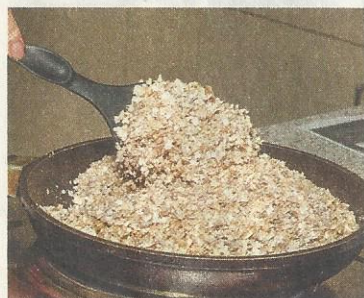


Eine ganze Schulklasse gewinnt beim Rezeptwettbewerb

Powerriegel für die Pause



Honig wird mit dem Ei vermischt. Das gibt dem Riegel später Bindung.



Die Körner und Nüsse entfalten in der Pfanne ihre Röstaromen.



Die körnige Masse wird auf dem Backblech fingerdick verstrichen.



Noch vor dem Erkalten sollten die Powerriegel zügig auf die passende Größe geschnitten werden.

Rezepte für den Powerriegel und die Hohenwestedter Blätterteig-Lollies unter

bauernblatt.com

Spaß und Kreativität beim Kochen – das sind Voraussetzungen für gute Gerichte und neue Ideen in der Küche. Diese Voraussetzungen bringen die Neuntklässlerinnen des Fachs Verbraucherbildung der Schule-Hohe-Geest in Hohenwestedt mit. Mit ihren Powerriegeln gewannen sie den dritten Platz beim Rezeptwettbewerb des Bauernblattes.

„Frau Kühl! Wo haben wir Mandeln?“ „Frau Kühl, sollen wir dieses Mehl nehmen?“ Die Stimmung ist ein wenig aufgekratzt, als die Schülerinnen von Karen Kühl durch die Küche wuseln, um ihr Erfolgsrezept für das Bauernblatt noch einmal nachzukochen. Der Kurs Verbraucherbildung ist in diesem Jahrgang ausnahmsweise nur von Mädchen belegt worden. Doch Karen Kühl betont: „Es ist wichtig, dass sowohl Mädchen als auch Jungen mehr über die Zutaten und das Zubereiten von Speisen wissen.“ Neben dem Kochen lernen die Schüler ganz praktische Dinge und Theoretisches zum Thema Verbraucherschutz und Haushaltsführung. Karen Kühl ist Hauswirtschaftsleiterin mit pädagogischer Zusatzqualifikation. Ihre Kollegin Frederike Kilian unterrichtet den wirtschaftlichen Teil.

Für die neunte Klasse steht heute Kochen auf dem Plan. „Wir haben verschiedene Rezepte ausprobiert und dann gemeinsam abgestimmt, was wir für den Wettbewerb einreichen. Der Powerriegel kam bei den Schülerinnen am besten an“, erklärt Karen Kühl. Unterdessen schlagen die Mädchen schon Honig mit Eiern schaumig. Während die goldschimmernde Masse sich im Rührtopf dreht, werden die Körner abgewogen. Sonnenblumenkerne, Haferflocken, gehackte Mandeln und Haselnüsse müssen in der Pfanne leicht angeröstet werden. Neben dem Gewirr aus aufgeregten Stimmen erfüllt sich die nüchterne Schulküche plötzlich auch mit dem Aroma gerösteter Nüsse. Als dann noch Butter und Zucker zu den heißen Nüssen kommen, erinnert der Duft an eine Backstube.

Neben den Powerriegeln backen andere Schülerinnen an diesem Morgen auch Kuchen, bereiten Bruschetta zu und backen die



Die Schülerinnen des Kurses Verbraucherbildung mit ihrer Lehrerin Karen Kühl (r.) gewannen einen hochwertigen Picknickrucksack sowie Rezeptkarten. Bauernblattredakteurin Kathrin Iselt-Segert (Mitte) übergab die Geschenke in der Schulküche der Schule-Hohe-Geest.

Hohenwestedter Blätterteig-Lollies. „Frau Kühl hatte verschiedene Rezepte für den Wettbewerb vorgeschlagen. Wir haben die dann nach unserem Geschmack noch geändert“, erzählt Schülerin Celina Andrees, während sie in den Rührtopf mit Ei und Honig Vollkornmehl und weitere Gewürze mischt.

Als Preis für den dritten Platz bekam jede Schülerin eine Rezeptsammlung vom Bauernblatt, und gemeinsam hat die neunte Klasse einen großen Picknickrucksack gewonnen. „Für unseren nächsten Schulausflug werden wir den Rucksack schön befüllen“, freut sich Karen Kühl. Vielleicht werde ja auch Powerriegel mit im Gepäck sein?

Aber zunächst müssen die kleinen Energiepakete noch fertiggestellt werden. Svea Zier und Celina Andrees, Lisa Kuwaldt, Pauline Stark und Imme Wenzel mischen die gerösteten Nüsse und Haferflo-

cken unter die vorbereitete Eier-Honig-Mehl-Masse. Fingerdick auf einem Backblech verstrichen, wird die fertige Mischung nun in einen Ofen geschoben. Während die Powerriegel backen, räumen die Schülerinnen ihren Arbeitsplatz auf. Für Karen Kühl hört ihr Lehrauftrag nicht mit dem fertigen Essen auf. Auch die Esskultur wird in diesem Kurs gepflegt. „Deswegen essen wir am Ende des Unterrichts auch immer gemeinsam“, erklärt sie.

Pünktlich kurz vor Ende der Unterrichtsstunde sind alle Öfen aus. Noch warm wird die körnige, duftende Masse mit einem großen Messer in Form geschnitten. Am 16. Februar präsentiert sich die Schule mit einem Tag der offenen Tür. In der Schulküche kann sich dann jeder Besucher von den preisgekrönten Kochkünsten der jungen Köchinnen und Köche überzeugen. Christiane Herrmann



Klein, kompakt und voller Power schmeckt so ein Riegel in der Schulpause oder auf jedem Ausflug. Fotos: Christiane Herrmann