

Das Kochbuch Hildesheimer Börde & Leinebergland

Zwischen Nonnenhäubchen und Pastorenfleisch

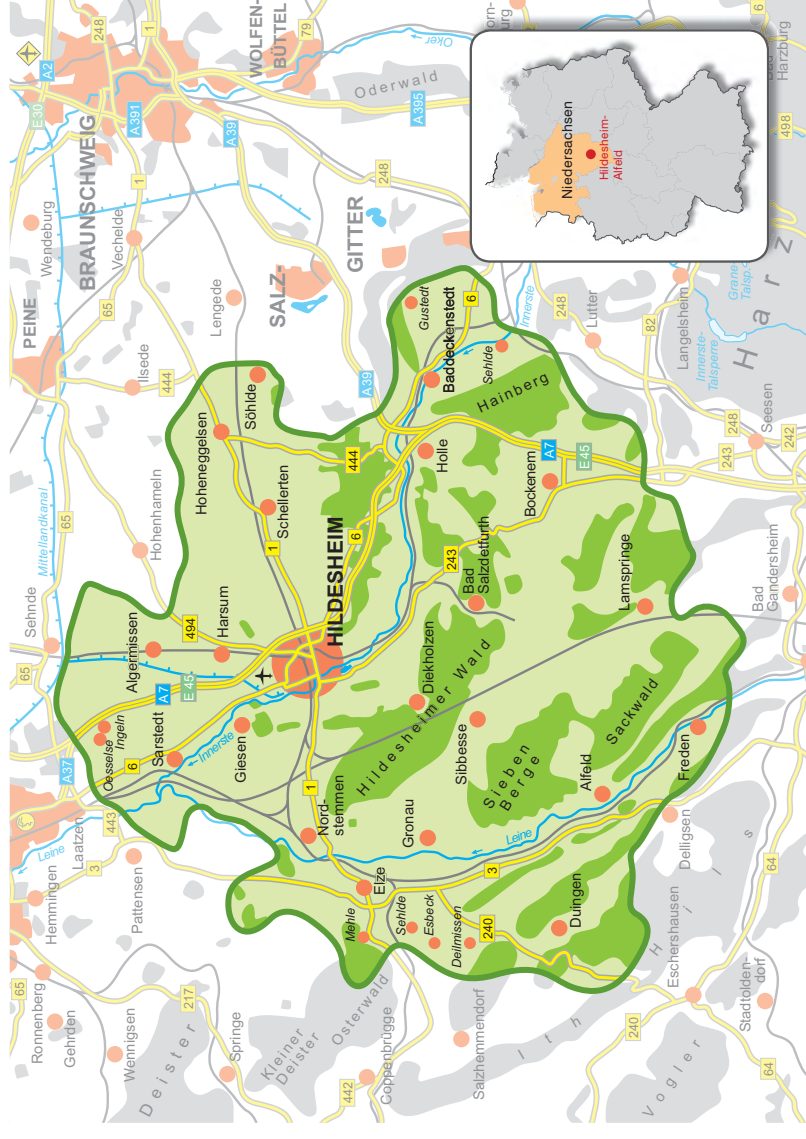
–LandFrauenkreisverbände Hildesheim und Alfeld

LandFrauenkreisverbände Hildesheim und Alfeld

Das Kochbuch

Hildesheimer Börde & Leinebergland

Zwischen Nonnenhäubchen und Pastorenfleisch



ISBN 978-3-86037-591-4

1. Auflage

©2015 Edition Limosa GmbH
Lüchower Straße 13a, 29459 Clenze
Telefon (0 58 44) 971 16-0, Telefax (0 58 44) 971 16-39
mail@limosa.de, www.limosa.de

Redaktion:
LandFrauenkreisverbände Hildesheim und Alfeld

Lektorat:
Ulrike Kauber

Satz und Layout:
Zdenko Batceli, Lena Hermann

Korrektorat:
Gerd Schneider

Unter Mitarbeit von:
Julia Weiß, Karin Monneweg

Gedruckt in Deutschland

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen sowie dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch sind Fehler nicht völlig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben usw. ohne jegliche Garantie des Verlages oder der Autoren. Wir übernehmen deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Geschichten und Erzählungen

Rosen & Rüben ... prägen unser Land	9
Hauswirtschaft im Unterricht – damals wie heute ein aktuelles Thema.....	14
Kälberzähne – so wurden Graupen genannt	23
Der Zigarrenklau.....	26
Die Königin der Feldfrüchte.....	30
Kleinode im Leinetal.....	35
Der Bulle muss zur Krönung – ach nein, zur Körnung!.....	43
Das Lehr- und Forschungsgut Ruthe der Stiftung	
Tierärztliche Hochschule Hannover	52
Blick über den Ambergau bis zum Brocken	60
Das Norddeutsche Lachszenrum in Gronau (Leine)	70
Söhle – das Kreidedorf im Landkreis Hildesheim.....	74
Mit Pauken und Trompeten in den Beeten	80
Zum Wohle aller – ein Dorfladen entsteht	86
Kochen und Küche im Haus Benschmidt.....	93
Der gepumpte Nickel.....	99
Trüffel im Leinebergland.....	104
Der Hutewald im Wohldenberg	111
Zwischen Himmel und Erde – Taufengel im Hildesheimer Land	115
Das Kloster Lamspringe – ein barockes Juwel an der Lammme	121
Grüne Erdbeeren und roter Pfeffer.....	127
Von der Ackerbauschule zum Gymnasium – die Michelsenschule Hildesheim.....	134
Alfeld – Vergangenheit und Gegenwart	143
Nonnenhäubchen und Benediktiner	149
Der Rikus-Garten in Dingelbe	152
Das alte Backhaus	159



Eine LandFrauenbiene in Vorbereitung

Inhaltsverzeichnis

»Yes, we do« – packen wir's an.....	6
Emsig wie die Bienen	7
Liebe Leserin, lieber Leser.....	8
Salate.....	10
Suppen und Eintöpfe	18
Aufläufe.....	32
Fleischgerichte	
– mit Rind.....	38
– mit Schwein	45
– mit Geflügel	51
– mit Lamm.....	56
– mit Wild.....	62
Fischgerichte.....	68
Kartoffel- und Gemüsegerichte, Beilagen.....	78
Regionale Spezialitäten.....	88
Fingerfood	100
Hits für Kids	108
Süßspeisen und Desserts	118
Backwerk	
– Kuchen und Torten.....	128
– Kekse und mehr	148
– Brot und Bröchen	158
Getränke.....	162
Begriffserläuterungen	166
Maße und Gewichte	167
Abkürzungen	167
Rezeptregister nach Kapiteln	168
Bildquellennachweis.....	175

Wenn nicht anders vermerkt,
sind alle Rezepte für vier Personen ausgelegt.



Die LandFrauen freuen sich,
dass die Osterglocken blühen.

»Yes, we do« – packen wir's an

Von Hanni Heilmann

Barack Obama prägte den Ausspruch »Yes, wie can«, doch wir meinen: »Yes, we do«. Packen wir's an, so dachten wir, die LandFrauen aus den Kreisverbänden Alfeld und Hildesheim, als wir dieses Regionalkochbuch auf den Weg bringen wollten. 1200 Jahre Stadtjubiläum in Hildesheim und der Tag der Niedersachsen 2015 sind Anlass für uns, dieses Kochbuch gemeinsam zu gestalten. Es ist eine Möglichkeit unsere Region und ihre Besonderheiten (zum Teil liegen diese in verborgenen Ecken und Winkeln) sowie unsere LandFrauenarbeit vorzustellen. Der ländliche Raum und seine Bewohner stehen im Mittelpunkt unserer Verbandsarbeit. Wir engagieren uns für gesellschaftspolitische Themen wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit und vertreten in elf Vereinen mit über 2000 Mitgliedern nicht nur die berufsständische Vertretung der Bäuerinnen, sondern sind das Sprachrohr aller Frauen auf dem Lande.

Aktiv, kreativ und verantwortungsvoll gestalten wir unsere Umgebung und das Leben auf dem Land und schaffen so ein Stück Lebenskultur. Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit sind bei uns Schwerpunktthemen. Dieses Wissen auch an junge Menschen weiterzugeben ist uns ein wichtiges Anliegen. Auch wollen wir Transparenz schaffen für die regional erzeugten Nahrungsmittel und deren Herkunft. Viele Anregungen dazu haben wir in dieses Buch aufgenommen.

Unser Landkreis Hildesheim ist die Region vom Übergang der Norddeutschen Tiefebene, zwischen Hannover und dem Vorharz, vom Leinebergland bis Salzgit-

ter. Die größeren Flüsse wie Leine und Innerste prägen die Landschaft. Gute Anbindungen stehen Besuchern mit Bahn und Auto zur Verfügung. Die Städte Hildesheim und Alfeld mit ihren historischen Bauten und dem Weltkulturerbe (Dom und Michaeliskirche in Hildesheim sowie Faguswerk in Alfeld) sind immer einen Besuch wert.

Die regionale Küche, ihre saisonalen Gerichte und die vielen kleinen Köstlichkeiten zum Genießen möchten wir Ihnen vorstellen und Ihnen damit die Region näherbringen. Rad-, Kanu- und Wanderwege im Hildesheimer Land und dem Leinebergland sowie zahlreiche schöne und gut erhaltene Kulturstätten laden Sie ein, unsere Region zu besuchen. Wir LandFrauen würden uns freuen Sie kennenzulernen.



Bienen – fleißige Sammler (Ringelblume)



Emsig wie die Bienen ...

Von Ortrud Michael

LandFrauen führen nicht umsonst das Logo der Biene. Das Heimatkochbuch der LandFrauen Alfeld-Hildesheim schweift die beteiligten Kreisverbände zusammen. Wenn es darauf ankommt, etwas auf den Weg zu bringen, stehen LandFrauen fest zusammen. Emsig wie die Bienen haben sie Rezepte, Geschichten, Anekdoten und Bilder gesammelt und Wissenswertes von damals und heute aus unserer Region zu Papier gebracht.

Nur mit Unterstützung und Hilfe vieler LandFrauen, Autoren und Fotografen konnte dieses Projekt entstehen. Alle haben sich mit viel Zeit, Fantasie und fachlicher Kompetenz an der Entstehung des Buches mit Fotos, Rezepten und Texten beteiligt. Nur so war es möglich, dass dieses Buchprojekt in kurzer Zeit entstehen konnte. Ein herzliches Dankeschön unseren Sponsoren für ihre Unterstützung. Unser Dank gilt allen, die uns mit Ideen, Anregungen und konstruktiver Kritik unterstützt haben.

Mancher Weg war nötig, viele Stunden haben wir als Team zusammen verbracht, recherchiert, probiert und diskutiert. Wir, das Team, sind ein Stückchen näher zusammengerückt, haben noch so manches Wissenswerte entdeckt und mussten Neues meistern. Texte und Bilder wurden in die passende Form gebracht und für Sie aufbereitet.

Unseren Familien gebührt großer Dank für das Verständnis, das sie uns in dieser Zeit entgegengebracht haben. Sie begrüßen die Fertigstellung dieses Projekts besonders.

Entdecken Sie in unserem Buch neue Ziele, versuchen Sie das eine oder andere Gericht und schmecken Sie, wie vielfältig unsere regionale Küche sein kann.

Das Kochbuch-Team (v.l.): Hanni Heilmann, Gabi Girschik, Eleonore Grete, Ortrud Michael und Sabine Engelke



Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist eine sehr gute Idee, zum Stadtjubiläum und zum Tag des Niedersachsens 2015 ein regionales Kochbuch auf den Markt zu bringen. Die beiden LandFrauenkreisverbände Hildesheim und Alfeld sind in unserem Landkreis mit ihren elf Vereinen und den rund 2000 Mitgliedern für so ein Buchprojekt genau der richtige Ideenpool. Schließlich treten die LandFrauen bereits seit Jahren – und das nicht nur zum Erntedank oder zum Bauernmarkt – in Erscheinung.

Ich erinnere mich gern an viele gemeinsame und gelungene Aktionen, die in Stadt und Landkreis zur guten Tradition geworden sind. Ja, beide Kreisverbände sind längst auch zu einem Kulturträger unserer ländlich geprägten Region geworden. Die LandFrauen waren aber auch zur Stelle, wenn es darum ging, sich für die gesunde Ernährung in Schulen und Kindergärten einzusetzen. Kochen mit Kindern – und das unter der Zielsetzung einer gesunden Ernährung – ist in Zeiten von Fastfood und international agierender Systemgastronomie ein wichtiger Faktor der lokalen Küche

Dabei bietet unsere Region so unendlich viel. Wir müssen wieder gemeinsam ein Bewusstsein dafür entwickeln, die Produkte unserer direkten Umgebung zu würdigen und dabei gleichzeitig die Lebensqualität in unseren Dörfern für nachfolgende Generationen im Auge zu behalten.

Ein regionales Kochbuch kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten, weil hier die Chance besteht, die lokalen Rezepte, ja vielleicht auch die Geheimnisse der regionalen Küche unserer Eltern und Großeltern, für die Nachwelt zu erhalten.

Schwerpunkt der Rezepte sind daher die verschiedensten Gerichte und Spezialitäten der Region. Mit dem Buch wird eine detaillierte Anleitung zum Nachkochen gegeben und die Lust geweckt sich aktiv mit der regionalen Küche auseinanderzusetzen.

Gut auch, dass in dem Buchprojekt des Verlages Edition Limosa neben den Rezepten Geschichten, Anekdoten und Berichte eine Rolle spielen. So wird ein Stück regionaler Kulturgeschichte festgehalten. Ganz zum Schluss ist das Buch natürlich auch ein tolles Geschenk, mit dem man die Spezialitäten der regionalen Küche, die Produkte aber auch Geschichten aus der Region Hildesheim in die weite Welt tragen kann.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen und bei der Lektüre sowie neue Erkenntnisse über Menschen und Landschaft.

Reiner Wegner

Reiner Wegner
Landrat



Rosen & Rüben ... prägen unser Land

Von Hanni Heilmann

Bringt man Hildesheim in Verbindung mit Rosen, denkt man sofort an den Tausendjährigen Rosenstock im Kreuzgang des Mariendoms. Er soll – der Legende nach – seit über 1000 Jahren hier wachsen. Der Ursprung dafür soll sein, dass Kaiser Ludwig der Fromme dort sein verlorenes Reliquiar in einem Rosenstrauch wiederfand. Aus Dankbarkeit ließ er an der Stelle eine Kapelle bauen. Diese erste Kapelle gilt als Gründung des Hildesheimer Bistums und der späteren Stadt Hildesheim. Immer wieder erfreut diese Heckenrose Ende Mai mit ihren einfachen Blüten die Hildesheimer und ihre Gäste.

Die Rose findet sich in vielen Variationen als Wahrzeichen der Stadt wieder. So beispielsweise im Rosenmuster auf Silberbestecken, Tortenhebern und Zuckerlöffeln. Für Geschenke und als beliebte Mitbringsel für Touristen sind auch Rosenprodukte wie Öle, Konfitüren, Liköre und Seifen gefragt. Es gibt Hildesheimer Rosenstrüffel und Hildesheimer Rosenbröchen – eine Süßigkeit zum Naschen (siehe Rezept Seite 96). Für den eigenen Garten kann man die Hildesheimer Rose als Pflanze in den Gartengeschäften in und um Hildesheim erwerben.

Eine Rose kennzeichnet auch den Weg, auf dem man die Highlights der Stadt zu Fuß erkunden kann. Mit einer von Elektrostrom und Sonnenenergie gespeisten Bahn geht es vom Marktplatz gemütlich zu den Weiterbekirchen und durch die Straßen der Fachwerkviertel. Gute Erklärungen erhält man per Audio-Guide. Für Kinder gibt es eine eigene »Zwergenroute«, auf der sie die Stadt erkunden können.



Hildesheim, die Rosenstadt

Der Tausendjährige Rosenstock
im Innenhof des Doms

Grüne Bohnen in Zitronensoße

Eine mediterrane Variante des Bohnensalats

- 750 g zarte Prinzess-Bohnen in Salzwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Die Bohnen abtropfen in eine Schale geben. Für die Marinade
- 1 ungespritzte Zitrone heiß abwaschen und die Hälfte der Schale fein abraspeln. Von der Zitrone 2 Scheiben abschneiden, zum Garnieren zur Seite legen. Die restliche Zitrone auspressen. Zitronenraspel und Saft in eine kleine Schüssel geben, mit
- Salz, Pfeffer aus der Mühle würzen.
- 1 – 2 Frühlingzwiebeln in feine Röllchen schneiden, fein hacken. Frühlingzwiebeln und Petersilie zugeben, alles vermischen und über die Bohnen geben. Abgedeckt marinieren.

Zum Anrichten auf eine Platte geben und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Matjes-Tassensalat

- 2 Tassen Matjeswürfel
 1 Tasse Zwiebelwürfel
 1 Tasse Saure-Gurken-Würfel
 1 Tasse gegarte Rote-Bete-Würfel und
 1 Tasse Apfelwürfel in einer Schüssel mischen.
 200 ml süße Sahne kurz anschlagen, über den Salat geben und durchmengen. Im Kühlschrank einige Stunden gut durchziehen lassen.

Dazu schmeckt
 Baguette.



Die Bohnenranke auf dem Weg nach oben

Nudelsalat (für 8 bis 10 Personen)

- 300 g Hörnchennudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Die Nudeln in eine große Schüssel geben. hinzufügen.
- 200 g TK-Erbsen klein schneiden,
 300 g Fleischwurst würfeln und beides dazugeben.
 150 g Butterkäse auf einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Mandarinen zu den übrigen Zutaten geben.

Marinade

- 150 g Crème fraîche
 150 g Vollmilchjoghurt
 6 EL Gewürzcurkensaft
 Salz, Pfeffer
- und
 4 Esslöffel vom Mandarinenensaft verrühren und mit
 abschmecken. Über die Nudeln geben und durchziehen lassen.

