

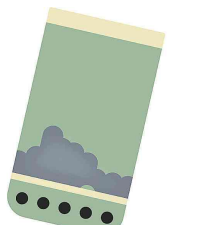
Beim Betreten des Restaurants ist die tamilische Musik nicht zu überhören. Der Geruch von Curry erfüllt die Küche. Das erhitze Öl zischt in der schwarzen Pfanne. Vivek Kumarkrushnun arbeitet als Koch im Kerala Indian Restaurant in Zürich. Seit 20 Jahren lebt er mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in der Schweiz. Nach seiner Ausbildung in Indien ging er in die Schweiz. Mit einer Arbeitsbewilligung kochte er zunächst im Maharani Restaurant in Zürich. Nach zwei Jahren brauchte er einen Tapetenwechsel und entschied sich, in verschiedenen Schweizer Restaurants zu arbeiten. Mit der Zeit merkte er, dass ihm die Verbindung zu seinem Heimatland fehlte. Daher kehrte er zur indischen Küche zurück. Seither sind sechs Jahre vergangen.

Auf dem Tresen stehen goldene Elefantenskulpturen. Die handgefertigten roten Gardinen mit Blumenmuster verleihen dem Restaurant einen indischen Touch. An jeder freien Wand hängen Bilder von Hindugottern. Eines davon ist der elefantenköpfige Gott Ganesha. „Wir sind sehr gläubige Hindus“, sagt der Koch. Der Duft von frisch gebackenen Samosas, mit Gemüse gefüllte, dreieckige Teigtaschen, steigt in die Nase.

Ursprünglich kommt der 40-jährige Vivek Kumarkrushnun aus Chennai, einer der größten Städte in Südindien. Schon als Kind half er seiner Mutter beim Kochen. Über die Jahre hinweg lernte er von ihr immer mehr köstliche Gerichte zuzubereiten. Eine seiner ersten Speisen war Parotta, ein ungesäuertes Fladenbrot aus Süd-

Kurz bräteln, klug würzen

Kochen hat Vivek Kumarkrushnun von seiner Mutter gelernt. Beim siebten Mal fand der Junge die richtige Mischung aus Salz und Chili, und sein Curry gelang. Längst kocht der Inder in einem Lokal in Zürich. Extrem köstlich, aber scharf, so ist die raffiniert gewürzte Küche seiner Heimat.



indien. Später brachte ihm seine Mutter verschiedene Curry-Saucen bei. Sambar war die erste grünkleeartige Gemüsesauce, die er zubereitet hatte. Anfangs fiel ihm es schwer, das richtige Verhältnis von Salz und Chili zu finden. Nach dem siebten Mal schmeckte der Sambar fast so gut wie jener seiner Mutter.

Die indische Küche bietet eine große Vielfalt an Gewürzen. Die häufigsten verwenden Aromen sind: Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Curryblätter. Generell gelten Würzstoffe im Ayurveda als heilsam. Der Mann holt aus einem überfüllten Regal Pfeffer und Koriander heraus. In einem Mörser werden die ganzen Körner fein zerstoßen. Die Samen der kleblattförmigen Korianderpflanze wirken antibakteriell und verdauungsfördernd. Kumarkrushnuns braune Augen schwellen verwirrt nach einem silbernen Mörserlöffel. Vorsicht rüttelt er die Verpackung mit dem roten Inhalt. „Nicht zu viel, wir wollen nicht, dass unsere Kunden in Ohn-

macht fallen“, scherzt er mit einem breiten Grinsen. Sein kurzes, schwarzes Haar ist unter einer überdimensionalen Kochmütze versteckt. Chili, die scharfen Schoten, gibt es in etlichen Formen, Farben und Schärfegraden. Laut einer Studie wirkt sich der Stoff positiv auf den menschlichen Kreislauf und den Stoffwechsel aus.

Hingegen solle Kreuzkümmel Verdauungsstörungen wie Blähungen, Krämpfe oder Verstopfungen lindern. Die enthaltenen ätherischen Öle regen die Verdauungssäfte an und wirken dabei entkrampfend. Kreuzkümmel ist eine wichtige Komponente vieler indischer Gewürzmischungen und wird vor der Anwendung im Mörser zerstoßen. Aus einem großen Einmachglas holt Vivek mit dem Mörserlöffel ein gelbes Pulver herans. Kurkuma wird auch als „gelber Ingwer“ bezeichnet. Um es in Pulverform herzustellen, muss man die Wurzeln zunächst schälen, im Ofen erhitzen und am Schluss im Mixer zerkleinern. „Um Zeit zu sparen, stel-

len wir es in großen Mengen einige Tage im Voraus hier“, berichtet der gut 1,80 Meter große Mann. In einer Metallschüssel vermischt er alle Gewürze. Die Gelbwurze hat eine energiespendende Eigenschaft und ist gut geeignet gegen Entzündungen und Schmerzen. Nicht nur in der Küche spielt sie eine zentrale Rolle. Kurkuma kommt auch in hausgemachten Gesichtsmasken vor. Es reinigt die Haut und hilft gegen Akne. Viele Inder sind fest davon überzeugt, dass sie zusätzlich eine hautaufhellende Funktion hat.

Die entstandene Paste lässt der Koch eine Zeitlang stehen. Allerdings sollte man sie nach der Herstellung innerhalb von wenigen Tagen aufbrauchen, andernfalls verlieren die Wirkstoffe an Aroma. Dies lernte er von einem engen Familienfreund. Als er Anfang 20 war, half Vivek Kumarkrushnun oft bei dessen Take-Away-Shop aus, wo er neue Tipps und Tricks lernte. Das Kochen wurde immer mehr zu einem Hobby.

Dann holt er den knusprig gebratenen Fisch aus der Pfanne und verteilt eine Gewürzmischung auf ihm. „Es gibt kein Recht oder Falsch beim Kombinieren der Aromen.“ Wichtig sei es, Erfahrungen zu sammeln. Erst durch Fehler fange man an zu lernen. Im Laufe der Zeit entwickle man ein Gefühl dafür, was zusammenpasst und was nicht. „Probieren geht über Studieren“, lautet sein Motto.

Das Einzige, was problematisch wirken kann, ist die Menge der Gewürze. Bei indischen Gerichten kann es schnell zu scharf werden. Daher ist es bedeutsam, mit einigen Gewürzen sparsam umzugehen, vor allem mit Chili. Bei hohen Dosierungen senden die Geschmackszentren auf der Zunge einen Alarm aus. Der Körper nimmt das als Schmerz wahr und produziert Flüssigkeiten in Form von Spucke und Schleim. Indische Aromen haben einen intensiven Geschmack, beim Anbraten wird dieser deutlich verstärkt. „Aus diesem Grund empfehle ich allen, sich zuerst lieber zurückhalten und später nachzuwürzen.“ Während er den Cherry Fisch mit Bananenblättern umwickelt, sagt er: „Jede Familie hat ein eigenes Rezept.“ Er wischt sich die Hand an seiner mit Curry beschmutzten Schürze ab. Anschließend brätelt er den Fisch für knappe fünf Minuten auf dem Herd. Mit überleekten Fingern zeigt er auf die fertige Speise: „Dieses Cherry-Fisch-Gericht wird nur auf eine Weise zubereitet, aber trotzdem wird es beim Nachbarn völlig anders schmecken.“

Priya Palapurackal, Kantonsschule Zürich Oberland, Wetzikon

Für Leib und Seele

Gut gewürzt ist gut gekocht: ein indisches Lokal in Zürich

Ernten nach den Mondphasen: ein Koch aus Serbien

Kochen oder kellnern und zurück ins Leben: Obdachlose in Porto



Köstliche „Kartoffeln in der Unterwäsche“

Aus der Hexenküche des serbischen Kräutersammlers und experimentierfreudigen Fernsehkochs Neša Travka

„Lustige Pflanzen“, „Bezaubernde Bohnen“, „Magisches Abendessen“, „Königliche Polenta“, das sind typische Spezialitäten Nebojša Stamenovičs, der als Neša Travka bekannt ist. Neša bedeutet übersetzt Pflanze. Der serbische Bergsteiger und kulinarische Kräutersammler aus Niš, einer Stadt in Südserbien, stellt die interessante Welt der Kräuter und Gewürze vor und zeigt, wie man sie beim täglichen Kochen und für Tee verwendet. Aus selbst angebauten Pflanzen und gesammelten Kräutern kreiert er Spezialitäten mit dem Ziel, der Bevölkerung gesunde Ernährung beizubringen. Die Rezepte seiner Großmutter nimmt er als Inspiration für seine moderne Küche und findet Alternativen, die Fleisch ersetzen können. Beim Kochen kommt er spontan auf die lustigen Namen, die bei den Gästen gut ankommen.

In seinem Restaurant „Kuca Čaj“, auf Deutsch „Teehaus“ im Stadtzentrum von Niš, begrüßt der 50-Jährige in Karohemd und Strickmütze seine Gäste. Das Restaurant befindet sich in einem kleinen Haus und ist mit einfachen Holzmöbeln ausgestattet. Wenn man es betritt, kommt es einem vor, als wenn man eine kleine Heckenküche betritt. In jeder Ecke und in jedem Regal stehen Einmachgläser und Behälter mit Kräutern. In dem bescheidenen Restaurant gibt es einige kleine Holztische, die mit verschiedenen Tischtüchern gedeckt sind. Die Wände sind in einem Erdton gefärbt. In einigen Ecken kommt man sich vor, als sei man in einem Kindergarten, dort hängen alte, mit farbigen Blumen bemalte Schilder und farbenfrohe Bilder. Der Koch hat auch eine große Wand voller Heiligenbilder, die viele Leute in Serbien besitzen. „Die meisten haben ich von meiner Großmutter geerbt“, sagt Nebojša ganz stolz, „deswegen übernahm ich die Tradition, die Heiligenbilder weiter zu sammeln.“

Seit er sich für eine gesunde Ernährung entschieden hat, gründete er das Restaurant, das nur dienstags geöffnet ist. Im Restaurant arbeiten seine Freunde als Angestellte, die besondere Bedingungen erfüllen müssen: Sie müssen zehn verschiedene Pilzarten und dreißig Pflanzen-

arten aufzählen können. Er selbst hat unterschiedliche Berufe wie Anteelektriker, Keramiker und Feuerwehrmann gelernt, aber das Kochen weckte seinen Abenteuergeist. Sein Lebensmotto „Es ist nicht wichtig, was du machst, sondern ob du es gern machst“, führte ihn vor 20 Jahren in die Natur. Beim Bergsteigen und bei Wanderungen erlebte er, wie man sich gesünder ernähren kann. Neša Travka begann Pilze und Heilkräuter zu sammeln, mischte die Kräuter, um gesunde Heiltees zuzubereiten, die bei vielen Alltagsbeschwerden und Krankheiten helfen und dem Körper gesundheitsfördernde Stoffe zufließen. „Natürlich reicht es nicht, jeden Tag Tee zu trinken und nachher ein Wunder zu erwarten. Einige Gewohnheiten muss man ändern, um seine Gesundheit zu stärken. Der beste Weg, uns gesund zu ernähren, liegt in der Ernährung unserer Vorfahren“, erklärt er. Heute haben wir einen viel leichteren Zugang zum Fleisch als unsere Vorfahren und konsumieren mehr, als wir brauchen. Er empfiehlt stattdessen Gerichte von Reis und Linsen.

Wie er sagt, ist beim Pflanzenpflegen der Ort und die Zeit des Pflückens am wichtigsten. Für ihn ist der Einfluss des Mondes auf die Pflanzen von großer Bedeutung. Es gibt vier Phasen: die Zeit des Blühens, der Fruchtplanzen, der Wurzel und der Blätter. Diese vier Phasen wechseln sich bei den Pflanzen nach zwei bis drei Tagen unter dem Einfluss von Mond, Sonne und Erde ab. „So erhält man die höchstmögliche heilende Wirkung der Pflanzen.“ Neša Travka bereitet seine Gerichte ausschließlich im Holz- oder Gasofen zu, wie es seine alte serbische Tradition verlangt.

Wertvolle Erfahrungen sammelte der bescheidene Koch im Kloster Hilandar, einem der bekanntesten serbisch-orthodoxen Klöster Griechenlands. Das Kloster liegt auf der Halbinsel Chalkidiki und wurde 1988 von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt. Drei Jahre lang kochte er dort für die Mönche. „Ich musste um drei Uhr morgens aufstehen und direkt in die Küche gehen, es ist ein Erlebnis für hunderte Menschen zu kochen.“ Man ist nur,

wenn man im Garten findet. Kartoffeln, Karotten, Kohl, das sind die Hauptzutaten. Obwohl er nicht so eine große Auswahl hatte, bereitete er anspruchsvolle Gerichte für die Mönche daraus zu. „Zum Salatschneiden benutzt er immer ein Keramikmesser, um die Vitamine zu erhalten. Das Messer ist aus Zirkonoxid hergestellt, deswegen ist es gegen Salz und Säure unempfindlich. Keramik oxidiert nicht, die Messer reagieren nicht mit anderen Chemikalien. So leidet der Geschmack der Speisen nicht. „Nicht zu vergessen, sollten wir Kartoffeln beim Kochen nie schälen. So gehen alle Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren“, rät der Koch. „Am liebsten esse ich Grünsalat mit den Pflanzen aus meinem Garten.“ Veilchen, Löwenzahn und Schnittlauch sind seine beliebtesten Zutaten für seine Salate. Seine endlose Neugier und sein leidenschaftliches Streben, der serbischen Bevölkerung beizubringen, sich gesund zu ernähren, führte zur Gründung der serbischen TV-Serie „Neša Travka“ auf Kitchen TV. Diese Sendung wird seit

dem 3. Oktober 2016 täglich ausgestrahlt und dauert 15 Minuten. Der Spitzenkoch möchte vielfältige kulinarische Fähigkeiten weitergeben: Die Menschen sollen gefährliche Gifte und Pestizide kennenlernen, gespritzte von ungespritzten Früchten unterscheiden und dann in die Küche gehen, um die gesunde leckere Gerichte zuzubereiten.

Nebojša Stamenovič bietet in seinem Restaurant als Vorspeise ein ganz einfaches Rezept mit Kartoffeln an: die Biokartoffeln waschen, in Viertel schneiden, die Schale bleibt dran. Maismehl, Curry, Salz, Pfeffer und Rosmarin mit den Kartoffeln vermischen und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen. Für die Sauce fünf Esslöffel Sesamöl, auch bekannt als Tahin, eine Knoblauchzehe, einen Stengel Petersilie und ein Glas Wasser vermischen und mit Meersalz würzen. Die Sauce über die Kartoffeln gießen und servieren. Dieses Rezept nennt Neša „Kartoffeln in der Unterwäsche“.

Andjela Stanišić, Kantonsschule Trogen

Nur die Besten

Einst obdachlos, nun qualifiziert: Kellner in Porto

Es riecht nach Suppe, gekochtem Fleisch, Kartoffeln. Leise hört man ruhige Jazz-Musik. „Für Nummer 5, bitte“, tönt es aus der Küche. Kellner João Carvalho (Name geändert) bewegt sich in diese Richtung, bevor er mit Platten zurückkehrt. „Hier ist Ihre Bestellung. Guten Appetit“, wünscht er dem Gast.

„Es waren die schlimmsten vier Jahre meines Lebens“, beginnt der 50-Jährige zu erzählen. Es fällt ihm nicht leicht, über seine Vergangenheit zu sprechen. Der braunhaarige Mann hat vier Jahre lang auf der Straße gelebt. Zwei Jahre lang hat er in dem sozialen Trainingskurs teilgenommen. „Ich habe angefangen, mich mit problematischen Leuten in Beziehung zu setzen, und ab diesem Moment fiel meine Lebensstabilität nur noch ab. Ich habe meinen Job verloren, mein Haus, meine Familie, alles, was ich hatte.“

Sein Leben ändert sich, als er vor fünf Jahren den Verein „Saom“ entdeckt. Das steht für „Services de Assistência Organizativa de Maria“, also „Support Services Organizations of Mary“, die sich in Porto befindet. Sie wurde 1976 gegründet und hat bis heute zahlreiche Leben wieder in die richtige Bahn zurückgelenkt.

„Sie eröffneten mir die Möglichkeit, an einem Trainingskurs teilzunehmen, mit dem Ziel, später in einem guten Hotel arbeiten zu können“, sagt João. „Es hängt von der einzelnen Person ab, wo man uns einsetzt. Einigen wird Kochen beigebracht, anderen der Tischservice, was bei mir der Fall ist, aber alle arbeiten im Catering-Bereich.“ Dankbar berichtet er weiter: „Unabhängig von unserer speziellen Aufgabe, werden wir hervorgehoben.“

Luis Neves, die Leiterin des Vereins, sagt, um Obdachlose wieder einzugliedern, sei es notwendig, sie auf einen hohen Niveau auszubilden. „Sie können nicht in einem Restaurant von minderer Qualität arbeiten. Es ist ja die Welt, die sie kennen, wohin sie nie wieder gehen wollen.“ Mit Welt meint sie die Orte, die sie als Obdachlose, als „sem-abrigos“, wie sie auf Portugiesisch heißen, frequentiert haben. Luis Neves behauptet, dass diese Orte sie schnell wieder dazu bringen würden, in ihr vorheriges Leben zurückzufallen. „Der Markt will nur die Besten haben“, betont sie, „und deshalb müssen wir sie zu den Besten ausbilden.“

Jeder Mensch könne sein Leben ändern und kann sich von anderen dabei helfen lassen. Mit der Veränderung des Lebens eines Obdachlosen meint Neves nicht, dass man die Leute in einem Wohnheim unterbringt, wo sie unersorgt bleibt nicht mehr stören, sondern sie möchte ihnen ein unabhängiges und gesundes Leben ermöglichen. Die Menschen müssen ins Leben zurückkehren, indem sie einen Arbeitsplatz, eine Unterkunft und ein geregeltes Einkommen haben.

Es kommt immer öfter vor, dass die von der Organisation Ausgebildeten später von guten Hotels eingestellt werden. Ein Beispiel dafür ist das Hotel Carris Porto Ribeira in Porto, das vor sieben Jahren zwölf ehemalige Obdachlose aus dem Verein eingestellt hat. Dieser Eingliederungsprozess gelang jedoch nicht immer. Etwa ein Drittel der vermittelten Menschen hält nicht bis zum Ende durch. Einige überfordert die Arbeitsintensität, andere sind nicht mehr an Hygiene gewöhnt, und andere schaffen es nicht, weil sie keine Lebensfreude mehr haben. „Wir versuchen diese Menschen zu motivieren, ihr Leben zurückzufordern, indem wir ihnen die besseren Seiten des Lebens zeigen, trotzdem schaffen wir es nicht immer.“ So erzählt die Leiterin von einer obdachlosen Frau, die knapp 50 Jahre alt war und schon mehr als zehn Jahre in der Straße gelebt hat. „Sie weigerte sich, sich helfen zu lassen“, sagt Luis Neves. Bei diesen Fällen kann nicht viel getan werden. Die Person muss fähig und bereit sein, ihre Gewohnheiten zu ändern, sonst nachher es nicht durchzubringen. „Natürlich ärgert es uns, wenn unsere Aufgabe nicht erfüllen können, aber wir dürfen uns nicht dadurch entmutigen lassen, da es viele andere Menschen gibt, die unsere Hilfe brauchen und auf uns warten.“

Es gibt Mitarbeiter, aber auch viele Freiwillige, die auf den Straßen die Hilfesuchenden ansprechen. In der Innenstadt Portos, in manchen problematischen sozialen Vierteln am Fluss, dem Douro. Die meisten der Obdachlosen, denen Saom hilft, sind älter als 30 Jahre, müssen wieder lernen, zu arbeiten, sich ausbilden zu lassen, auf sich aufpassen und sich wieder um sich selbst zu kümmern. „Man muss es nur wollen und Mut haben“, behauptet Joäo Carvalho.

Ana Pinheiro, Deutsche Schule zu Porto

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortlich: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung: IZOP-Institut zur Objektiverierung von Lern- und Prüfungsleistungen, Aachen

Ansprechpartner: Norbert Delhey

Ang an dem Projekt

„Jugend schreibt“ nehmen teil: Aachen, Inda-Gymnasium, St. Ursula Gymnasium + Abensberg, Cabrin-Zentrum + Alzey, Gymnasium am Rönnekeil + Berz Jula/Pakistan, Talha Kurni German Evang. Luth. School + Berlin, Anna-Freud-Oberschule, Berufsschule der Akademie der Immobilienwirtschaft e.V., Eckener-Gymnasium, Französisches Gymnasium, Gabriele-von-Bülow-Gymnasium, Heinz-Bergmann-Gymnasium, Katholische Schule Liedfauen, Wald-Gymnasium + Bielefeld, Brackwede-Gymnasium + Böttingen, Otto-Hahn-Gymnasium + Bochum, Walter-Gröppel-Berufsschule + Bremen, Schulzentrum Grenzstraße + Büdingen, Wolf-

gang-Ernst-Gymnasium + Cham, Robert-Schumann-Gymnasium + Cottbus, Pücklergymnasium + Eschwege, Berufliche Schulen Eschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau-Gymnasium + Ott-Hahn-Schule, Schule am Ried + Freiburg, Max-Weber-Schule (Wirtschaftsgymnasium) + Fulda, Marienschule (Gym. für Mädchen) + Gelsenkirchen, Meinrad-Schule Schloss Hansenberg + Gelnhausen, Grimme-Hausen-Gymnasium + Gemersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium + Grewerbach, Park-Gymnasium + Gschwege, Berufliche Schulen Gschwege + Flörsheim, Graf-Stauffenberg-Gymnasium + Frankenthal, Albert-Einstein-Gymnasium + Frankfurt am Main, Friedrich-Oesau