Zwei Lehrer präsentieren Gifhorner Kochbuch

301 Rezepte hat Hauswirtschaftsikone Marlene Lindenberg jahrzehntelang in und für Gifhorns Schulen gesammelt.

Reiner Silberstein

Gifhorn. Koch- und Backbücher gibt es schon viele im Handel, aber nicht so eins: Die 301 Rezepte, die Marlene Lindenberg und Marcus Lüpke in den 424 Seiten dicken Band "Sicherer Gelingen geht nicht" gepackt haben, sind über Jahrzehnte praktisch erprobt und immer wieder angepasst worden, und zwar im Hauswirtschaftsunterricht verschiedener Schulen im Landkreis Gifhorn.

Den Anstoß zum Buch gab Marcus Lüpke: "Das ist ein Herzensprojekt", sagt der Lehrer an der Dietrich-Bonhoefer-Realschule und Lei-Kreismedienzentrums. des Denn als der 56-jährige Leiferder um die Jahrtausendwende seinen Schuldienst an der Albert-Schweitzer-Schule startete, sei ihm auch das Fach Hauswirtschaft verantwortet worden - ohne Vorkenntnisse. Aber er lernte Kollegin Lindenberg kennen, die als Fachbeauftragte alle Hauswirtschaft unterrichtenden Lehrkräfte im Landkreis schulte und sogar an den Rahmenrichtlinien des Landes mitgewirkt hatte. Auch das Schulbuch "Einstieg in die Hauswirtschaft" hat sie mit ver-

"Für mich war es ein großes Glück, als Anfänger gleich diese Rezeptsammlung für den Unterricht zu bekommen", erinnert sich Lüpke. Die heute 72-jährige Sassenburgerin drückte ihm nämlich eine Diskette mit besagten 301 Anleitungen in die Hand, die sie gesammelt hatte, seitdem sie ab 1977 in der Freiherr-vom Stein-Schule eine Schulküche mitgeplant hatte. Später war auch die Küche in der jetzigen Realschule Calberlah unter ihrer Regie.

Die Sammlung wuchs mit den Schuljahren-"man nimmt alles mit, was man bekommt", so Lindenberg. Weil sie auch Rezepte von Schülern erhielt, wurde die Liste sogar international. So finden sich neben Kohlrouladen mit Grünkernfüllung, Spargelcremesuppe, Sauerkrautkuchen, Hochzeitssuppe und Dresdner Christstollen auch Rezepte für indische Fischspezialitäten, vegetarische Cheeseburger, Wiener Apfeltorte und türkische Nussbeutel. Und die Rezepte wurden mit jeder Unterrichtsstunde besser, weil



Marlene Lindenberg (rechts) und Marcus Lüpke (links) haben ein neues Gifhorner Kochbuch geschrieben, das sie im Café von Fritz Simon - hier zusammen mit seinen Enkeln Emil und Lottje Morlin - vorstellten. Lindenberg kredenzt Lüpkes Lieblingsgericht: Erbsencremesuppe mit Fenchel.

Lindenberg sie anpasste. "Darin findet man die Grundlagen, Schritt für Schritt ganz einfach beschrieben. Das gibt Laien Sicherheit."

Im vergangenen Frühjahr trafen sich Lindenberg und Lüpke zufällig im Schwimmbad wieder. Und er schwärmte ihr vor, dass er die Rezeptsammlung immer noch auf dem Rechner habe und auch privat verwende: "Ich koche immer so viele Rezepte von dir!" So sei die Idee für das Buch im Hardcover entstanden, das seit einer Woche im Handel erhältlich ist. Lüpke hatte sich in den Sommerferien ans Werk gemacht, die Dateien aus einem alten Word-Format gewandelt und professionell gelayoutet.

"Ich bin ganz glücklich", sagt die Sassenburgerin über die Veröffentlichung ihrer Sammlung. Denn erste Rückmeldungen zeigten: "Die Leute haben wieder Lust am Kochen." Die Begeisterung hat auch Fritz Simon gepackt, den Besitzer des Fritzcafés in Dalldorf. Der hat gleich ein paar Gerichte mit auf seine Speisekarte genommen - zunächst Fingerfood und passend zur Jahreszeit Suppen. Daher kommt auch das Prädikat "empfohlen vom Fritzcafé" auf dem Buch-Cover.

Die Rezepte funktionierten "garantiert", versichern die Autoren und zwar in kurzer Zeit! Denn früher hatten Lindenbergs Schüler immer ein Limit durch die Schulglocke. Ein paar ganz wichtige Tipps hat Lindenberg dennoch: "Beim Einkaufen schauen, was die Jahreszeit bringt! Erst alles zurechtstellen, dann anfangen zu arbeiten! Auf die Reihenfolge kommt es an! Teig mit Gefühl bearbeiten! Wenn etwas schiefgeht, noch einmal probieren! Man muss Geduld haben!"

Das Buch: Marlene Lindenberg und Marcus Lüpke "Sicherer Gelingen geht nicht - Kochen & Genießen", ISBN-13: 9783757891732, 45 Euro

Erbsencremesuppe mit Fenchel für 4 Personen

- 2 Fenchelknollen -> putzen und waschen, dann etwa 100 g in 5 mm kleine Würfel, den Rest in grobe Stücke schneiden
- 1 Bund Frühlingszwiebeln -> putzen, waschen und die hellgrünen und weißen Teile in fingerdicke Scheiben schneiden
- Circa 4 Esslöffel Öl → in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen
- Die Zwiebelscheiben → und die großen Fenchelstücke → in den Topf geben und glasig dünsten
- 750 g Erbsen (tiefgefroren) -> dazugeben
- 800 Milliliter Gemüsebrühe -> dazugießen, alles miteinander vermischen und anschließend etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen lassen
- 300 Milliliter trockenen Weißwein -> dazugeben, unterrühren

- und weitere 10 Minuten (alternativ Trauben- oder Obstsaft) bei mittlerer Temperatur kochen lassen
- die Erbsensuppe -> mit dem Pürierstab pürieren
- 300 Milliliter Sahne -> dazugeben, unterrühren und die Suppe nochmals kurz erhitzen
- Circa 4 Esslöffel Olivenöl → in einer Pfanne bei ³/₄ Temperatur erhitzen
- die kleinen Fenchelwürfel -> in das heiße Öl geben und goldbraun braten, dann mit etwas Salz und Pfeffer -> würzen
- 100 Milliliter Sahne -> steif schlagen
- Vor dem Servieren einen Sahnetupfer auf die fertige Erbsencremesuppe setzen und die gebratenen Fenchelwürfel darüberstreuen