



Das Salatblatt

01/2018

Infobrief Netzwerk Ernährungsbildung Essbare Schule



Der Schulgarten, die Tomate ist im Winterschlaf. Lediglich der Wintersalat Postelein, Rosen- und Grünkohl halten die Stellung. Das Team der Essbaren Schule war auf einigen Veranstaltungen rund um die Grüne Woche im Januar in Berlin unterwegs. Zudem steht die nächste Gartensaison vor der Tür und es werden die Ausweitung des Schulgartens, die Gestaltung der Brachfläche und Exkursionen mit Schulklassen zu landwirtschaftlichen Betrieben nach Brandenburg geplant und vorbereitet.

Garten Trotz Winterschlaf ist viel passiert

- Unser Schulgarten ist produktiv! Am Tag der offenen Tür im Dezember 2017 wurden selbstgemachte Schulgarten-Schnittchen verköstigt. Rote Beete- und grüne Tomaten-Marmelade, Zacusca (Paprika-Auberginen-Aufstrich nach original rumänischen Rezept) und Kapuzinerkressen-Pesto.
- Exoten selber ziehen: die Essbare Schule AG gärtner und verarbeitet auch bei Minusgraden. Nach dem Genuss von Ananas-Shake, Avocado-Joghurt und Ingwertee werden die „Reste“ aus der Küche in einer Experimentierreihe zum Keimen gebracht.

Unterricht Mit der Ernte experimentieren und kochen lernen

- Welches Essen schmeckt uns? Was kostet der Einkauf? Wie teuer darf ein Schulessen sein? Der Kurs Duales Lernen kocht und experimentiert mit der Schulgartenernte. Gekochte Mahlzeiten und leckere Ergebnisse dieser Experimente bieten die Jugendlichen dieses Kurses am Mittwoch Schüler*innen und Lehrer*innen an.
- In der „Back-AG“ werden Kuchen, Quarkbällchen und andere Leckereien hergestellt.

Die Essbare Schule als 5-Minuten-Terrine

Bereits zum achten Mal fand die Demo für eine Agrarwende am 20.1.2018 statt. Unter dem Motto „Wir haben es satt“ versammelten sich rund 33.000 Menschen aus Umwelt-, Landwirtschafts- und Verbraucherschutzverbänden.



Im Anschluss stellte Eva Huttner das Projekt Essbare Schule vor einem großen Publikum in der Heinrich-Böll-Stiftung in Berlin Mitte vor.



Rezept des Monats

Angelas „Zakuska“ - sehr lecker und lange haltbar



Zutaten:

3 kg Auberginen, 3 kg rote Paprika, 2 kg weiße Zwiebeln, 3x500 ml passierte Tomaten, 5 Lorbeerblätter, ½ Teelöffel schwarzen gemahlene Pfeffer, 300 ml Pflanzenöl, Salz nach Geschmack

Die Auberginen und Paprika im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten lang unter Wenden braten bis eine braune Schale entsteht und die Haut problemlos abgelöst werden kann. Danach auskühlen lassen und von der Pelle befreien die Paprika zudem entkernen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Pfeffer und etwas Salz im Öl glasig. Auberginen, Paprika und Zwiebeln mit einem großen Edelstahlmesser klein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. In einem Topf dieses Gemüse, die passierten Tomaten und die Lorbeerblätter dazugeben und alles auf kleiner Flamme eine Stunde lang unter ständigem Rühren köcheln lassen. Heiß in Gläser abfüllen.

Vermischtes

Ernährungsbildung Die Essbare Schule networkt im Stadtbezirk

- Das Team der Essbaren Schule verbindet sich zunehmend mit anderen Bildungseinrichtungen und hat ein erstes Schul- und Kitaleiter*innentreffen für den Februar geplant.
- Wir freuen uns auf unseren diesjährigen Subbotnik im April, der auf der ca. 700m² großen Brachfläche südlich des Schulgeländes stattfinden wird. Was wird passieren? Essbare Hecken und Beerensträucher pflanzen? Invasive Pflanzen entfernen? Die Absprachen mit dem Stadtbezirk sind im vollen Gange.
- Das Projekt Essbare Schule präsentierte sich zur Mitgliederversammlung des Trägers Förderband e.V. mit einem bilderreichen Vortrag.
- Die Bar des Schülerklubs hat ihr Angebot angepasst und achtet zunehmend auf weniger Zucker. Anstelle von Schokolade werden nun Müsliriegel, Nüsse, Müsli und selbsthergestelltes Fruchtleider angeboten. Nach anfänglichen Protesten nutzen nun die Besucher*innen des Klubs diese Angebote gerne und immer mehr.
- „Suppentag“: jeden Donnerstag bietet die Küche des Schülerklub Jugendlichen und Lehrer*innen wechselnde Suppen an. Dazu gibt es selbst gebackenes Möhren-, Kürbis-, Kartoffel- oder Dinkelbrot.



Die Essbare Schule war mit Ratespiel, Verköstigungen und Infostand am Tag der offenen Tür am 5. Dezember 2017 aktiv.

Vorschau

- Wir haben Saatgut besorgt und bald beginnt das große Pflanzenvorziehen.
- Am 21. April laden wir alle Schüler*innen, Lehrer*innen, Eltern und Interessierten zum Subbotnik ein.