst am dritten Tag darf ich wieder ein Gläschen zu mir nehmen.

Die Säfte bei Aldi sind alle in 1-Liter-Tüten. Ich kann eine angebrochene Safttüte nicht neun Tage lang im Kühlschrank stehen lassen. Schauen Sie auch ruhig mal auf die Etiketten Ihrer Edelsaftflaschen, Herr Sarrazin. Auf den meisten werden Sie den Hinweis finden „Nach Anbruch innerhalb von 3 Tagen zu verbrauchen“ oder so ähnlich.

Also, Herr Senator, hier greife ich grob in Ihre Berechnung ein. Der Saft wird auf drei Tage verteilt. Bei Aldi gibt es gute Säfte zu Literpreisen von 0,79 €, 0,89 € und auch zu 1,39 €. Ich lege einen Literpreis von 1,00 € zugrunde und verteile den Saft auf drei Tage, das sind dann für jeden Tag 0,33 €.

Mehrkosten für Saft am 1. Tag: 0,03 €.

Tee ohne Zucker

Sie werden einen Kaffeetrinker nicht dazu bringen, den Tag mit Tee anzufangen. Tee ist wesentlich billiger als Kaffee. Daher lasse ich 5 cent pro Tasse gelten.

Es soll tatsächlich Menschen geben, die sich einen Teelöffel Zucker in ihren Tee rühren oder gar einen Schuß Zitronensaft oder Sahne. Zucker kostet bei Aldi um die 0,90 € pro Kilo. Ein gestrichener Teelöffel Zucker sind 5 g, für zwei Tassen Tee also 10 g Zucker, also knapp 2 cent. Ich gehe mal davon aus, daß in Herrn Sarrazins Preis von 5 cent pro Tasse Tee die 2 cent für den Zucker schon enthalten sind.

Zusammenfassung Frühstück, Tag 1

Ich habe – abgesehen vom fehlenden Kaffee - gut gefrühstückt. Da mir zum Frühstück ein Brötchen ausreicht, habe ich die Hälfte der Butter und die ganzen 25 g Marmelade auf zwei Brötchenhälften verteilt und zwei Tassen Tee getrunken. Das zweite Brötchen, die restliche Butter, das Käsescheibchen und den Apfel hebe ich für später auf. Saft mag ich zum Frühstück auch noch nicht.

Meine realen Kosten für das Frühstück liegen um 0,45 € über Ihren Preisen, Herr Finanzsenator.

Tag 1 - Mittagessen

Sarrazin bastelt Spaghetti Bolognese

Spaghetti Bolognese:	Kosten lt. Sarrazin	Reale Kosten
100 g Gehacktes	0,38 €	(0,64 € - Preis in der Sauce enthalten)
125 g Spaghetti	0,15 €	0,25 €
20 g Parmesan	nicht vorgesehen	0,28 €
200 g Tomatensauce	0,40 €	0,83 €
div. Gewürze / Öl	0,10 €	(0,10 € - Preis in der Sauce enthalten)
Chicoreesalat	nicht vorgesehen	0,59 €
Summe:	1,03 €	1,95 €

Mehlpaps als Hauptgericht

Was haben Sie sich denn dabei gedacht, Herr Sarrazin? Spaghetti bestehen aus nichts weiter als Mehl und Wasser. 125 g Spaghetti kann man schon für 0,14 € kaufen. Vollkornspaghetti – und die sollten es für eine vollwertige Ernährung doch wenigstens sein – hingegen 1,98 pro kg = 0,25 € für 125 g.

Im Gegensatz zu den meisten Deutschen finde ich Nudeln eklig. Seit dem längst vergessenen Eierskandal würgt es mich im Halse, wenn ich an Nudelgerichte denke. Und Spaghetti Bolognese ohne Parmesan geht gar nicht! In was für Restaurants essen Sie denn, Herr Senator? Ich erlaube mir also, zwei Eßlöffel = 20 g selbst geriebenen Parmesan, Kilopreis bei Aldi 13,99 €, über Ihre Spaghetti zu streuen und dafür 28 cent zu berechnen.

Mehrkosten: 0,28 € für Parmesan.

200 g Tomatensauce mit 100 g Hackfleisch

Bei Aldi kostet ein Glas mit 400 g Bolognesesauce 0,75 €. Keine Ahnung, ob diese Sauce meinem Geschmack entspricht oder nicht. Ich habe sie noch nicht ausprobiert; denn meine Spaghettisauce mache ich selbst.

Zutaten für Bolognesesauce für 4 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln, zus. 100 g, (2 kg kosten 0,69 €) = 0,04 €
500 g Tomaten (Edeka: 1 kg = 2,49 €; Aldi: 1,09 €) = 0,55 €
400 g Gehacktes vom Fleischer (1 kg = 6,40 €) = 2,56 €
3 EL Öl (Aldi: 750 ml Rapsöl, kalt gepreßt = 1,99 €) = 0,08 €
Knoblauch, Oregano, Wasser, gekörnte Brühe, Paprika, Pfeffer gehören auch dazu. Die Preise dafür einzeln auszurechnen, ist mir zu blöd. 10 cent werden dafür nicht ausreichen, aber der Einfachheit halber übernehme ich den Betrag so = 0,10 €

Die Zutaten für die Sauce kosten: 3,33 €

Das sind pro Portion 0,83 €. 100 g Hackfleisch für 0,64 € sind im Preis der Sauce enthalten, 0,10 € für Öl und Gewürze ebenfalls. Wenn ich den Preis für das Fleisch aus der Sauce herausrechne, kostet eine Portion Sauce, selbst gekocht, 0,19 €.

Mehrkosten für die Sauce: 0,05 €.

Und wo bleibt der Salat?

Spaghetti Bolognese sind ein ziemlich vitaminfreies Essen. Dazu sollte wenigstens ein anständiger Salat gereicht werden. Grüner Blattsalat mit frischen Kräutern wäre traumhaft. Oder Fenchel-Apfel-Salat mit gehobeltem Parmesan. Ein gesunder Salat könnte allerdings den Preis für das Mittagessen glatt verdoppeln.

Ein ganzer Kopf grüner Salat oder Frisee-Salat ist für einen 1-Personen-Haushalt zu groß. Kostet im Winter auch schon mal 1,99 € pro Stück oder mehr. Daher greife ich lieber zu Salatherzen (Packung mit 2 bis 3 Stück zu 0,99 € bei Edeka) oder Chicoree vom Aldi (0,65 € für eine Packung mit – je nach Größe – 2 oder 3 Stück). Beides hält sich ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Will ich mal nett sein zu Herrn Sarrazin und den billigeren Chicoree verwenden. 1 bis 1 ½ Chicoree, also die halbe Packung, ergibt eine gute Salatportion und kostet 0,33 €. An Chicoreesalat gehört unbedingt Zitronensaft. 4 Zitronen kosten 0,79 €. Eine Zitrone brauche ich, somit 0,20 €. Fehlt noch ein Schuß Olivenöl (Walnußöl wäre auch nicht schlecht). 750 ml Olivenöl bei Aldi = 4,25 €. 1 EL sind etwa 10 g und kosten 6 cent.

Salz und Pfeffer gebe ich gratis dazu und fertig ist eine Portion Chicoreesalat für 0,59 €.

Mehrkosten für Salat: 0,59 €.

Also, nochmal zum Mitdenken, Herr Sarrazin: Spaghetti Bolognese à la Sarrazin – mit Sauce, aber ohne Parmesan und Salat – kosten 1,08 €.

Mit Parmesan 1,36 €.

Mit Parmesan und Salat 1,95 €.

Mehrkosten für Spaghetti Bolognese: 0,92 €.

Tag 1 – Zwischenmahlzeit

	Sarrazin	Realität
1 Tasse Kaffee und	0,05 €	0,10 €
1 Joghurt	0,35 €	0,35 €
Summe:	0,40 €	0,45 €

Filtertüten vergessen

A propos Zwischenmahlzeit: Das zweite Brötchen vom Frühstück habe ich gegen 11 Uhr gegessen, belegt mit der restlichen Butter und der Käsescheibe, und dazu das Glas Saft getrunken.

Nun darf ich nachmittags eine Tasse Kaffee und ein Joghurt zu mir nehmen. Haben Sie schon mal mit der Kaffeemaschine eine einzelne Tasse Kaffee gekocht? Das geht nur mit einer Espressomaschine. Der dafür nötige Kaffee oder Kaffeepads sind aber teurer als 5 cent pro Tasse.

Preise bei Edeka:

Packungsgröße	Preis	Preis pro Tasse
18 Pads	1,99 €	11 cent
16 Pads	2,49	15,6 cent
10 Kapseln à 6,5 g	2,49	24,9 cent
1 kg Espresso	12,49	6,2 cent
1 kg Espresso	13,96	7 cent

Der billigste Kaffee bei Aldi kostet 5,08 € für 1 kg. Bei 5 g Kaffeepulver pro Tasse kostet mich das 2,5 cent. Haben Sie solchen Billigkaffee schon mal getrunken, Herr Sarrazin? Den würde ich noch nicht mal ungeliebten Gästen vorsetzen.

Mein Lieblingskaffee – African Blue von Tchibo – kostet allerdings 11,98 € je Kilogramm. Da wären wir dann schon bei 6 cent pro Tasse. Nehmen wir also einen Mischpreis von 8,53 €/kg an, somit 4 cent pro Tasse. Sahne zum Kaffee wollen wir uns lieber verkneifen. Bei 0,48 € für 200 g Sahne käme ein Eßlöffel Sahne = 10 g auf 2,4 cent, womit die Obergrenze für Kaffee schon überschritten wäre. 20 g Milch (2 gestrichene Eßlöffel) kosten auch schon 2 cent. Dazu 5 g Zucker = nochmal 1 cent zusätzlich pro Tasse. Kaffeeweißer (0,65 € für 250 g) ist noch teurer: 2,6 cent für 10 g.

Fragen Sie mal Ihre Sekretärin, wie man Kaffee aufbrüht. Sie werden dann zu Ihrer Überraschung erfahren, daß dafür Filtertüten benötigt werden. Die kosten bei Edeka 1,49 € für 80 Stück = 2 cent pro Stück. Mit 5 cent pro Tasse Kaffee kommen Sie also keinesfalls davon, Herr Sarrazin. Bei Filterkaffee sind wir schon ohne Milch und Zucker bei 7 cent pro Tasse. Ich gehe davon aus, daß Einzelpersonen gar nichts anderes übrig bleibt, als Espresso oder Kaffeepads zu verwenden.

Ich berechne also für eine Tasse Kaffee moderate 0,10 €. Kaffee ist nun mal teurer als Tee. Da läßt sich nichts wegrechnen.

Da ich die Milchquote auf einen Liter in drei Tagen erhöht habe, veredeln wir also mit der „überschüssigen“ Milch unseren Kaffee.

Mehrkosten für den Kaffee: 0,05 €.

Joghurt

Jedenfalls wird mir ein Joghurt für 35 ct zugestanden. Das wäre dann der billigste bei Aldi. Ich kriege davon immer Sodbrennen. Also nehme ich lieber Joghurt pur, schneide mir die Hälfte des Apfels vom Frühstück hinein, den Rest des Apfels esse ich pur.

Tag 1 - Abendessen

Küchenschef Sarrazin empfiehlt:

	Kosten lt. Sarrazin	Reale Kosten
1/2 Gurke	0,30 €	0,25 €
130 g Leberkäse (1 Scheibe)	0,56 €	1,27 €
200 g Kartoffelsalat	0,34 €	0,47 €
Summe:	1,20 €	1,99 €

Die Wassergurke

Eine Salatgurke kostet bei Edeka zur Zeit 0,49 €. Gewicht der von mir gewogenen Gurke: 776 g. Von den 388 g einer halben Gurke geht noch das Gewicht der Schale ab, die man bei Billiggurken nicht mitessen kann, weil sie mit gesundheitsschädlicher Chemie behandelt wurde. Nach dem Schälen bleiben von der halben Gurke dann 350 g (geschätzt) ziemlich inhaltsfreier Wassermasse. Biogurken gibt es für den Preis jedenfalls nicht.

Weniger Kosten für die halbe Gurke: 0,05 €.

Es wird bayrisch

Ich muß doch mal nachsehen, ob Herr Sarrazin aus Bayern stammt. Eine halbe Wassergurke, Leberkäse und Kartoffelsalat? Sowas kriege ich abends nicht runter. Leberkäse auch sonst nicht. Aber sei's drum.

Der Leberkäse wird zum Problem. Die 400 g-Packung kostet bei Aldi 1,69 €, somit 130 g = 0,55 €.

Ich müßte drei Tage hintereinander Leberkäse essen, sonst vergammelt mir das Zeug. Es bleibt mir also nichts anderes übrig als zum Fleischerladen zu gehen und mir exakt 130 g Leberkäse abwiegen zu lassen. 100 g Leberkäse kosten 0,98 €, 130 g sind dann für 1,27 € zu haben.

Mehrkosten für den Leberkäse: 0,71 €.

Kartoffelsalat

Ein Kilobecher Kartoffelsalat ist bei Aldi für 1,69 € zu haben. Der ist auch gar nicht so schlecht, wenn man noch ein paar saure Gurken, einen halben Apfel, ein paar Paprikastreifen usw. hineinschnippelt.

Auf der Grundlage des Aldi-Großpackungspreises ist Ihre Berechnung mit 34 cent für 200 Gramm Kartoffelsalat so weit richtig, Herr Senator. Wenn ich zu dem Preis einkaufe, sitze ich nach dem Abendessen des ersten Tages auf 800 g nutzlosem Kartoffelsalat! Ich weigere mich, fünf Tage nacheinander Kartoffelsalat zu essen!

Dann mache ich meinen Kartoffelsalat mal selber.

Zutaten für Kartoffelsalat, einfach, für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln (Aldi: 5 kg = 1,55 €)	0,31 €
1/8 – 1/4 Liter heiße Brühe (100 g gekörnte Brühe kosten 3,49 €)	0,17 €
1 Zwiebel, ein paar Essiggurken, Salatmarinade, Pfeffer, frische Kräuter	0,30 €
1 Becher Schmand	<u>0,79 €</u>
Für 4 Personen:	1,87 €

Das sind pro Portion 0,47 €.

Mehrkosten für den Kartoffelsalat: 0,13 €.

Extraposten für Tag 1:

1/3 l Milch = 0,33 €

1 l Mineralwasser = 0,13 €

Zusammenfassung Tag 1

	Sarrazin	tatsächlich
Frühstück	1,35 €	1,80 €
Mittagessen	1,03 €	1,95 €
Zwischenmahlzeit	0,40 €	0,45 €
Abendessen	1,20 €	1,99 €
Extra	nicht vorgesehen	0,46 €
Summe:	3,98 €	6,65 €

An Flüssigkeit gab es zum Frühstück 330 ml Saft, 400 ml Tee. Rechnen wir für die Spaghettisauce mal 100 ml Flüssigkeit. Dem Joghurt gestehe ich 150 ml zu. Mag die Gurke noch 150 ml Flüssigkeit liefern, dann sind wir bei 1.330 ml angekommen.

Wie eingangs schon erwähnt, soll der Mensch 2 bis 3 Liter täglich trinken. Es fehlen also mindestens 670 ml Flüssigkeit am ersten Tag.

Das billigste Mineralwasser bei Aldi kostet 0,19 € für 1,5 Liter.

1 Liter Wasser zusätzlich darf es pro Tag doch sicher sein = 0,13 €.

Einem Hartz IV-Empfänger stehen pro Tag 3,73 € für die Ernährung zur Verfügung. Die von Ihnen, Herr Sarrazin, errechnete Tagessumme von 3,98 ist falsch. Genau so falsch wie der Betrag von 4,25 €, den Sie aus Unwissenheit oder zwecks Irreführung der Bevölkerung als für die Ernährung bestimmten Anteil der Hartz IV-Grundsicherung nennen.

Für den ersten Tag der Sarrazin-Ernährung sind 6,65 € nötig. Ich habe aber nur 3,73 €. Mir fehlen 2,92 €.

Das summiert sich im Jahr auf 1.066,00 €!

Tag 2 – Frühstück

	Sarrazin	Realität
80 g Müsli	0,40 €	0,40 €
1 Banane	0,25 €	0,25 €
1/4 l Milch	0,35 €	0,33 €
1 Becher Joghurt	0,10 €	0,25 €
2 Tassen Kaffee	0,08 €	0,20 €
20 g Honig	0,00 ???	0,07 €
Summe:	1,18 €	1,50 €

Hühnerfutter zum Frühstück

Mit Müsli können Sie mich jagen, Herr Senator. Aber mein persönlicher Geschmack tut hier ja nichts zur Sache. Die meisten Kinder würden sich wohl über Müsli zum Frühstück freuen. Doch für Kinder sind Ihre Menüvorschläge ja nicht gedacht, sondern für erwachsene Menschen. Und da hätte der eine oder andere vielleicht ganz gerne mal ein Ei zum Frühstück. In Ihrem 3-Tage-Plan taucht nicht ein einziges Ei auf. Merkwürdig.

Sarrazin-Müsli: 80 g Müsli zu max 40 cent entspricht einem 100 g-Preis von 50 cent. Müsli gibt es in allen Preislagen und Qualitäten. Müsli bei Aldi sogar schon für 30 cent pro 100 g.

Sorte	Preis/kg
Früchte-Müsli	2,39
Wellness-Flakes	2,92
Aldi-Müsli	3,00
Köln Erdbeer-Joghurt	4,65
Seitenbacher	6,65

Daher hake ich den Preis für 80 g Müsli = 0,40 € so ab.

Nun muß ich schon zum Frühstück wieder die Diätwaage zu Hilfe nehmen; denn wenn ich aus Versehen 90 oder gar 100 g Müsli in mein Schälchen schützte, wird die Lücke am Monatsende immer größer.

Trotzdem frage ich mich, wie eine Mutter mit zwei Kindern im Schulkindalter es fertigbringen soll, ihre Blagen davon abzuhalten, sich das Müsli selbst aus der Packung auf den Teller zu schütten. Und Schulbrote gibt es für Kinder offensichtlich auch nicht. Da haben Sie aber Glück, Herr Sarrazin, daß ich hier nur einen Single-Haushalt erforsche.

Haben Sie überhaupt eine Ahnung, Herr Senator, was Jungs im Teenageralter so wegputzen? Da sind 4 bis 6 Stullen am Tag gar nichts. Fragen Sie mal Ihre Haushälterin.

Allet Banane

Eine Banane für 25 cent dürfte passen.

Die Milchquote

Ein Liter Vollmilch 3,5 % kostet bei Aldi derzeit 0,73 € (1/4 l = 0,18 €). Ich stehe auf die Vollmilch von Bärenmarke (3,8 %, Literpreis 1,19 €, 1/4 l = 0,30 €). Alarm! Alarm! Herr Sarrazin, Sie gestehen uns einen zu hohen Einkaufspreis für Milch zu. Um nicht der einseitigen Auslegung meiner Berechnungen bezichtigt zu werden, ändere ich den Preis mal auf 0,25 € für 1/4 l Milch.

Bei der Milch zeigt sich wieder das übliche Problem: Ich muß einen Liter kaufen, darf innerhalb von 3 Tagen aber nur einmal 1/4 l verbrauchen. Soll der Rest vergammeln? Ich mache es mal wie beim Saft und verteile den Liter Milch auf 3 Tage. Dann gibt es täglich 1/3 l Milch à 33 cent.

Tag 1 und Tag 3: zusätzlich 1/3 l Milch zu 33 cent.
Dafür Tag 2 einen Abzug von 2 cent von der Milchquote.

Weniger Kosten für die Milch: 0,02 €.

Abgelaufener Joghurt?

Joghurt für 10 cent pro Becher gibt es in meinem Wohnort nicht. Die hier ansässigen Supermärkte vernichten abgelaufene Lebensmittel, um sich nicht das Geschäft zu verderben. Bei Aldi kostet ein Becher Joghurt zwischen 35 und 39 cent. Der billigste ist Magermilchjoghurt im Viererpack (4 * 150 g) zum Preis von 0,89 €. Das sind pro Becher 22,3 cent. Ich korrigiere Ihren Eintrag für Joghurt auf 25 cent.

Mehrkosten für den Joghurt: 0,15 €.

Der Kaffee wird billiger

Am zweiten Tag kostet eine Tasse Kaffee nur noch 4 cent? Wie das, Herr Sarrazin? Wer Sahne und Zucker in seinen Kaffee tut, muß dann halt eine billigere Kaffeesorte kaufen. Aber 4 cent geht gar nicht. Wir bleiben mal schön bei 10 cent pro Tasse und ich setze für die zwei Tassen Kaffee zum Frühstück 20 cent ein. Es kann ja auch mal sein, daß man Lust auf eine dritte Tasse Kaffee hat. Überhaupt – was macht man mit Freunden und Besuchern, die ausgerechnet zur Kaffeezeit auftauchen? Müssen die sich ihre Kaffeepulverration selbst mitbringen? Lieber gar nicht erst die Tür aufmachen, wenn es zur Kaffeezeit klingelt.

Mehrkosten für den Kaffee: 0,12 €.

Honig gibt's umsonst

Der Honig zum Frühstück kostet also gar nichts? Oder wurde das Einsetzen des Preises für 20 g Honig schlichtweg vergessen?

Honig kostet bei Aldi pro 100 g 0,208 € bzw. 0,358 €. Ich nehme einen Mischpreis aus diesen beiden Sorten, schließlich will man ja auch mal Abwechslung haben, und lege 28,3 cent für 100 g Honig zugrunde. Honig ist schwer. 20 g – das ist 1 gestrichener Eßlöffel voll. 7 cent für den Honig.

Und was fange ich jetzt mit dem Honig an? In die Milch rühren? Das Müsli damit süßen? Dafür wird er wohl gedacht sein.

Mehrkosten für den Honig: 0,07 €.

Tag 2 – Mittagessen

Porreelastige Wassersuppe

	Sarrazin	Realität
100 g Kartoffeln	0,05 €	0,05 €
1 Möhre	0,05 €	0,05 €
1/2 Kohlrabi	0,30 €	0,30 €
1 Stange Porree	0,30 €	0,30 €
80 g Rindfleisch	0,50 €	0,50 €
div. Gewürze/Kräuter	0,15 €	0,15 €
1 Glas Tee	0,05 €	0,05 €
Summe:	1,40 €	1,40 €

100 g Kartoffeln

Die billigsten Aldi-Kartoffeln kosten 1,55 € für 5 kg. Die haben aber so viele schwarze Stellen und Löcher, daß 20 bis 30 % Abfall entsteht. Ich gehe davon aus, daß für das Süsschen 100 g geschälte und von Schadstellen befreite Kartoffeln vorgesehen sind. Ich brauche also voraussichtlich 130 g Kartoffeln im Urzustand. 5 cent für die Kartoffeln ist in Ordnung.

1 Möhre

1 kg billige Möhren bei Aldi = 0,49 €.

1 kg Bio-Möhren = 0,89 €

Eine Billigmöhre à 100 g darf ich an die Suppe tun, aber Bio ist nicht drin.

½ Kohlrabi

Kohlrabi gibt's hier zur Zeit nicht. Dann kann ich den Preis von 30 cent nicht überprüfen. Lasse ich mal so stehen.

Porree bis zum Abwinken

Bei Aldi gibt es 1 kg zu 0,95 €. Je nach Dicke enthält eine Packung 2 bis 4 Stangen. Wollen Sie wirklich 300 g Porree in der Suppe versenken, Herr Senator, also dreimal soviel Porree wie Kartoffeln? Was auch immer dabei herauskommen mag, ich lasse Ihr Rezept so stehen und den Preis für Porree auch.

Diverse Gewürze/Kräuter

Auch hier lasse ich die 0,15 € stehen. Frische Kräuter sind da allerdings nicht drin.

1 Glas Tee

Wie gehabt – wird so akzeptiert.

Was fehlt beim Mittagessen?

Ich vermisse eine mittelgroße Zwiebel (70 g = 2 cent).

Die Zwiebel wird in Öl angebraten (2 Eßlöffel = 4 cent).

Ohnehin ist das ganze Süsschen ziemlich fettfrei, das hält nicht lange satt. Mit 10 g Butter = 4 cent ließe sich der Geschmack wesentlich verbessern. Auch zwei bis drei Knoblauchzehen könnten nicht schaden. Das wären dann, je nach Saisonpreis, nochmals geschätzte 5 cent.

Sie sehen, Herr Sarrazin, mit Ihren Kochkünsten ist es nicht weit her. Um aus Ihrer Zutatenliste eine halbwegs schmackhafte Suppe zu kochen, müßte ich ungefähr 15 cent mehr investieren. Das nur am Rande bemerkt. Diese Mehrkosten lasse ich einfach mal unter den Tisch fallen.

Tag 2 – Zwischenmahlzeit

	Sarrazin	Realität
1 Glas Tee	0,05 €	0,05 €
3 Kekse (60 g)	0,20 €	0,20 €
Summe:	0,25 €	0,25 €

1 Glas Tee und 3 Kekse

Bei Aldi kosten Kekse zwischen 0,20 € und 0,70 € pro 100 g. Wenn ich davon ausgehe, daß Ihre drei Kekse 60 g wiegen, sind also nur Billigkekse angesagt. Und ich muß die Kekspackung sorgfältig unter Verschuß halten, damit nicht etwa ein Besucher oder ein Familienmitglied naßforsch zugreift und meine abgezählten Kekse wegfrißt. Wie soll das eine Mutter ihren hungrigen Kindern erklären? Oder eine Tante ihren Nichten und Neffen? Oder eine Oma ihren Enkeln?

Tag 2 – Abendessen

	Preise lt. Sarrazin	tatsächliche Preise
2 Scheiben Brot	0,12 €	0,13
2 Scheiben Käse	0,50 €	0,50
1 Scheibe Billigwurst	0,15 €	0,15
100 g Krautsalat	0,20 €	0,28
20 g Butter	0,10 €	0,10
Summe:	1,07 €	1,16

Endlich gibt es mal Stullen

Was wiegt eine Scheibe Brot? Gehen wir mal davon aus, daß eine Scheibe Brot 50 g wiegt. 750 g Graubrot kosten bei Aldi 1,49 €. Für 100 g sind das 0,20 €. 500 g Paderborner Brot kosten bei Aldi 0,65 €. Billiger geht's kaum, und trotzdem komme ich auf 0,13 € für 100 g.

Außerdem ernähren sich viele Arbeitslose hauptsächlich von Brot. Entweder haben sie keine Ahnung vom Kochen oder ihnen wurde der Strom abgeklemmt, weil sie ihre Stromrechnung nicht bezahlen konnten. Im ALG II sind 21,75 € für Strom enthalten. Davon gehen 6,72 € für Warmwasserbereitung weg. Bleiben 15,03 € für Licht, Kühlschrank, Waschmaschine, Kochenergie – von Fernseher, Computer, Kaffeemaschine, Toaster oder gar Durchlauferhitzer zum Duschen usw. ganz zu schweigen.

Wer jeden Tag nur eine halbe Stunde Strom zum Kochen verbraucht zu 2000 Watt pro Stunde, hat in 30 Tagen schon 30 kWh = 6,00 € verbraucht. Eine 60-Watt-Birne, 5 Stunden am Tag, braucht in 30 Tagen 9 kWh = 1,80 €. Der Kühlschrank zieht – je nach Alter – für etwa 10 € Strom im Monat. Da kommen wir auch ohne Waschmaschine schon ins Minus. Der Fernseher muß ausgeschaltet bleiben. Das ist auch besser so. Dann müssen wir uns nicht dauernd die Beschimpfungen von gutverdienenden Politikern anhören, die uns als faul und unverschämt bezeichnen.

Duschen nur mit Kurzzeitwecker?

Für Warmwasserbereitung werden mir am Tag 6,72 € zugestanden. Ich habe einen Durchlauferhitzer in der Küche und einen an der Dusche. Jeder meiner Durchlauferhitzer verbraucht 18 kW pro Stunde. Das heißt, eine Stunde heißes Wasser laufen lassen kostet bei einem Preis von 0,20 € pro kWh 3,60 €. Ist dabei einmal täglich Duschen noch erlaubt? Selbst wenn ich für jedes Duschen nur 3 Minuten lang heißes Wasser brauche, kostet mich das in 30 Tagen (= 90 Minuten) schon 5,40 €.

Wenn ich dann jeden Tag eine weitere Minute heißes Wasser zapfe zum Geschirrspülen, habe ich zusätzlich 1,80 € an Stromkosten.

Wie Sie sehen, Herr Senator, fehlen auch bei äußerst sparsamem Warmwasserverbrauch schon wieder 0,48 €.

Mehrkosten für Brot: 0,01 €.

Käse

Wird so akzeptiert (siehe Tag 1, Frühstück).

Billigwurst

100 g Bierschinken kosten bei Aldi 0,59 €. Da dürfen wir uns also 25 g Bierschinken auf eine Brotscheibe legen.

Drei Tage lang Krautsalat

Der 400 g-Becher Krautsalat kostet bei Aldi 0,89 €. Das sind für 100 g 22 ¼ cent. Die restlichen 300 g Krautsalat werden sich hoffentlich zwei Wochen lang halten. Die Kilopackung Krautsalat ist mit 1,69 € zwar billiger, aber es bleiben 900 g übrig. Und die halten sich ganz sicher nicht lange genug, um sie auf die nächsten Wochen zu verteilen.

Der gekaufte Krautsalat ist sowieso nicht das Gelbe vom Ei. Ich mache ihn lieber selbst. Ein Kopf Weißkohl kostet derzeit bei Aldi 1,69 €. Das ist dann ein Kawenzmann von mindestens 2 kg. Dann kämen 100 g auf günstige 8 ½ cent.

Für die Marinade brauche ich:

1 Zwiebel	2 cent
10 g Öl	3 cent
½ Zitrone	10 cent
Salz, Pfeffer, Zucker	5 cent

Dann kommt der Krautsalat auf abgerundet 29 cent.

Ein Netz mit 4 Zitronen kostet bei Aldi 0,79 €, bei Edeka 0,89 €. Für Bio-Zitronen muß ich allerdings für 4 Stück 1,49 € ausgeben (Stückpreis 37 cent). Das nur mal am Rande erwähnt. Arbeitslose haben keinen Anspruch auf Bio-Nahrung. Gesunde Ernährung steht nur Aufsichtsräten und anderen hohen Herren aus Politik und Wirtschaft zu, nicht wahr, Herr Sarrazin?

Wenn es mir nicht gelingt, den restlichen Weißkohl zu verbrauchen, bevor er vergammelt, wird's noch teurer.

Mehrkosten für den Krautsalat: 0,08 €.

Butter

Habe ich schon vorgerechnet und lasse ich so stehen.

Extraposten für Tag 2

1/3 Liter Saft = 0,34 € (Die Erklärung dafür finden Sie unter Tag 1, Frühstück).

1 Liter Mineralwasser (1,5 l für 0,19 €) = 0,13 €

Zusammenfassung Tag 2

	Sarrazin	tatsächlich
Frühstück	1,18 €	1,50 €
Mittagessen	1,40 €	1,40 €
Zwischenmahlzeit	0,25 €	0,25 €
Abendessen	1,07 €	1,16 €
Extra	nicht vorgesehen	0,47 €
Summe:	3,90 €	4,78 €

Wie schon gesagt, haben Sie sich hier zu Ihren Gunsten verrechnet. Die Tagessumme ergibt 3,90 € und nicht 3,80 €.

Tag 3 – Frühstück

	Preise lt. Sarrazin	tatsächliche Preise
3 Scheiben Vollkornbrot	0,12 €	0,38 €
2 Scheiben Wurst	0,30 €	0,30 €
1 Scheibe Käse	0,25 €	0,25 €
2 Tassen Kaffee	0,10 €	0,20 €
1 Glas Saft	0,30 €	0,33 €
20 g Butter	0,10 €	0,10 €
1 Mandarine	0,25 €	0,25 €
Summe:	1,42 €	1,82 €

Preisdumping beim Brot

Zum Abendessen am 2. Tag gab es 2 Scheiben Brot für 0,12 €. Das war schon nicht machbar. Und nun sollen sogar 3 Scheiben Vollkornbrot für 12 Cent zu haben sein? Lieber Herr Sarrazin, Vollkornbrot ist teurer als das normale Schwammbrot. Nicht nur das, es ist auch schwerer.

Ich habe lange nach genießbarem Vollkornbrot gesucht. Die meisten Sorten verwandeln sich beim Kauen in eine eklige breiige Masse und stecken außerdem voller Chemie (Farbstoffe, Aromastoffe, Rührhilfen, Schönungsmittel).

Ich gönne mir den Luxus und verwende das leckere und gesunde Barbara-Rütting-Brot. Das hat zudem den Vorteil, daß es sich locker eine Woche lang im Kühlschrank lagern läßt, ohne zu schimmeln oder auszutrocknen. Die 500 g-Packung Rütting-Brot enthält 8 Scheiben à 62,5 g und kostet 1,49 €. Das sind pro Scheibe 19 Cent.

Da gutes Vollkornbrot gehaltvoller ist als Graubrot und auch besser sättigt, dürften 2 Scheiben zum Frühstück ausreichen.

Mehrkosten für Brot: 0,26 €.

Wurst

Lasse ich so stehen (siehe Tag 2, Abendessen)

Käse

Übernehme ich auch so (siehe Tag 1, Frühstück)

Kaffee

Pro Tasse 10 cent! (siehe Tag 1, Zwischenmahlzeit).

Mehrkosten für Kaffee: 0,10 €.

Saft

Die Safration wird auf 1/3 Liter erhöht (siehe Tag 1, Frühstück).

Mehrkosten für Saft: 0,03 €.

Butter

Ist okay (siehe Tag 1, Frühstück).

Mandarine

Lose Mandarinen gibt's hier nicht. Auch Clementinen und Orangen sind nur in Netzen zu 8 bis 10 Stück zu kaufen. Da kann ich nur Ihren Preis übernehmen.

Tag 3 – Mittag

Konservenfutter

	Sarrazin	tatsächlich
1 Bratwurst	0,38 €	0,70 €
Senf	nicht vorgesehen	0,05 €
Kartoffelbrei, 1 Portion	0,25 €	0,25 €
150 g Sauerkraut	0,12 €	0,12 €
Gewürze / Öl	0,20 €	0,20 €
Summe:	0,95 €	1,32 €

Bratwurst ohne Senf

Mit Großpackungen können Sie hier nicht rechnen, Herr Sarrazin.

Bei Aldi kostet eine Packung Bratwurst der billigsten Kategorie 1,75 € und enthält 6 Bratwürste à 90 g. Das wären dann pro Bratwurst 0,29 €.

Die frische Bratwurst kostet bei Aldi 1,59 € pro Packung. Inhalt 5 Stück à 80 g. Da kommt eine Bratwurst auf 0,32 €.

Soll ich die restlichen 5 bzw. 4 Bratwürste weiterverkaufen (dafür müßte ich ein Gewerbe anmelden und etliche Auflagen erfüllen) oder wegwerfen? So geht das also nicht, Herr Senator. Eine einzelne Bratwurst kann ich nur beim Schlachter kaufen. Und da kostet das Stück 0,70 €.

Mehrkosten für Bratwurst: 0,32 €.

Senf

1 Tube Senf, 200 ml, kostet 0,89 €. 10 ml Senf (= 4 cent) zur Bratwurst dürfen es doch sicher sein. Da sich Senf nicht auf's Gramm genau aus der Tube drücken läßt, runde ich den Senf auf 5 cent auf.

Mehrkosten für Senf: 0,05 €.

Kartoffelbrei aus der Tüte?

Tüten-Kartoffelbrei kann ich nicht verwenden. Bei Aldi kostet eine Packung Kartoffelbrei 0,95 €. Die Packung enthält 6 Beutel für je 3 Portionen. Zum Anmischen benötige ich zusätzlich 15 g Butter (7,5 cent) und 125 ml Milch (12,5 cent) pro Beutel. Theoretisch kostet eine Portion dann 0,38 €, praktisch kann ich mit Tütenbrei nichts anfangen, weil ich keine Einzelportionen herstellen kann.

Kartoffelbrei wird also ebenfalls selbst hergestellt.

Wieviele Kartoffeln dürfen es denn sein, Herr Senator? Ich nehme mal 300 g Kartoffeln im Urzustand. Wenn ich sie dünn schäle und nur wenige Schadstellen rausschneiden muß, bleiben etwa 250 g übrig. Wie für das Mittagessen am 2. Tag schon durchgerechnet, setze ich für 300 g Kartoffeln 0,15 € ein. Dazu 0,05 € für 10 g Butter. Die Milch dafür können wir von dem Drittelliter der verteilten Überschußmilch abzwacken.

Tüten-Kartoffelbrei ist in wenigen Minuten angerührt. Für selbst gemachten Kartoffelbrei müssen die Kartoffeln eine halbe Stunde kochen. Eine halbe Stunde Kochzeit bei 1.000 Watt Stromverbrauch pro Stunde (geschätzt) schlägt mit 0,10 € zu Buche. Um die Sache nicht zu komplizieren, lasse ich hier Ihren Preis von 0,25 € für eine Portion Kartoffelbrei stehen.

Drei Tage lang Sauerkraut pur

Die kleinste Packungsgröße gibt's bei Aldi: Der 500 g Beutel Sauerkraut zu 0,35 €. Das sind 10 ½ cent für 150 g. Man könnte das Sauerkraut noch mit angebratenen Zwiebelwürfeln (2 cent) und einem halben Apfel (20 cent) verfeinern. Aber nun ja, in der Not frißt der Teufel fliegen. Also Sauerkraut pur für Arbeitslose.

Gewürze und Öl

Das übernehme ich so.

Tag 3 – Zwischenmahlzeit

1 Glas Tee u. 1 Banane	0,30 €
------------------------	---------------

Kann ich so gelten lassen.

Tag 3 - Abendessen

	Sarrazin	Realität
2 Scheiben Brot	0,12 €	0,13 €
100 g Quark (Kräuter)	0,30 €	0,30 €
1 Scheibe Schinken	0,30 €	0,30 €
2 Tomaten	0,27 €	0,27 €
2 Glas Tee	0,10 €	0,10 €
Summe:	1,09 €	1,10 €

Brot

Mit 13 cent für 100 g Brot habe ich schon in die unterste Schublade gegriffen (siehe Tag 2, Abendessen).

Mehrkosten für Brot: 0,01 €.

Kräuterquark

Der 200 g-Becher kostet bei Aldi 0,49 €. In dem Quark muß man die Kräuter aber mit der Lupe suchen. Für die „überschüssigen“ 5 cent könnte ich den Quark vielleicht noch mit einem Teelöffel Kresse oder Schnittlauch aufmotzen.

Schinken

Bei Aldi kostet Schinken zwischen 0,60 € und 1,14 € pro 100 g. Für 30 cent kann ich mir dann 50 g des billigsten Schinkens oder 26 g teuren Schinken auf's Brot packen.

Tomaten

Lose Tomaten bei Aldi: 1,09 € pro kg; bei Edeka 2,49 € pro kg. Bio-Tomaten gut das Doppelte.

Eine kleine Tomate wiegt ungefähr 80 g. 160 g Tomaten also zwischen 0,17 € (Aldi) und 0,40 € (Edeka). Dann müssen Leute, die keinen Aldi oder anderen Billigmarkt in der Nähe haben, eben eine Tomate weniger essen. Und Bio-Tomaten sind sowieso tabu.

Ich lasse hier, mit einigen Bedenken, Ihren Preis so stehen, Herr Sarrazin.

Tee

Wie gehabt – wird so akzeptiert.

Extraposten für Tag 3:

Für die Verteilung von 1 l Milch auf 3 Tage: 0,33 €.

1 l Mineralwasser: 0,13 €

Zusammenfassung Tag 3:

	Sarrazin	tatsächlich
Frühstück	1,42 €	1,82 €
Mittagessen	0,95 €	1,32 €
Zwischenmahlzeit	0,30 €	0,30 €
Abendessen	1,09 €	1,10 €
Extra	nicht vorgesehen	0,46 €
Summe:	3,76 €	5,00 €

Fazit

Preisvergleich:

	Sarrazin	Realität
Tag 1	3,98 €	6,65 €
Tag 2	3,90 €	4,78 €
Tag 3	3,76 €	5,00 €
Summe:	11,64 €	16,43 €
Tagesdurchschnitt:	3,88 €	5,48 €

Sie sehen, Herr Sarrazin, selbst mit Rechenfehler und mal eben den Preis für den Honig vergessen ist es Ihnen nicht gelungen, das Essensgeld für Hartz IV-Empfänger auf den Betrag zu drücken, der für Ernährung zur Verfügung steht. Und das sind nun mal 3,73 € am Tag. Auch mit 5,48 € am Tag ist es – ganz abgesehen von den fehlenden Kalorien – nicht möglich, sich auf Dauer gesund zu ernähren.

Das Porreesüppchen am zweiten Tag hat es allerdings gebracht: nur 88 cent Mehrkosten für Tag 2. Dafür hat das Mittagessen allerdings auch nur mickrige 393 kcal. Das müssen dann nachmittags die Kekse rausreißen.

Mehrkosten Tag 1	2,67 €
Mehrkosten Tag 2	0,88 €
Mehrkosten Tag 3	1,24 €
Summe:	4,79 €
Durchschnittliche Mehrkosten pro Tag	1,60 €

Wenn ich an drei Tagen für eine Minimalernährung schon 4,79 € mehr brauche als Sie sich zusammengerechnet haben, Herr Finanzsenator, dann summiert sich der Fehlbetrag im Laufe eines Monats (30 Tage) auf 47,90 €. Der in der Grundsicherung vorgesehene Betrag von 113,57 € für Ernährung reicht bei durchschnittlichen Ernährungskosten von 5,48 € pro Tag für knapp 21 Tage. Wundert es jetzt noch jemanden, daß Arbeitslose in der letzten Woche jedes Monats Kohldampf schieben? Oder ungesunde Scheiße fressen?

Zu allem Übel kommt noch hinzu, daß die Arbeitsagentur sich in vielen Fällen erfolgreich vor der Übernahme der vollen Wohnnebenkosten drückt. Das führt letzten Endes dazu, daß die Rücklagen für Bekleidung und Schuhe, Haushaltsgeräte, Reparaturen, Gesundheitspflege, Verkehrsmittel, Freizeit, Unterhaltung, Kultur angegriffen werden.

Haben Sie überhaupt eine Vorstellung davon, wie ungesund die Ernährung ist, mit der sich Arbeitslose über die letzten Tage des Monats retten? Das wird sich dann in absehbarer Zeit bei den Krankheitskosten bemerkbar machen. Dafür werden dann wieder die zur Kasse gebeten, die noch einen bezahlten Job haben. Billiger wäre es, wenn sich nicht nur die Reichen gesund ernähren können, sondern dies auch den Armen zu gestanden wird.

Der Vorteil von Mangelernährung ist, daß die Lebenserwartung drastisch sinkt. Das erfreut die Regierung. Und die Arbeitslosen sind froh, daß sie das Elend endlich hinter sich haben.

Zu wenige Kalorien

Kalorien Tag 1:	2.147 kcal
Kalorien Tag 2:	2.039 kcal
Kalorien Tag 3:	1.907 kcal
Summe:	6.093 kcal

Mit Ihren drei Tagesmenüs kommen wir auf insgesamt 6.093 Kalorien. Das sind pro Tag durchschnittlich 2.031 Kalorien.

Mit rund 2.000 kcal reicht die Ernährung für einen 83 kg-Menschen aus.

Der Kalorienbedarf errechnet sich folgendermaßen: Pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde braucht ein Erwachsener 1 kcal.

Wer sich viel bewegt oder gar Sport treibt, braucht mehr. Aber wir Arbeitslosen dürfen ja sowieso das Haus nicht verlassen, damit wir der Arbeitsagentur jederzeit für die zahlreichen Stellenangebote zur Verfügung stehen.

Da wir nur einen Tagessatz von 3,73 € für Ernährung haben, die Preise der von Herrn Sarrazin vorgeschlagenen Lebensmittel für 3 Tage sich aber auf 16,43 € summieren, was einen Durchschnittspreis von 5,48 € pro Tag ergibt, müssen wir sämtliche Mengen um ein Drittel verringern. Dann bleiben uns pro Tag rund 1.300 kcal. Das reicht noch nicht einmal für die deutsche Normfrau aus, die laut Bekleidungsindustrie 1,68 m groß ist und demnach ein Normalgewicht von 68 kg haben dürfte. Die Normfrau braucht rein rechnerisch schon 1.632 kcal am Tag. Nur wer nicht mehr als 54 kg wiegt, kommt mit 1.300 kcal über den Tag.

Was raten Sie denn Menschen mit 1,80 m oder gar 2,00 m Körpergröße, Herr Senator? Am besten den ganzen Tag im Bett bleiben und bloß nicht bewegen?

Aber das Problem löst sich ja letzten Endes von selbst. Wer nicht rechnen kann verhungert und die anderen sind auch bald runter auf 54 Kilo.

Zyniker werden jetzt sagen, daß ja schließlich die meisten Arbeitslosen in den drei Jahren seit Einführung von Hartz IV überlebt haben, und sehen das als Beweis dafür an, daß es machbar ist. Diese Behauptung kann ich genauso widerlegen wie Ihren Ernährungsplan, Herr Senator, aber das würde hier zu weit führen.

Ich könnte jetzt auch noch die Nährwerte dieser Billigprodukte ausrechnen und würde wahrscheinlich auf eine erschreckende Bilanz kommen. Schließlich kann jeder, der ein bißchen von gesunder Ernährung versteht, auf den ersten Blick erkennen, daß frisches Gemüse und Obst kaum vorkommt. Aber das Berechnen der Nahrungsinhaltsstoffe überlasse ich Fachleuten. Ich habe für diese Woche genug gerechnet.