

Kochpartner im Portrait*

Früher befand sich die Grund- und Hauptschule in der Rektor-Wurr-Straße in Hohenwestedt. Heute ist dort die Schule Hohe Geist zu finden, ein modernes Gymnasium mit Gemeinschaftsteil – einmalig in Mittelholstein. Besondere Projekte, wie zum Beispiel zum Tag des Grundgesetzes oder die „Hackdays“, aber auch fächerübergreifender Unterricht „Baking American recipes“ bereichern den Schultag an. Seit Gründung der Schule mit dabei ist Karen Kühl, Lehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft.

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

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

„Knicksupp“ auf dem Stundenplan

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

Matthias Hermann **HOHENWESTEDT** „Welchen Namen kennt ihr noch?“, fragt Karen Kühl ihre Schüler. „Knicksupp – das sagt meine Oma immer“, antwortet der 15-jährige Jan Klanert. 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 Holunder 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 Dampfentsafter 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.

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 doch einmal gepötschert 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 „Klüten“ 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.