



**Bildungszentrum  
Heimvolkshochschule  
Hustedt e.V.**



Helmut Griebel/Dietrich Burggraf, Das Hustedt-Kochbuch – Das Kochbuch zum 75-jährigen Jubiläum des Bildungszentrums HVHS Hustedt; 90 Rezepte vom Feinsten, viele Fotos – ein Plädoyer für gute Bildung und gutes Essen. Gestaltung: Karsten Meier, 120 Seiten, Hustedter Beiträge zur politischen Bildung, Band 11, Celle-Hustedt 2023, Bezug: Bildungszentrum HVHS Hustedt, Zur Jägerei 81, 29229 Celle-Hustedt

**Das Kochbuch zum 75-jährigen Jubiläum des  
Bildungszentrums HVHS Hustedt  
Hustedter Beiträge zur politischen Bildung, Band 11**

Im Jubiläumsjahr legen wir ein politisches Kochbuch vor, nachdem eine Vielzahl von Veröffentlichungen in den zurückliegenden Jahren konzeptionelle Standortbestimmungen ausführlich diskutiert haben.

Dieses Kochbuch eröffnet eine weitere Dimension des „Lebens und Lernens unter einem Dach“ und erzählt von engagierter Bildungsarbeit und gutem Essen für alle. Zum 75-jährigen Jubiläum des Bildungszentrums könnte es kaum einen größeren Genuss geben.

Dieses Kochbuch ist für alle, die Hustedt kennen, ein Erinnerung an prägende Seminare und gutes Essen – für alle, die über den „Tellerrand“ hinaussehen, kann dieses Kochbuch die Vision vom „gutem Essen für alle“ wachhalten.

Gegen Stammtisch-Parolen zum Beispiel, gegen Hass und Verachtung der Demokratie, gegen die Gleichgültigkeit bei rassistischen Sprüchen! Für Vielfalt, Mitbestimmung und Soziale Demokratie, in der alle in einem umfassenden Sinn satt werden.

**Bildungszentrum HVHS Hustedt  
Zur Jägerei 81, 29229 Celle-Hustedt  
Telefon 05086 9897 - 0  
Fax 05086 9897 - 77  
Mail: [info@hvhs-hustedt.de](mailto:info@hvhs-hustedt.de)**

**Bestellkarte**

Hiermit bestelle ich \_\_\_\_\_ Exemplar(e)  
"Das Hustedt-Kochbuch" zum Preis von  
19,80 € zzgl. Versandkosten

**Liefer- und Rechnungsanschrift:**

Name .....  
Straße .....  
PLZ / Ort .....  
Tel.(für Rückfragen).....  
E-Mail: .....

Bildungszentrum HVHS Hustedt e. V.  
Zur Jägerei 81, 29229 Celle-Hustedt  
Telefon 05086 9897 - 0 , Fax 05086 9897 - 77  
Mail: [info@hvhs-hustedt.de](mailto:info@hvhs-hustedt.de)

Bitte  
frankieren

**Bildungszentrum  
HVHS Hustedt e.V.  
Zur Jägerei 81  
29229 Celle**

## INHALT

Einladung zum Genießen

Toast, Trinkspruch des Vorsitzenden

Plädoyer für gute Bildung und gutes Essen – Kleine Geschichte und Soziologie einer guten Küche

Rezepte, große Küche und Entdeckungen

Gruß aus der Küche

Dressings, Salate und Vorspeisen

Suppen und Eintöpfe

Saucen, Pesto und Pasta

Vegetarische Hauptgerichte

Hauptgerichte mit Fisch

Hauptgerichte mit Fleisch

Nachspeisen/Desserts

Hausgemachter Kuchen

Wo bleibt die Currywurst? – ein Nachwort

Anhang

„Hundertachter“ – das Hustedter Kultgetränk

Anmerkungen / Literatur / Anregungen

Autoren und Gestalter

Register der Rezepte von Helmut Griebel

Politisch Bilden – Hustedter Beiträge zur politischen Bildung

## EINLADUNG ZUM GENIEßEN

Dieses Buch ist eine Einladung zum Genießen. Und zum Nachdenken über gutes Essen und wie es zustande kommt. Wir starten mit einem kleinen Aperitif. Einem Gaumenkitzler:

### RHABARBER-COCKTAIL („FRÜHLING IN DER HEIDE“)

FÜR 4 PERSONEN

#### ZUTATEN

100 ml Rhabarbersaft

1 Spritzer Zitronensaft

20 ml Zuckersirup

40 ml Gin

- etwas Rosmarin

#### ZUBEREITUNG

Rhabarbersaft, den Spritzer Zitrone und Zuckersirup im Shaker vermengen. Einen kleinen Zweig Rosmarin mit Eiswürfel und Gin in ein Glas geben und mit dem vermengten Rhabarbersaft auffüllen.

Für alle, die das Bildungszentrum kennen und hier zu Hause sind, will dieses Hustedt-Kochbuch ein Erinnerungsstück sein, eine Erinnerung an jeweils ermutigende Bildungserfahrungen, an politische Impulse und an eine herausragende „Kantine“, der besonderen Küche des Bildungszentrums.

Für alle, die über den „Tellerrand“ hinaussehen, soll dieses Kochbuch die Idee vom guten Leben und Genießen wachhalten: Für gute Arbeit, für gute Bildung und gutes Essen. In ungewissen Zeiten ist die „Vision vom guten Essen für alle“ schließlich auch ein Stück Hoffnung und Ermutigung und in einem umfassenden Sinn eine politische Ansage. Gegen Stammtisch-Parolen zum Beispiel, gegen Hass und Verachtung der Demokratie, gegen die Gleichgültigkeit bei rassistischen Sprüchen! Für Vielfalt, Mitbestimmung und Soziale Demokratie.

Dieses Kochbuch wäre ohne die Unterstützung durch den Vorstand und durch die Kolleginnen und Kollegen des Bildungszentrums HVHS Hustedt nicht zustande gekommen. Dafür danken wir allen.

Besonderer Dank gilt Nicole Laukart und Anja Täubert für die Texterfassung und das kritische Gegenlesen. Gemeinsam mit dem gesamten Küchenteam freuen wir uns über die erfolgreiche Arbeit, die dieser Veröffentlichung zugrunde liegt.

Greift bitte zu. Wohl bekomm's. Chin. Chin.

Celle/Hustedt, Juli 2023

*Helmut Griebel  
Dietrich Burggraf*

