



Lehrerin Inga Rabe (Foto oben links) und Schüler Bangin präsentieren die Brennnessel-Giersch-Löwenzahnsuppe. Hemayat und Zahid (Foto rechts unten, von links) haben Kräuterbrötchen und einen Löwenzahn-Frischkäse zubereitet. Die Kräuter stammen aus dem Garten, den die Schülerinnen Nezira (rundes Foto) und Marie mit ihrer Klasse BE1 Technik bewirtschaften. Neu sind die Palettenbeete, die mit kleinen Schildern versehen wurden (Foto oben).

Sebastian Salpius (8)

# Kochen mit Superfood aus dem Garten

Schülerinnen und Schüler der BBS 3 testen vielfältige Kräuterrezepte aus – Löwenzahnsuppe ist sehr beliebt

VON SEBASTIAN SALPIUS

Als wir in der Küche stehen, füllt würziger Duft den Raum. Brennnesseln, Schnittlauch und Löwenzahnblätter liegen auf einem braunen Tablett verteilt, grüngefleckte Brötchen dampfen auf der Ablagefläche. Schülerin Arin öffnet das Fenster des Backofens und zieht das schwarze Blech heraus, auf dem



## BRENNNESSSEL-GIERSCH-LÖWENZAHNSUPPE

### Zutaten:

Eine Handvoll Brennnesselspitzen (waschen und kleinschneiden)  
Eine Handvoll junge Gierschblätter  
etwas Liebstöckel  
1 Knoblauchzehe (putzen und fein würfeln)  
1 Zwiebel  
3 Esslöffel Öl (erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten)  
40 Gramm Mehl (dazugeben und kräftig rühren)  
1 Liter Wasser (aufgießen, Wildkräuter dazugeben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen)  
Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz (abschmecken, Suppe pürieren)  
100 Milliliter Sahne (dazugeben, nochmals aufschlagen, mit angerösteten Brotwürfeln servieren)

### Was kostet das Essen?

Gesamtkosten für vier Portionen: 88 Cent.



GESUND & GÜNSTIG

geviertelte Rosmarinkartoffeln liegen. Auf einem Gitter darüber steht eine weiße Keramikschüssel. Als Bangin den Deckel abnimmt, kommt grüne Suppe zum Vorschein. Sie ist mit Wildkräutern und einer lilafarbenen Schnittlauchblüte garniert. „Das Auge isst eben mit“, sagt Birgit Rabe, Fachpraxislehrerin für Hauswirtschaft. Diese Liebe zum Detail wird besonders deutlich, als alle Gerichte nebeneinander angerichtet sind. Paprikawürfel und zwei Blätter zieren die Oberfläche eines Dips, alle Speisen sind mit Kräutern versehen.

Die Gerichte sehen appetitlich aus – aber schmecken sie auch? Die Skepsis der Schülerinnen und Schüler ist zunächst groß. „Na kommt schon, traut euch“, fordert Inga Rabe ihre Technik-Klasse auf, von den Speisen der Sprachklasse zu kosten. Nach und nach füllen sich Teller und silberne Schälchen. Die exotisch klingende Brennnessel-Giersch-Löwenzahnsuppe erhält besonders viele Komplimente. Cremig, würzig, mit Kräuteraroma und einer leichten Bitternote versehen – so lässt sich der Geschmack beschreiben. Auch andere Gerichte punkten. Die Rosmarinkartoffeln sind butterweich und würzig, die Kräuterpfannkuchen passen ideal zu den verschiedenen Dips, die Brötchen ebenso. „Mit Kräutern ist so viel möglich. Da kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen“, sagt Birgit Rabe.

Genau diese Vielfalt sollen die Schülerinnen und Schülern zu sehen, oder besser gesagt zu schmecken bekommen. Denn das, was andernorts

als störender Rasenbewuchs entfernt wird, landet hier im Kochtopf. „Wie schmeckt eigentlich Löwenzahn?“, fragt Inga Rabe ihre Namensvetterin. „Rucola extrem.“ Doch in den milden Dips und der Suppe sticht die leichte Bitterkeit angenehm heraus. Die Schülerinnen und Schüler der BE1 Technik sollen aber nicht nur kosten, sondern auch ihr Wissen anreichern. „Wisst ihr, was das ist? Das bringt jeden Gärtner zur Weißglut“, meint Birgit Rabe und greift zu einem Sieb mit grünen Blättern. „Unkraut?“, scherzt Schüler Maxi. Die anderen lachen. „Nein, das sind Wildkräuter.“

Die Schüler der BE1 Technik bauen alle Kräuter selbst auf dem Schulgelände an. Petersilie, Giersch, Kerbel und Co. wachsen in einem Hochbeet, das sich im Innenhof der BBS3-Gebäude befindet. In einem zweiten Hochbeet gedeihen verschiedene Gemüsesorten: Salat, Kohlrabi, Möh-

„Mit Kräutern ist so viel möglich. Da kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen.“

Birgit Rabe  
Fachpraxislehrerin BBS 3

ren, Spinat, Blumenkohl und Brokkoli. Das neueste Projekt der Klasse sind weiß gestrichene Palettenbeete. „Die Kästen mit den Kräutern hängt man einfach ein. Das ist kein großer Zeitaufwand, aber es ist schön für Gärten, die keinen Platz haben“, sagt Schülerin Marie. Dill, Basilikum, Zitronenmelisse und andere Kräuter reihen sich zwischen den Holzbrettern der Paletten aneinander.

## DAS SIND DIE SCHULKLASSEN

Am Kochen mit Kräutern waren zwei Klassen der Albrecht-Thaer-Schule, BBS 3, beteiligt. Die Berufseinstiegsschule gliedert sich in zwei Klassen, die BE1 und BE2. Nach erfolgreichem Absolvieren der Klasse 1 können die Schüler in der Klasse 2 ihren Hauptschulabschluss erwerben. Die BE1 Technik hat ihren Fokus auf den „grünen Berufen“: Die Schüler absolvieren Fachpraxisunterricht im Garten- und Agrarbereich sowie in der Ernährung bzw. Küche. Sie haben entweder keinen Schulabschluss, einen Förderschulabschluss oder besonderen Förderbedarf. Die BE1 Sprache legt den Schwerpunkt auf das Erlernen der Sprache. Die beteiligten Schüler stammen ursprünglich aus der Türkei, Syrien und Afghanistan.

Aber weshalb setzen sich die Schüler mit Kräutern auseinander? Inga Rabe bringt Licht ins Dunkle: „Die Klasse BE1 hat neben Fachpraxisunterricht im Garten- und Agrarbereich auch Fachpraxisunterricht in der Ernährung.“ Vor einiger Zeit sei die Idee entstanden, die Kräuter in der Küche von einer anderen Klasse verwerten zu lassen. Dies übernahm die Sprachklasse BE1. „Für die Schülerinnen und Schüler ist es schön, das zu essen, was sie selbst angebaut haben. Das ist ein ganz anderes Erfolgserlebnis.“

Bei der Auswahl der Rezepte achtete Birgit Rabe darauf, eine vielfältige Mischung zu finden. „Vor 14 Tagen waren alle noch sehr skeptisch. Einige Sachen mit Kräutern hören sich toll an. Aber wir haben zum Beispiel schon Kräuterquiche gemacht, die von der Konsistenz her nicht gut war.“ Bei Kräutern empfiehlt sie deshalb, Experimentierfreude an den Tag zu legen. Denn die grünen Gewächse seien kostengünstig, reich an Vitamin C und vielfältig einsetzbar. „Das Schöne ist auch, dass Kräuter in der Natur im Übermaß vorhanden sind.“ Zudem wachsen viele Sorten mehrjährig – sie müssen also nicht jeden Frühling aufs neue eingepflanzt werden. Auch Inga Rabe schätzt die Eigenschaften der Geschmacksträger: „Das ist Superfood aus dem eigenen Garten. Da braucht man keine Avocados mehr.“ Ob die Schüler das ähnlich sehen? Zumindest fällt das Fazit nach der Kostprobe positiv aus. Auch, wenn das beim Anblick der außergewöhnlichen Speisen nicht jeder für möglich gehalten hatte.

Die Rezepte für den Löwenzahn-Frischkäse gibt es online unter [cz.de](http://cz.de)

## GRÜNER PFANNKUCHEN MIT SCHAFSKÄSE-DIP

### Zutaten Teig:

2 Bund glatte Petersilie (waschen und fein hacken)  
Ein halbes Bund Kerbel  
250 Milliliter Milch (in Rührschüssel geben, mit 150 Gramm Mehl und Salz verrühren)  
2 Eier (kräftig unterrühren, Kräuter dazugeben, mit einem Stahlmixer fein pürieren, den Teig 20 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen)  
Öl in der Pfanne erhitzen, dünne Pfannkuchen braten.

### Zubereitung Dip:

200 Gramm Schafskäse „würfeln, mit Gabel zerdrücken und mit 4 Esslöffel Olivenöl und Pfeffer verrühren)  
1 rohe Zwiebel (fein würfeln)  
1 Knoblauchzehe (putzen, durch die Knoblauchpresse drücken)  
100 Gramm rote Paprika (waschen, putzen, klein würfeln)  
1 Bund Petersilie (waschen, hacken, alle Zutaten auf die Schafskäse-Öl-Masse geben, vorsichtig unterheben).

Wie viele werden satt?  
Rezept für vier Personen

Was kostet das Essen?  
Gesamtkosten: 1,34 Euro

