

## Kreis Rendsburg-Eckernförde

### Wie wir kochen

#### Kochpartner im Portrait

*\* Anmerkung: Kleinere sachliche Korrekturen des Artikels wurden von der Schulleitung vorgenommen.*

Früher befand sich die Grund- und Hauptschule in der Rektor-Wurr-Straße in Hohenwestedt. Heute ist dort die Schule Hohe Geest zu finden, ein modernes Gymnasium mit Gemeinschaftsteil – einmalig in Mittelholstein. Viel Wert wird auf die internationalen Kontakte gelegt, die nach China, Frankreich und Italien existieren. Besondere Projekte, wie zum Beispiel zum Tag des Grundgesetzes oder die „Hackdays“, aber auch fächerübergreifender Unterricht „Baking American recipes“ reichern den Schultag an. Seit Gründung der Schule mit dabei ist Karen Kühl, Lehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft.



Für den holsteinischen Küchenklassiker **Flie-derbeersuppe** mit Apfelstücken und „Klump“ bekommt Landeszeitungs-Redakteur Matthias Hermann nicht nur Unterstützung von Karen Kühl, Lehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft, sondern vom gesamten Wahlpflichtkurs „Verbraucherbildung“ der 9. Klasse an der Schule Hohe Geest in Hohenwestedt. Die Jugendlichen standen nach der theoretischen Einführung gemeinsam am Herd. Es wurden Äpfel geschält, Grießklößchen geformt und die Suppe gekocht. Als Belohnung für den Fleiß gab es zum Abschluss der Doppelstunde ein leckeres Essen, dessen Rezept zwar alt ist, aber trotzdem auch jungen Menschen schmeckt.

FOTOS: NILSSON



Die 58-Jährige unterrichtet das Wahlpflichtfach Verbraucherbildung. „Es geht darum die jungen Menschen dort abzuholen, wo sie sind, positiv mitzunehmen und auf das Leben vorzubereiten“, sagt Kühl. Neben theoretischem Unterricht (zum Beispiel in Hygiene), zählt dazu auch die internationale und die regionale Küche. Dabei kommen bei den Schülern klassische Gerichte wie Eier in Senfsoße genauso gut an, wie

# „Knicksupp“ auf dem Stundenplan

„Wie wir kochen“ (15): Im Februar wurde Fliederbeersuppe an der Schule Hohe Geest in Hohenwestedt gekocht

Von Matthias Hermann

**HOHENWESTEDT** „Welchen Namen kennt ihr noch?“, fragt Karen Kühl ihre Schüler. „Knicksupp – das sagt meine Oma immer“, antwortet der 15-jährige Jan Klarnert. Auf dem Kochplan des Wahlpflichtunterrichts „Verbraucherbildung“ der neunten Klasse steht an diesem Montag Fliederbeersuppe. Ein traditionelles Rezept, das bei der jungen Generation aber gut ankommt.

Bevor es an die Töpfe geht, muss zunächst einmal aber etwas Theorie sein. Die Fliederbeere, im Rest von Deutschland auch als Holun-

*„Du bist, was du isst“, sagt der Volksmund. Und tatsächlich sind Rezepte und Küchentraditionen ein Teil der regionalen Vielfalt und Identität. Doch was steckt genau in der kulinarischen DNA unserer Region? Um das herauszufinden und das schmackhafte Erbe zu bewahren, macht sich Landeszeitungs-Redakteur Matthias Hermann einmal im Monat auf die Suche nach der authentischen „Holsteiner Küche“ und probiert die Rezepte zusammen mit den Menschen vor Ort aus.*



Mit „Klump“ und Apfelstücken: So schmeckt Fliederbeersuppe am besten.



italienische Pasta oder Cordon Bleu. Und nicht nur gegessen wird zusammen, auch in der Küche wird sich gegenseitig unterstützt.

der bekannt, findet Verwendung als Heilmittel, Farbstoff, vor allem aber als Lebensmittel. Neben

den Blütendolden, die in Teig als „Holunderküchlein“ ausgebacken werden können, werden vor allem die Beeren verwendet.

Diese sind allerdings schwach giftig und können bei einigen Menschen Übelkeit bis hin zu Erbrechen verursachen. Also müssen sie vor der Verarbeitung erhitzt werden.

In vielen Haushalten ist dafür noch ein Dampfensaft

vorhanden. „Alternativ kann aber auch ein Kochtopf benutzt werden und der Brei anschließend durch ein Safttuch gegeben werden“, erklärt Karen Kühl. Anschließend wird der Saft noch einmal erhitzt und kann das ganze Jahr beispielsweise für Gelee oder Rote Grütze verwendet werden. Oder aber, wie an diesem Tag, für Fliederbeersuppe.

doch einmal gepüschert wird, nicht angebracht. Zum Glück haben alle Schüler dunkle Schürzen bekommen.

Und das ist auch gut, denn alle vierzehn Mädchen und Jungen sind fleißig und mit viel Freude am Schälen, Schnibbeln und Rühren. Doch nicht nur Äpfel sollen Einlage sein, in Holstein gehören auch „Klümp“ oder „Klütten“ dazu. Die sind allen Nicht-Plattdeutsch-Sprechern als Grießklößchen bekannt. Die werden aus Milch, Butter, Grieß, Ei und Mehl hergestellt – und mit abgeriebener Zitronenschale abgeschmeckt.

Zitrone und Zucker geben der Suppe an sich ihren runden Geschmack. Die Ergebnisse der einzelnen Schülergruppen sind durchaus unterschiedlich: Die einen mögen es etwas herber, die anderen etwas säuerlicher oder dann doch ein wenig süßer. Aber auch wenn die Geschmäcker unterschiedlich sind, sitzen am Ende alle zusammen vor den Tellern mit der dampfend-heißen Suppe. Und das Gericht aus „Omas Zeiten“ schmeckt auch allen Jungen hervorragend.

### Intensive Farbe – köstlicher Geschmack

Als Einlage für die Suppe dienen Apfelstücke, die gleich mit im Fliederbeersaft gegart werden. Dabei nehmen sie sofort ein kräftiges Violett an. Verantwortlich dafür ist der Farbstoff Sambicyanin, der als Radikalfänger das Risiko von Herz-/Kreislaufkrankungen und Krebs senken soll. Ansonsten werden die Beeren zum Färben von Süßigkeiten und Molkereiprodukten genutzt, früher sogar für Leder und Haare. Dies sollte jedem, der mit Fliederbeeren arbeitet, eine Warnung sein: Weiße Kleidung ist, falls

## Fliederbeersuppe „Hohe Geest“

### Zutaten:

500 Gramm Fliederbeeren  
1 Liter Wasser  
(alternativ 1 Liter Fliederbeersaft)

2-3 Äpfel  
1 Zitrone  
Zucker nach Geschmack

### Zubereitung:

- Reife Fliederbeeren mit den Dolden gründlich waschen. Mit einer Gabel die Beeren abstreifen und in einem Liter Wasser kochen. Anschließend 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Saftbrei durch ein Safttuch gießen und in einen Kochtopf geben, etwas Zucker dazugeben, erwärmen und abschmecken.
- Äpfel schälen, in Spalten schneiden und zur Suppe geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls zur Suppe geben. Später die Zitrone wieder herausnehmen.
- Nach Geschmack kann auch geriebene Zitronenschale benutzt werden.
- Nochmals abschmecken.
- Mit Grießklößchen servieren und genießen.

Das Rezept für Fliederbeersuppe „Hohe Geest“ gibt es jetzt für alle Leser der Landeszeitung. FOTO:IMAGO