

Diana-Isabel Scheffen



Andrea Tuschka

# Das Lehrer-Kochbuch



Zur Tafel, bitte!



Diana-Isabel Scheffen



Andrea Tuschka

# Das Lehrer-Kochbuch

Damit der Gang zur Tafel wieder Spaß macht!

## Impressum

Idee, Rezepte & Text: Diana-Isabel Scheffen und Andrea Tuschka  
Illustration: Michael Jastrzembski

Lektorat, Buchsatz, Covergestaltung und E-Book-Umsetzung:  
Pfeffer & Stift GmbH - Nachhaltige Agentur für Text, Gestaltung und Publishing  
[www.pfefferundstift.de](http://www.pfefferundstift.de)

ISBN: 978-3-942733-59-5 (PDF)

Dieses Buch ist auch erhältlich als:

wunderschönes Hardcover: ISBN: 978-3-942733-58-8  
als E-Book bei Amazon: ISBN: 978-3-942733-60-1

1. Auflage 2017

© rap verlag, Freiburg im Breisgau, in der R.A.P. Presse-Verlag-Werbung GmbH

Kontakt: [kontakt@rap-verlag.de](mailto:kontakt@rap-verlag.de)

Alle Angaben in diesem Kochbuch erfolgen ohne Gewähr, Geling- oder Geschmacksgarantie und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

# Vorwort



## Schule geht durch den Magen!

Ein knurrender Magen ist bekanntlich mindestens so schlimm wie eine Schulklasse außer Rand und Band. Und in beiden Ausnahmesituationen hilft mitunter eine kleine Stärkung.

Dass Lehrer richtig gut Kochen und dabei sogar ihr fachliches Wissen einsetzen können, zeigen wir in diesem einmalig unterhaltsamen Kochbuch: Auf aufwändig illustrierten Seiten präsentieren wir für rund 20 Schulfächer von Mathe, Deutsch und Englisch bis hin zu Philosophie und Sport leckere Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Süßspeisen, Kuchen, Suppen, Salate, Fingerfood und mehr.

Jede Rezeptbeschreibung ist fein mit Wortwitz und Ironie gewürzt und sprachlich an wichtige Inhalte des jeweiligen Schulfaches angelehnt. Schmunzeln und Mitdenken sind gefragt – und natürlich aktive Mitarbeit: So findet sich im Fach Deutsch eine Gerichtin-

terpretation, in Mathe eine Textaufgabe und in Religion eine Rezeptbeschreibung in Form der Zehn Gebote. Nicht zu vergessen die Fingerfood-Rezepte am Ende des Buches, die ideal dafür geeignet sind, geplagten Lehrkräften die manchmal zähen Konferenzen kulinarisch zu verkürzen.

Wir haben unsere Hausaufgaben übrigens gemacht: Alle Rezepte wurden auf ihrem Weg zur Kochbuch-Reife ausgiebig probegekocht, verfeinert und (teils unangekündigten) Geschmacks-Tests unterworfen. Am Ende stand ein "sehr gut" bei der Kopf- und Magen-Note – und die Versetzung an die gedeckte Tafel.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünschen

Andrea Tuschka & Diana-Isabel Scheffen



## Die Idee

Die Autorinnen kamen zum Lehrerberuf wie die Jungfrau zum Kinde: Sie lernten sich beim gemeinsamen Magister-Studium an der Universität kennen, das sie eigentlich gerade nicht für den Schuldienst vorbereitete. Und dennoch fanden sich beide als Lehrerinnen an derselben Schule mit derselben Fächerkombination wieder und unterrichteten engagiert mehrere Jahre Englisch und Deutsch.

Die Idee zum Lehrer-Kochbuch entstand auf einem gemeinsamen Kollegiumsausflug. Einige Zeit reifte das Projekt in ihren Köpfen, bis sie sich an die Umsetzung wagten – zu diesem Zeitpunkt hatten sie den Lehrerberuf schon wieder an den Nagel gehängt. Das Kochen aber nicht!



5 **Vorwort: Schule geht durch den Magen!**

9 **Die Rezepte**

## 1. Mathe

- 10 - Matjes mit V-Gemüse
- 11 - Dreisatz (Frischkäse-Dip)



## 2. Deutsch

- 12 - Gerichtinterpretation (Kürbiseintopf)
- 14 - Sterntaler. Oder: Von einem, der auszog das Backen zu lernen (Kekse)

## 3. Sport

- 16 - Moderner Fünfkampf. Eine Schnitzeljagd (Kräuterschnitzel)
- 18 - Das Spiel um heiß und kalt (gebackenes Eis)

## 4. Geschichte

- 20 - Bismarck-Eier
- 21 - Das ist ja die Krönung: Ein Schmarren wird Kaiser! (Kaiserschmarren)

## 5. Politik

- 22 - Die leckere Koalition (Obstkuchen)
- 24 - 10-Punkte-Programm zum Kohl-Eintopf



## 6. Religion

- 27 - Himmel un Äd
- 29 - Götterspeise mit Sahnewolken: Eine Sünde, die sich lohnt

## 7. Erdkunde

- 30 - Schichtsalat (Nacho-Salat)
- 31 - Wettergericht: Blitz-Eis



## 8. Biologie

- 32 - Ernährungspyramide. Eine Suppe, die alle Stufen auf einmal nimmt (Fischsuppe)
- 33 - Mandel'sche ERBsregeln (Nudeln mit Erbsen-Mandel-Soße)

## 9. Physik

- 34 - Teilchen nach Bohr'scher Art (Quarkteilchen)
- 35 - ein Spektrum aus Speckdrum (Variationen in Speck gebraten)

## 10. Chemie

- 36 - Ratatouille der Elemente
- 37 - Versuchsprotokoll. Der Gurkensalat, bei dem die Chemie stimmt