

GRÜNE REZEPTE



Barbara Stadler ist
Küchenmeisterin, Dozentin,
Autorin und Rezeptentwicklerin
www.diekastanie.de



ES WIRD WIEDER MEHR GEKOCHT!

Viele und vor allem auch junge Menschen kaufen auf den regionalen Märkten und Hofläden ein und bereiten ihr Essen selbst zu. Bioprodukte erfahren mehr Nachfrage und Produzenten fleischloser Produkte kommen mit der Produktion kaum hinterher.

Wer sich Gedanken nicht nur um die eigene Ernährung, sondern auch um den Planeten macht, macht sich Gedanken über die Zukunft. „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte“ (Michael Pollan).

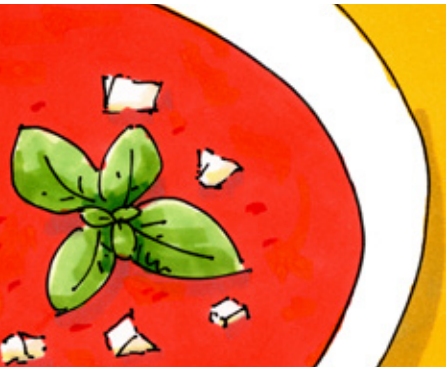
Die Freude, den Tisch mit Familie und Freunden zu teilen, ist mit nichts zu übertreffen. Hier ist ein grünes Kochbuch entstanden, das Sie inspirieren möchte. Die Rezepte sind Familienrezepte, Überlieferungen von Großmüttern und internationale kulinarische Inspiration. Vielfalt eben. „Culinary Heritage“ – Kulinarisches Erbe ist ein hohes Gut überall auf der Welt. Viel Vergnügen beim Kochen!

Barbara Stadler



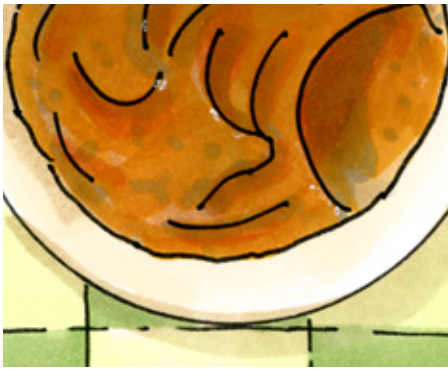
Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte

<i>Bauernfrühstück</i>	8
<i>Borschtsch</i>	10
<i>Flammkuchen mit Birnen und Ziegenfrischkäse</i>	12
<i>Hummus</i>	14
<i>Kartoffelspalten mit Pebre</i>	18
<i>Käse – einfach selbstgemacht</i>	20
<i>Klütchen op'n Fatt</i>	22
<i>Kräuterquark</i>	24
<i>Linsen-Mangold-Curry</i>	26
<i>Mangold-Nocken</i>	28
<i>Melanzani auf Paradeiser</i>	30
<i>Pasta mit Ofentomatensauce</i>	34
<i>Ratatouille</i>	38
<i>Rosmarinkartoffeln</i>	42
<i>Rote Bete-Aufstrich</i>	44
<i>Rustikale Hähnchenbrust</i>	46
<i>Sonntagsbrötchen</i>	50
<i>Start-in-den-Tag-Müsli</i>	52
<i>Tomatensuppe</i>	54



Desserts und Kuchen

<i>Apfelring-Küchlein</i>	6
<i>Karotten-Kokos-Kuchen</i>	14
<i>Mousse au Chocolat</i>	32
<i>Pastéis de nata</i>	36
<i>Rhabarber-Baiser-Kuchen</i>	40
<i>Sandkuchen</i>	48
<i>Vollkorn-Käsekuchen</i>	56



„In Riede muss die langjährige SPD-Mehrheit ein Ende haben. Hier wurde zu lange zu viel von zu wenigen entschieden.“



Andreas Weber-Sordon gehörte in den 80er Jahren zu den ersten Grünen in der Samtgemeinde Thedinghausen. Der heute 72-jährige Theologe engagiert sich seit langem in der Hospizbewegung und setzt sich nachhaltig für die Interessen von Seniorinnen und Senioren ein. Er gehörte in den letzten fünf Jahren dem Gemeinderat Riede an und hatte dort als Einzelkämpfer keine leichte Aufgabe zu bewältigen. Mit einem neuen Team von Mitstreiter:innen auf der Liste fühlt er sich für eine weitere Ratsperiode gewappnet.

Andreas Weber-Sordon kandidiert für den Gemeinderat Riede.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für vier Personen:

175 ml Milch
2 EL flüssige Butter
1 Eigelb
70 g Mehl
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver
1 Eiweiß
1 EL Vanillezucker
2 Äpfel (je ca. 140g, säuerlich)

Außerdem:

Zerlassene Butter für die Form
3 EL Zimt-Zucker oder Puderzucker

Zubereitung: 1. Backblech (spezielle Backform mit eingearbeiteten Ringen) vor Gebrauch einfetten 2. Milch, Butter und Eigelb gut verrühren 3. Mehl mit Salz und Backpulver mischen, dazugeben, zu einem Teig verrühren, ca. 20 min. ruhen lassen 4. Eiweiß mit dem Vanillezucker steif schlagen und unterziehen 5. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, in acht ca. 8 mm dicke Ringe schneiden, in die vorbereitete Form legen, Teig drüber gießen 6. Im vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, bei 200°C ca. 20 min. backen 7. Apfelkuchlein herausnehmen, nach Belieben in Zimt-Zucker wenden, mit Puderzucker bestäuben oder mit Vanillesauce servieren



Apfelring-Kuchlein

„Für eine lebenswerte Samtgemeinde aller Generationen, jetzt und zukünftig, bürgernah!“



Christiane Siemer aus Eiβel ist unsere Kandidatin für das Amt der Samtgemeindebürgermeisterin. Die 51-jährige Vorsitzende der Grünen Liste wurde früh durch Tschernobyl und die Diskussion über das Waldsterben geprägt und ist seit 5 Jahren Mitglied im Samtgemeinderat und im Rat Thedinghausen. Ein besonderes Anliegen ist ihr die Förderung und Würdigung des Ehrenamts. Außerdem engagiert sie sich gegen Gasbohrungen und für einen besserten ÖPNV. Ihr Kochrezept empfiehlt sie für Eilige und ungeahnten Essensbesuch.

Christiane Siemer ist außerdem Grüne Spitzenkandidatin für den Gemeinderat Thedinghausen und den Samtgemeinderat. Sie kandidiert auch für den Kreistag in Verden.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Grundrezept für eine Person:

2 Eier, Gewürze nach Geschmack,
2 händevoll gekochte Kartoffeln in Würfeln
oder ebenso viele Nudelreste
ein Schuss Milch
1 Bratpfanne ideal mit hohem Rand,
Öl zum Braten

1. Eier aufschlagen und mit etwas Milch verquirlen, salzen und pfeffern 2. gekochte oder rohe Kartoffeln mit etwas Öl, in der Pfanne schön anbräunen bzw. garen 3. nun bei mittlerer Hitze die Eimasse über die Kartoffeln geben und langsam(!) stocken lassen, bis sich alles gut verbunden hat (nicht zu flüssig und auch bitte nicht vertrocknen lassen) 4. jetzt einen großen Teller über die Pfanne legen und so den Inhalt komplett wenden, kurz weiter anbräunen. Zum Schluss wie eine Torte stürzen. **Fertig & Lecker!**

Dazu: Reibekäse in die Eimasse, Kräuter, Lauchzwiebeln, Knoblauch, etwas getrocknete Tomaten, Oliven Gewürze nach Geschmack.

Wir mögen als weitere Zutat auch alle angebratenen/gedünsteten Gemüsesorten, geröstete Körner, gewürfelten Schinken, Chorizo, Salami, Sardellen ... eben alles, was so im Haus ist.

Die Kartoffelmenge bitte bei größeren Mengen weiterer Zutaten verringern oder ganz durch Gemüse ersetzen.



Tortilla, Frittata oder auf gut Norddeutsch:

Bauernfrühstück

„Bloß gegen etwas zu sein, ist nicht genug.
Wir sollten die Möglichkeiten nutzen, aktiv für
unsere Überzeugungen einzutreten.“



Stefanie Klebe wohnt in Riede. Sie hat dieses bunte Rezept gewählt, weil sie keine braune Soße mag. Nicht im Essen und auch nicht im Leben. Sie findet, dass wir uns zusammen aktiv für unsere Demokratie einsetzen müssen, um nationalistischem Gedankengut und rechts-radikalen Gruppierungen entgegenzuwirken. Grüne Themen wie z. B. die Verkehrswende, den Klimawandel und den Erhalt der Artenvielfalt findet sie ebenso wichtig.

Stefanie Klebe kandidiert für den Gemeinderat Riede.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Grundrezept für ca. 2 Personen:

1 – 2 Zwiebeln	ca. 200g Sauerkraut
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer,
1 Stück Sellerie	Lorbeerblatt, Piment
1 – 2 Möhren	Brühe
1/4 Weißkohl	Schmand oder
1 Rote Bete	frische Kräuter nach
3 – 4 Kartoffeln	Belieben

1. Gewürfelte Zwiebeln, Sellerie, Knoblauch und Möhren zusammen mit Weißkohl in Öl anschwitzen. 2. Salzen und pfeffern.
3. Mit Gemüsebrühe (oder der fleischlichen Variante) ablöschen. 4. Gewürfelte Kartoffeln und Bete hinzugeben und mit Brühe anfüllen.
5. Lorbeerblatt und Piment zufügen und ca. 20 – 30 min. köcheln. 6. Sauerkraut dazugeben und noch weitere 5 – 10 Min. simmern lassen.
7. Im Suppenteller mit frischen Kräutern und/oder einem Löffel Sauerrahm oder Schmand verfeinern und Brot dazu reichen.
8. Am besten schmeckt die Gemüsesuppe am zweiten Tag, wenn sie richtig durchgezogen ist.

Viele Variationen sind möglich:

Für Grünen Borschtsch wird die Rote Bete durch ein grünes Gemüse ersetzt, für den sog. Flottenborschtsch kann Fischfilet am Ende der Kochzeit zugegeben und mitgedünstet werden, und, und, und ...



Der vielseitige Allrounder aus Osteuropa

Borschtsch

„Für eine lebenswerte, fahrradfreundliche Gemeinde, in der Klimapolitik eine große Rolle spielt!“



Jan Clausen aus Dibbersen ist über das Engagement bei der „Roten Hand“, der Bürgerinitiative gegen Fracking bzw. Gasbohren in Werder und umzu, zur Grünen Liste gestoßen. Der selbständige Maschinenbauingenieur gehörte zu den Mitbegründern des Waldkindergartens (zu dem der Grundstein übrigens auf einer Infoveranstaltung der Grünen Liste gelegt wurde). Der 54-Jährige ist passionierter Radfahrer. Er engagiert sich im Dorfverein Dibbersen-Donnerstedt und möchte insbesondere alte Fußwegverbindungen zwischen den Dörfern wiederbeleben.

Jan Clausen kandidiert für den Gemeinderat Thedinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für vier Personen:

Teig:

400 g Mehl
200 ml Wasser
4 EL Olivenöl
Etwas Salz

Belag:

3 Birnen
1 Lauchzwiebel, 1 rote Zwiebel
1 Becher Schmand
100 g Ziegenfrischkäse
100 g Schinkenwürfel (optional)
Etwas flüssiger Honig
Rucola
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und sehr dünn ausrollen (ein bis zwei Bleche, je nach Größe).
2. Birne in dünne Streifen (1 cm) und Zwiebeln in Ringe schneiden
3. Teig mit Schmand bestreichen, mit Birnen- und Zwiebelstücken belegen, Schinkenwürfel drüberstreuen, Ziegenkäse in kleinen Klecksen verteilen, mit ein wenig Honig bekleckern und nicht zu sparsam pfeffern.
4. 20 – 25 Minuten bei 2200 – 250°C in den vorgeheizten Backofen
5. Mit Rucola garnieren – fertig!

Flammkuchen mit Birnen und Ziegenfrischkäse



„Grün ohne Gerechtigkeit geht nicht –
aber Gerechtigkeit ohne Grün auch nicht!“



Petra Hille-Dallmeyer, 66, ist vor einigen Jahren nach Thedinghausen gezogen. Die selbstständige Grafik-Designerin bezieht ihre Überzeugung aus der Bibel und den allgemeinen Menschenrechten: „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren“ (Artikel 1). Sie ist Hauptorganisatorin der Initiative „Ankommen in Thedinghausen“ und arbeitet im Projekt „Soziale Maßnahmen im Quartier“ mit. In den Rotenburger Werken engagiert sie sich für Menschen mit Behinderungen. Ansonsten liebt sie Hundespaziergänge in den Feldern und Wiesen.

Petra Hille-Dallmeyer kandidiert für den Gemeinderat Thedinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Günstig, vegan, glutenfrei & unglaublich
lecker: Hummus (schnelle Variante*)

Von einer unserer wenigen Fernreisen – Israel
ca. 600 g Kichererbsen (Glas oder Dose)
1/4 Bund Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
2 Zitronen für etwa 100 ml Zitronensaft
125 g helle Tahinipaste
Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel

1. Petersilie grob hacken, Knoblauchzehe schälen und mit einer kräftigen Prise Salz in der Küchenmaschine zusammen fein hacken.
2. Die abgetropften Kichererbsen dazu geben und zu einer lockeren leichten Creme verarbeiten, indem man nach und nach Öl, Tahini, Zitronensaft dazu gibt.
3. Die Konsistenz mit der Abtropfflüssigkeit regulieren und mit Salz und (viel) Kreuzkümmel würzen.

Schmeckt gut zu Fladenbrot mit Gurken, evtl. Thunfisch oder auch als Dip zu allem Möglichen.

***Geht auch:** 250g getrocknete Kichererbsen über Nacht in Salzwasser einweichen. Wasser abgiessen und neues Wasser hinzugeben. Salzen und ca. 40 Min köcheln lassen bis sie weich sind. Tahinipaste im Cutter oder Mörser herstellen. Sesam anrösten, fein Mörsern und Öl sowie Salz hinzufügen.



lecker: Hummus

„Hier geht noch mehr in Sachen Grün!“



Gitta Stahl ist Fraktionsvorsitzende der Grünen Liste im Rat Blender. Die Landschaftsplanerin und Journalistin arbeitet als Geschäftsführerin beim Kreisverband von Bündnis 90/Die Grünen und fühlt sich besonders für die ökologischen Themen zuständig. Als Hobbyimkerin hat die 58-Jährige ein Gespür für die abnehmende Artenvielfalt und engagiert sich gegen Schottergärten und für eine dörfliche Ortsgestaltung. Ein besonderes Anliegen ist ihr der Blender See als ökologisch wertvolles Naherholungsgebiet für die Dorfbevölkerung und die der benachbarten Gemeinden.

Gitta Stahl kandidiert für den Gemeinderat Blender und für den Kreistag in Verden.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Mein politisch korrekter Lieblingskuchen – fruchtig, saftig, glutenfrei.

1. Orange auspressen und Kokosraspeln mit dem Saft verrühren, ziehen lassen. 2. Derweil Karotten putzen und fein raspeln. 3. Eier trennen 4. Zitronenschale reiben und Zitronen auspressen 5. Eigelb mit 200 g Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. 6. Salz, abgeriebene Zitronenschale, Saft 1 Zitrone, Zimt, Karotten, Kokosflocken, gemahlene Mandeln, Mehl, Haferflocken und Backpulver unterrühren. 7. Das Eiweiß steif schlagen und den restlichen Zucker einrieseln lassen. 8. Unter den Teig heben. 9. Eine Springform (28 cm) unten mit Backpapier auslegen und Rand einfetten.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Backtemperatur: 200 °C, Backzeit 55 Min.

Garprobe!! (am Holzstäbchen sollte kein nasser Teig mehr anhaften)

10. Zitrone auspressen. Puderzucker mit dem Saft verrühren. 11. Den fertigen Kuchen damit bestreichen.

Der Kuchen lässt sich fantastisch einfrieren, hält aber auch so eine Woche im Kühlschrank.

Zutaten

200 g Kokosraspel (bio und fairtrade)

200 g Zucker (bevorzugt

brauner Rohrzucker)

50 g Zucker (feiner für den Eischnee)

1 Orange

2 kl. Zitronen (unbehandelt)

500 g Karotten (bio aus regionaler Produktion)

6 Eier (vom Hof nebenan, möglichst große)

1 Pck. Vanillinzucker oder

Vanilleextrakt

100 g Mandeln – gemahlen

75 g Mehl – halb Hafer, halb Mais

75 g Haferflocken (feine Bioware)

1 Pk. Weinstein-Backpulver

Salz, Messerspitze Zimt

150 g Puderzucker



Karotten-Kokos-Kuchen

„Ich kandidiere für die Grüne Liste, weil hier Kindern und Jugendlichen eine Stimme verliehen wird.“



Catarina Weidner ist in Thedinghausen aufgewachsen und – nach einigen Jahren im Ausland- mit ihrer Familie dabei hier erneut Wurzeln zu schlagen. Für die 36jährige Lehrerin haben Nachhaltigkeit und Artenvielfalt höchste Priorität. Sie möchte sich für eine Gemeinde einsetzen, die diese Themen mit Hochdruck verfolgt. Ihre Eltern stammen aus Chile und Deutschland, daher verbindet sie gern Zutaten aus den verschiedenen Kulturen. Der Pfiff ihrer Ofenkartoffeln ist der feurige Pebre, der auf keinem chilenischen Tisch fehlen darf.

Catarina Weidner kandidiert für den Gemeinderat Thedinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für ca. fünf Personen:

Kartoffelspalten 1. Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 210°C vorheizen. 2. Öl, Paprika edelsüß, Paprika rosenscharf, Oregano, Rohrzucker, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. 3. Kartoffeln und Polenta hinzugeben und alles gut durchmischen. 4. Backpapier auf das heiße Backblech legen und Kartoffeln darauf verteilen. 5. Alles auf der mittleren Schiene im Ofen goldbraun backen (circa 35-40 Minuten)

Dip: Pebre chileno

2 große Tomaten (geschält und klein gewürfelt)
1 mittelgroße Zwiebel (klein gewürfelt)
2 Knoblauchzehen (klein geschnitten)
3 EL gehackter Koriander
3 EL gehackte Petersilie
1/2 grüne Chilischote (klein geschnitten)
1 EL rote Chilipaste
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Zitronen- oder Limettensaft nach Geschmack

Alle Zutaten gut durchmischen und mindestens eine halbe Stunde vor dem Servieren ziehen lassen.

Zutaten Kartoffelspalten

1000 g Kartoffeln, mit Schale (optional), in dünnen Spalten
50 g Olivenöl
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Paprika rosenscharf
1/2 TL Oregano (getrocknet)
1/2 TL Rohrzucker
1 TL Salz
Pfeffer (nach Geschmack aus der Mühle)
50 g Polenta (Maisgrieß)

Ofenkartoffeln mit einem feurigem Dip aus Chile

Kartoffelspalten mit Pebre



„Engagement für eine lebenswerte Gemeinde – auch im Alter!“



Hannelore Gerardi aus Emtinghausen gehörte 1980 einer der ersten Regionalgruppen von Greenpeace an und war dann eine der „Frauen der ersten Stunde“ bei der Gründung der Umweltorganisation Robin Wood. Die gelernte Textillaborantin ist Mitglied der Gewerkschaft ver.di, im BUND und bei Bündnis 90/Die Grünen. Sie möchte auch mit 65 nicht von ihrem umweltpolitischen Engagement ablassen. In ihrer Freizeit liest sie alles, was ihr unter die Augen kommt.

Hannelore Gerardi kandidiert für den Gemeinderat Emtinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

2 L Vollmilch
500 g Sauerrahm
4 Eier, Gr. M
2 TL Salz
2 TL Gewürz- und/oder Kräutermischung
nach Geschmack

Zusätzlich benötigt wird: ein großer Topf, ein Durchschlag, ein Haarsieb und ein Küchentuch

1. Die Milch aufkochen 2. Sauerrahm, Eier, Salz und Gewürz- und/oder Kräutermischung verrühren 3. Milch von der Kochstelle ziehen, Sauerrahmmischung einrühren 4. Weiter köcheln lassen mit reduzierter Temperatur

5. Es beginnt Klümpchenbildung – nach ca. 20 min. ist der Vorgang abgeschlossen 6. Durchschlag mit feuchtem(!) Küchentuch auslegen 7. Masse ins Küchentuch gießen, Molke auffangen 8. Enden des Tuchs über der Käsemasse drehen damit die Flüssigkeit herausgedrückt wird 9. Bei Zimmertemperatur ca. 3 Std. auskühlen lassen 10. Danach Käsemasse in kleineres Haarsieb drücken, damit eine kompakte Form entsteht 11. mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen

Der Käse hält sich mindestens eine Woche im Kühlschrank – bewährt hat sich die Lagerung in einer Salzwasserlösung (2,5 TL Salz in 250 ml Wasser).

Käse, einfach selbstgemacht



„Mit neuen Methoden bessere Bedingungen für Mensch und Umwelt schaffen und das Alte nicht vergessen.“



Volkhard Rippe ist als plattdeutscher Muttersprachler fest in Emtinghausen verwurzelt. Als Biologe an der Universität Bremen betreibt er medizinische Forschung und bildet Lehrer:innen aus. Er begrüßt fortschrittliche Technologien und liebt die Natur. Der 63-Jährige war hiesiges Gründungsmitglied der Grünen und hatte in den neunziger Jahren mehrfach ein Mandat im Samtgemeinderat inne.

Volkhard Rippe kandidiert für den Rat Emtinghausen, für den Samtgemeinderat sowie für den Kreistag in Verden.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Klüttschen op'n Fatt ist ein typisches Gericht, aus der kleinbäuerlichen Tradition und Volkhards Lieblingspeise, mit der ihn seine Großmutter an so einigen Samstagen verwöhnte.

Zutaten für vier Personen:

500 ml Milch	400 g Rosinen
2 Eier	1 TL Salz
ca. 750 g Mehl	50 g Butter

1. Milch in eine Schüssel gießen, Eier und Mehl dazu geben, alles sehr gut mit einem Knethaken verrühren. 2. Mit Mehl die gewünschte Konsistenz einstellen, so dass die Masse nicht von einem Löffel läuft. 3. Rosinen und Salz zugeben und erneut kneten. 4. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, einen Esslöffel Teig abstechen und diesen mit einem zweiten Esslöffel abstreifen und so in das kochende Wasser überführen. 5. Es passen ca. 6 Klüttschen in den Topf, diese müssen ca. 7 min kochen – sie sind gar, sobald sie oben schwimmen. 6. Die ersten Klüttschen testweise halbieren, um zu überprüfen, ob sie durch sind, anderenfalls die Kochzeit anpassen, die halbierten Klüttschen naschen und bei Bedarf nachsalzen. 7. Klüttschen im 75 °C warmen Backofen sammeln, mit ausgelassener Butter übergossen servieren.



Klüttschen op'n Fatt

„Ich möchte daran mitwirken, Lösungen und Kompromisse zu finden, die unsere Gemeinde umweltverträglich, nachhaltig und gerecht gestalten.“



Sigrid Dreyer ist mit 63 Jahren erst kürzlich im Ruhestand angekommen und hat sich ein Jahr lang in dem Programm „Frau.Macht.Politik“ mit ihrer Mentorin intensiv auf die Arbeit in den Ratsgremien vorbereitet. Sie hat sich schon früh aufgrund ihrer Unterrichtsfächer Politik/Wirtschaft und Chemie mit Umweltpolitik beschäftigt und ist seit einigen Jahren Mitglied der Bündnisgrünen Partei. Seit ihrem Umzug nach Thedinghausen engagiert sie sich bei der Grünen Liste und möchte sich neben dem Umweltthema für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen einsetzen.

Sigrid Dreyer kandidiert für den Rat Thedinghausen und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

500 g Magerquark
3 EL Leinöl
100 ml Milch
1 TL Zitronensaft
1 gehäufte EL Honig
1 gestrichener EL Senf
Salz, Pfeffer, evt. Kräutersalz

1. Zutaten miteinander verrühren

(ca. je 2 EL) Petersilie und Schnittlauch
20 Blatt Basilikum
6 Stiele Thymian
3 Stiele Rosmarin
2 Knoblauchzehen

2. Kräuter waschen, putzen und kleinhacken,

Knoblauch schälen und feinhacken,
unterrühren, abschmecken

3. evt. Kürbiskerne oder Basilikumblätter
zum Garnieren

Das grüne „gesunde Gemüse“ ernte ich in meiner Kräuterschnecke und verarbeite es regelmäßig in der Vollwertküche. Zu Pellkartoffeln gereicht ist die Speise nicht nur lecker, sondern diese Mahlzeit enthält die bedeutsamen Nährstoffe und essentiellen Vitalstoffe.



„Ich engagiere mich bei der Grünen Liste, weil es hier ein gutes Miteinander gibt und wir bei unseren Monatstreffen jeden willkommen heißen.“



Marina Meyer ist Jahrgang 1983 und gehört dem Rat Emtinghausen und dem Samtgemeinderat seit 2016 an. Sie hat im Rathaus Thedinghausen ihre Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten absolviert und ist daher mit den kommunalpolitischen Abläufen und Gegebenheiten bestens vertraut. Marina ist Mitglied beim „Grünen Zebra“ in Riede, einem vor kurzem gegründeten Projekt der Solidarischen Landwirtschaft (www.das-gruene-zebra.de). Außerdem reist sie gern, spielt Volleyball beim TSV Emtinghausen und fährt häufig mit ihrem flotten E-Bike von Bahlum zu ihrer Arbeitsstelle beim Landkreis Verden.

Marina Meyer kandidiert für den Gemeinderat Emtinghausen und den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für zwei Personen:

250 g Mangold
250 g rote Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sesam
2 EL ÖL
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
1 Stücke Ingwer (ca. 2 – 3 cm)
2 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
Salz

1. Den Mangold putzen und waschen.
2. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen.
4. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken.
5. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.
6. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen.
7. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten.
8. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben.
9. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



Linsen-Mangold-Curry

„Ich möchte daran mitwirken, dass meine Gemeinde noch grüner und nachhaltiger wird.“



Katja Schulz wohnt in Intschede und arbeitet als Netzwerkerin beim Technologiepark Uni Bremen. Die 52-Jährige ist erst kürzlich durch einen Nachbarn zur Grünen Liste gestoßen und bringt kreative Anregungen ein. So möchte sie z. B. für ihren Wohnort einen „offenen Bücherschrank“ initiieren. Sie ist Mitglied im TSV Intschede; zu ihren Hobbies zählt neben der Betätigung im Garten auch das Handwerken mit Holz, Metall, Papier, insbesondere das Upcycling, d. h. aus alten Materialien Neues zu erschaffen, ganz im Sinne der von ihr verfolgten Nachhaltigkeit.

Katja Schulz kandidiert für den Gemeinderat Blender und den Samtgemeinderat.

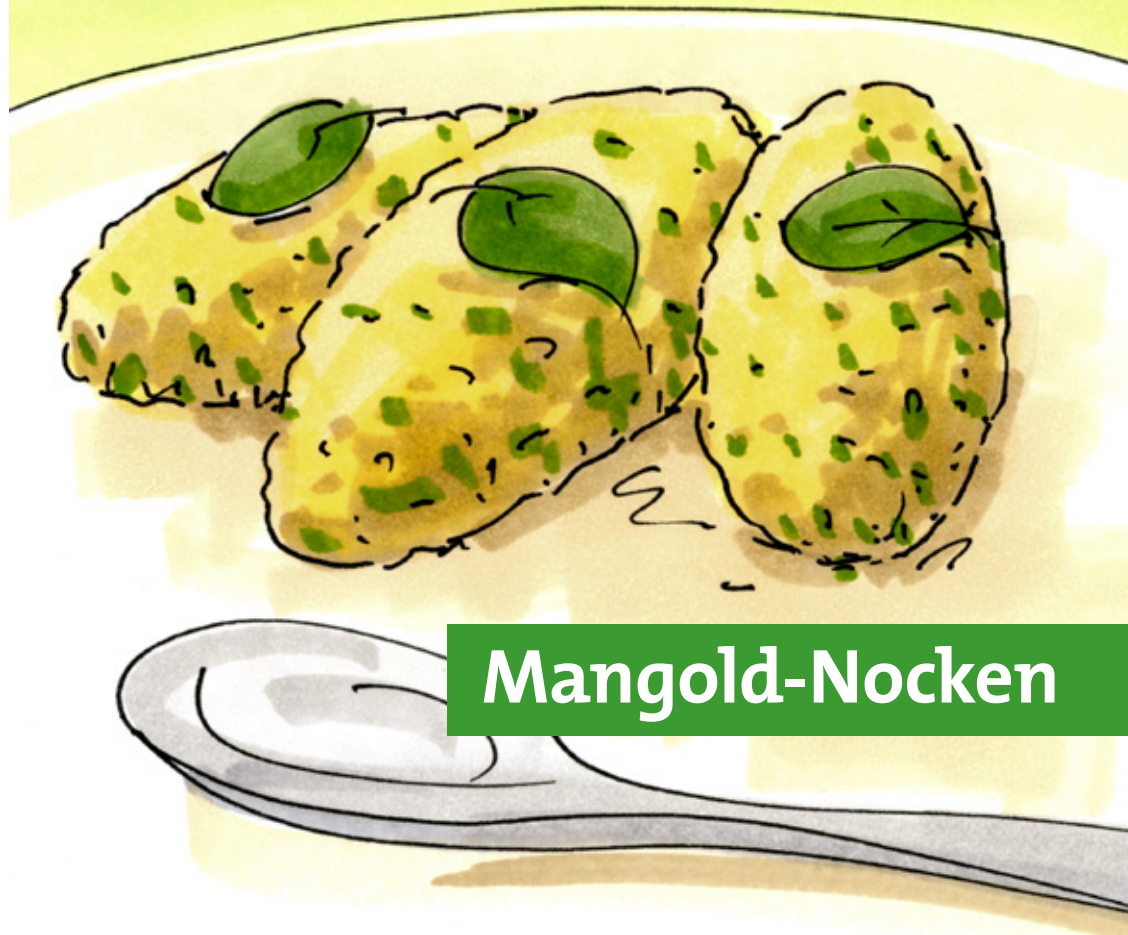
ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für vier Personen:

300 g Mangold-Blätter, fein gehackt
(Stiele können für etwas anderes verwendet werden)
150 g Käse (würzig, eher härter)
3 Eier
250 g Mehl
400 ml Sahne (oder mit Milch halb & halb)
Salz, Pfeffer, Muskat zum Abschmecken

1. 100 g Käse mit den Eiern mit einer Gabel verrühren und kräftig würzen. 2. 250 g Mehl zügig mit der Gabel unterrühren. 3. Eine Handvoll Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. 4. Mit zwei Löffeln Teignocken abstechen und auf das Mehl plumpsen lassen, vorsichtig wenden und mit mehligen Händen zu kleinen Kugeln formen. 5. Diese sofort in kochendes Wasser legen. 6. Sobald die Mangoldnocke an die Oberfläche gestiegen ist, ist sie fertig. 7. Die Mangoldnocken in eine Form setzen, mit Sahne begießen und dem verbliebenen Käse bestreuen. 8. Bei ca. 180 Grad etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun überbacken und mit einem Salat servieren.

Je nach Belieben kann in den Teig auch gebratener Speck und Knoblauch hinzugefügt werden.



Mangold-Nocken

„Das Dorf muss Dorf bleiben.“



Harald Hemmje hat dieses Gericht bei einer virtuellen Reise ins Burgenland (auf Arte) entdeckt und gleich in die sommerlichen norddeutschen Grillabende integriert.

Der selbstständige Grafikdesigner engagiert sich von je her stark für Umwelt- und Artenschutz in der Region. Seit vielen Jahren ist er Mitglied im Rat Emtinghausen und im Samtgemeinderat, wo er den Fraktionsvorsitz inne hat. Als geborener Emhuser ist dem 63-Jährigen besonders das Zusammenspiel von Natur und Ortsentwicklung ein Anliegen.

Harald Hemmje tritt für den Gemeinderat Emtinghausen, den Samtgemeinderat und für den Kreistag in Verden an.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Die Aubergine wird in Österreich und Italien Melanzani genannt und die Tomate Paradeiser.

Zutaten für vier Personen:

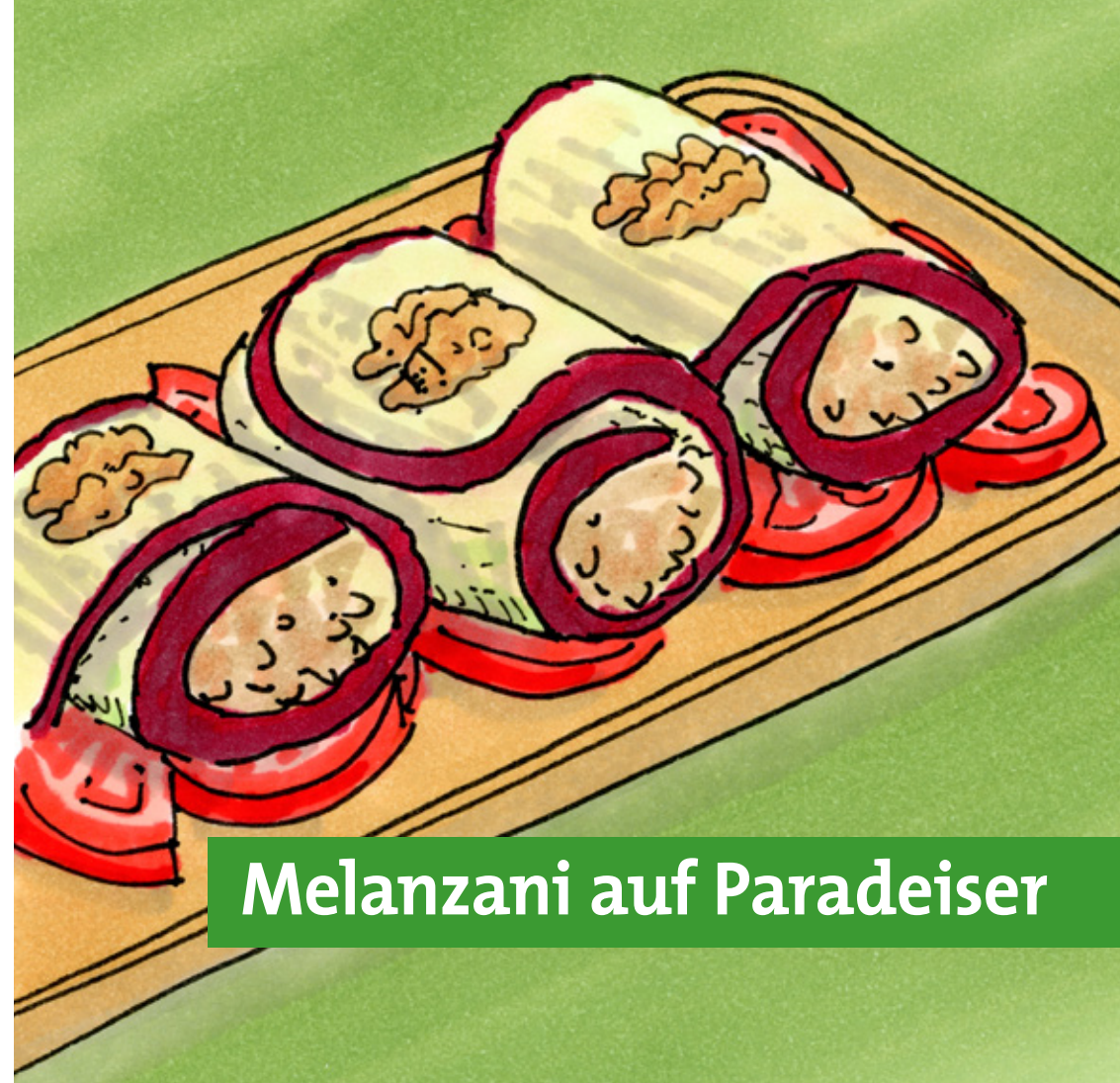
2 mittelgroße Auberginen (nicht roh verzehrbar)
2 – 3 große Tomaten 80 ml Olivenöl
1 – 2 Zehen Knoblauch
60 g ausgelöste Walnüsse (12 – 15 Stück)
Wasser und Salz

Walnussmus: 1. Die Walnüsse und die Knoblauchzehen mit etwas Wasser cremig pürieren. 2. Am Schluss mit Salz abschmecken.

3. Die Auberginen unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. 4. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 5. Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin auf beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braun sind. Sie sollen noch ein wenig Biss haben. 6. Ein wenig salzen. 7. Da sich die Auberginen sehr schnell mit Fett vollsaugen, sollte man sie nach dem Braten auf Küchenpapier legen.

8. Je einen Esslöffel von dem Walnussmus auf die eine Hälfte der Auberginen geben und die andere Hälfte darüber schlagen. 9. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit Flockensalz bestreuen, auf einem Teller anrichten und die „Auberginen-Taschen“ darauf legen.

Lauwarm oder kalt genießen.



Melanzani auf Paradeiser

„Für eine lebenswerte Gemeinde müssen die Menschen in den Mittelpunkt gestellt werden.“



Sandra Rohde, 52, ist als Rektorin der Nils-Holgersson-Grundschule in Thedinghausen samtgemeindeweit bekannt. Ihre Grundschule war hier die erste, die 2018 in den Ganztagsbetrieb startete. Als Mitglied im Sozialraumteam kennt sie die Sorgen und Nöte der Kinder und Jugendlichen und sieht in diesem Bereich ihre Schwerpunkte. Über das Mentoring-Programm „Frau.Macht. Politik“ hat sie sich ein Jahr lang intensiv auf ihr kommunalpolitisches Engagement vorbereitet und brennt darauf, ihre Kompetenzen in die Ratsarbeit einzubringen.

Sandra Rohde kandidiert für den Samtgemeinderat Thedinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Kommunikation führt zu Gemeinschaft, das heißt zu Verständnis und gegenseitiger Wertschätzung. Kommunikation gelingt mir am besten bei einer Tasse Kaffee und etwas Süßem. Da ich Schokolade liebe, folgendes Familienrezept:

Zutaten für sechs Personen:

4 Eier
200 g dunkle Schokolade
20 g Zucker
1 EL Espresso
15 ml Cognac (wer mag)
300 ml Sahne

1. Eigelbe mit Zucker dick aufschlagen
2. Sahne steif schlagen
3. Eiweiß sehr fest aufschlagen (in der größten Schüssel)
4. Espresso mit Cognac mischen und in das Eigelb geben
5. Schokolade schmelzen und warm in die Eigelbmischung einrühren
6. Sahne vorsichtig unterheben
7. Abschließend die Masse in das geschlagene Eiweiß unterrühren
8. In Portionsgläser abfüllen und kaltstellen



Mousse au Chocolat

„Für eine lebenswerte
und bienenfreundliche Gemeinde!“



Karsten Lotze ist Jahrgang 1951 und war früher als Zivilangestellter bei der Bundeswehr tätig. 2016 wurde er für die Grüne Liste in den Gemeinderat Blender gewählt und vertritt seine Fraktion im Sozialausschuss. Seine Interessen sind Tierwohl und alternative Energien. Privat macht er gern Musik und betätigt sich im Garten. Er wohnt direkt am Blender See und hat schon allein deshalb ein starkes Interesse an einer nachhaltigen Sanierung dieses wichtigen Naturschutzgebietes.

Karsten Lotze kandidiert für den Gemeinderat Blender und den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für vier Personen:

10 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
grobes Meersalz
Pfeffer
1 – 2 EL Zucker
Basilikum

1. Stielansatz der Tomaten herausschneiden, Tomaten halbieren, ein Backblech mit Zucker bestreuen.
2. Die Tomaten mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech legen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad (evt. Grillfunktion) auf der oberen Schiene 10 Min. rösten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden (Umluft nicht empfehlenswert).
4. Herausnehmen und die Haut abziehen.
5. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerteilen, Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Thymian, Öl, Salz u. Pfeffer auf das Blech geben.
6. Im Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene weitere 15 Min. schmoren.
7. Tomaten mit dem Sud sofort über gegarte Nudeln geben, mischen und frisches Basilikum darüber zupfen, wer mag, kann sie auch mit Parmesan oder Mozzarella bestreuen.



„Ich engagiere mich bei der Grünen Liste, weil ich mich im Gemeinderat für eine gute Familienpolitik einsetzen möchte.“



Ramona Stegmann aus Blender ist eine von drei Mentees, die 2019/2020 im Rahmen des Landesprogramms „Frau.Macht.Politik“ bei Ratsmitgliedern der Grünen Liste „in die Lehre“ gegangen sind. Seit der Geburt ihrer Tochter liegen der 33-Jährigen Kinderbetreuung und Schule besonders am Herzen. Momentan ist sie in Elternzeit. Ansonsten ist sie als Teamleiterin im logistischen Bereich beschäftigt und interessiert sich für Themen wie Umwelt, Nachhaltigkeit und Müllvermeidung. Das Rezept hat sie auf einer Reise durch Portugal kennen und lieben gelernt.

Ramona Stegmann kandidiert für den Rat der Gemeinde Blender.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Portugiesische Puddingtörtchen

1. Alle Zutaten (außer dem Blätterteig) in einem Topf gründlich verrühren. 2. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange kochen lassen, bis eine Puddingcreme entsteht. 3. Die Creme in eine Schale umfüllen und mit Folie oder Backpapier abdecken, um eine Hautbildung zu verhindern. 4. Die Creme etwas abkühlen lassen und den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 5. Die Blätterteigrolle entrollen, das Papier in der Mitte entfernen und den Teig wieder aufrollen. 6. Aus der Rolle 12 Scheiben schneiden und in eine Muffinform je Mulde eine Scheibe auf die Schnittkante in die Mitte legen (die Form muss vorher nicht gefettet werden). 7. Die Hände leicht befeuchten und den Teig am besten mit den Daumen am Rand hochdrücken. 8. Die Puddingcreme jetzt gleichmäßig in die mit Teig ausgefüllten Mulden füllen (nicht ganz bis zum Rand hoch). 9. Muffinform in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 35 Minuten backen (die Oberfläche der Pastéis dürfen gerne braune Flecken bekommen). 10. Nach der Backzeit die Form aus dem Backofen nehmen und die Pastéis ein paar Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben noch mit Zimt und Puderzucker bestäuben. 11. Die Portugiesen essen die Pastéis de nata gerne schon Frühlings zu einer Tasse Kaffee.



Zutaten:

250 g Sahne
250 ml Milch
100 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
40 g Mehl
4 Eigelbe
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
1 Rolle frischer Blätterteig

Tipp: Aus dem übrig gebliebenen Eiweiß Baiser herstellen.

Pastéis de nata

Ich engagiere mich bei der Grünen Liste für eine lebenswerte, blühende Gemeinde, in der alle am gesellschaftlichen Leben teilhaben.“



Verena Garscha ist vielen als ehemalige Leiterin der Wulmstorfer Kindergruppe ein Begriff. Die 65-Jährige ist Fraktionsvorsitzende der Grünen Liste im Rat Thedinghausen und hat sich in ihrer langjährigen politischen Arbeit unter anderem für die Skaterbahn und die Mädchenarbeit im Jugendzentrum eingesetzt. Sie engagiert sich außerdem in der Flüchtlingsinitiative und für das Projekt Quartiersentwicklung rund um das Haus auf der Wurth.

Verena Garscha kandidiert für den Rat Thedinghausen und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Diesen Gemüseintopf – oder „schicker“ Ratatouille – gab es in unserer Familie oft im Sommer, wenn das Gemüse im Garten reif war. Jetzt sind die Kinder groß und der Garten klein, aber Ratatouille gibt es immer noch.

Zubereitung: 1. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. 2. Die Zwiebel grob würfeln, den Knoblauch fein hacken oder auspressen. 3. Die Kräuter waschen und hacken. 4. In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen. 5. Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, das restliche Gemüse und als letztes die Aubergine zufügen. 6. Etwa 5 Minuten kräftig braten. Tomatenmark zugeben und unterrühren, salzen und pfeffern, Knoblauch und Kräuter sowie die geschälten Tomaten dazugeben. 7. Den Herd auf mittlere Hitze stellen und das Ratatouille etwa 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen, wenn nötig, etwas Wasser zufügen. 8. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. 9. Das Ganze kann man anschließend auch mit Käse überbacken. Auch das Gemüse kann man variieren.

Ratatouille schmeckt einfach mit einem Stück Baguette. Getrocknete Kräuter gehen auch, frische sind aber leckerer.

Einmal quer durch den Garten

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 große Paprikaschoten, rot
- 2 große Paprikaschoten, gelb
- 1 Dose Geschälte Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 2 große Möhren
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 TL Rosmarin, frisch, gehackt
- 1 EL Thymian, frisch, gehackt
- 1 EL Basilikum, frisch gehackt
- 100 ml Olivenöl
- etwas Meersalz
- etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 L Gemüsebrühe



Ratatouille à la Rena

„Für eine lebendige und lebenswerte Gemeinde!“



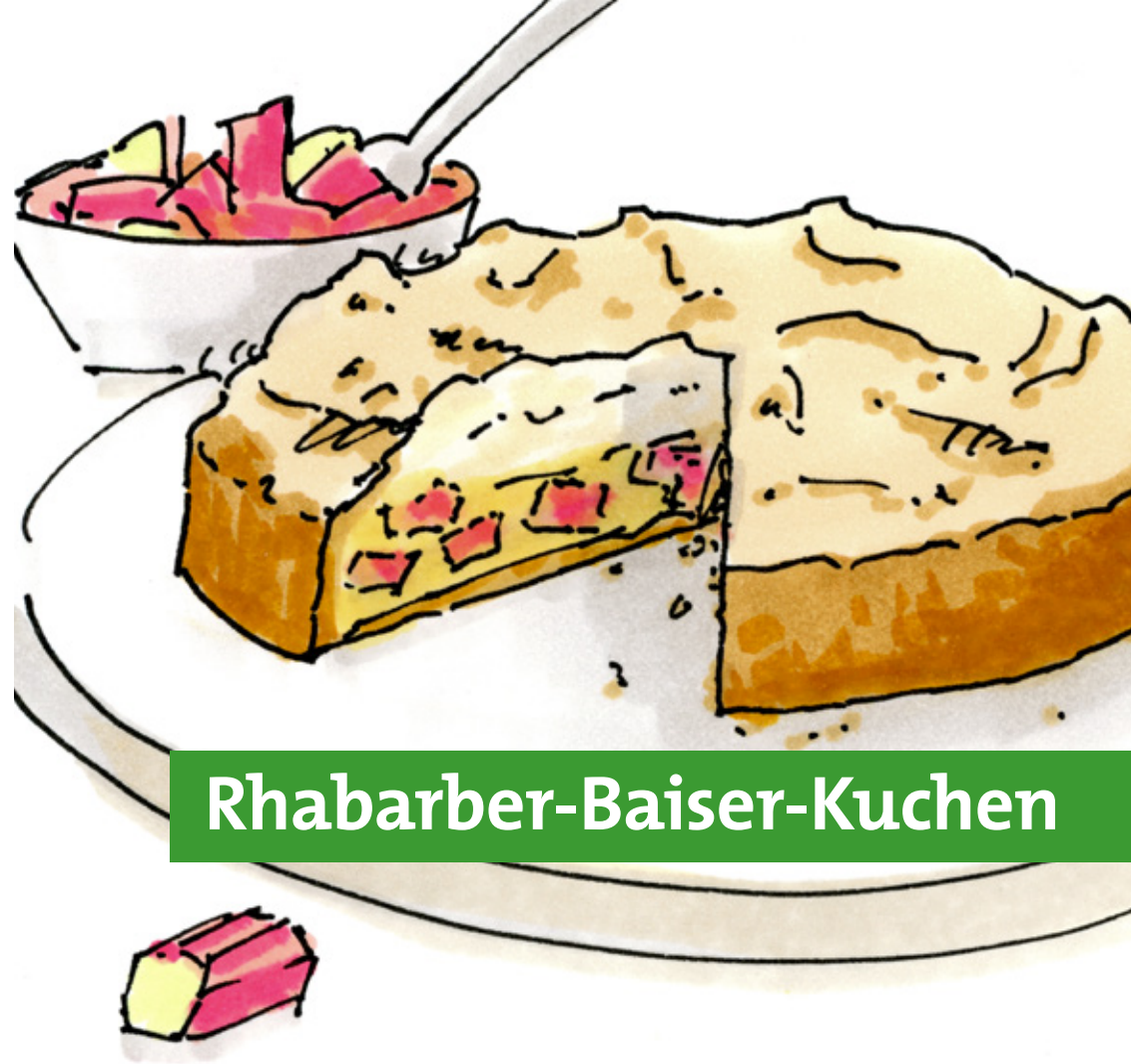
Ina Brendel ist als Mitbegründerin und erste Leiterin des Waldkindergartens Thedinghausen keine Unbekannte. Die 52-Jährige engagiert sich im Dorfverein Emtinghausen-Bahlum, als Organisatorin der NABU-Kindergruppe und als Leiterin der Volleyballsparte des TSV Emtinghausen. Beruflich ist die Sozialpädagogin in der Jugendberufshilfe beim Landkreis Verden tätig. Neben einer intakten Natur sind ihr ein soziales Miteinander und Mitbestimmungsrechte für Jugendliche besonders wichtig.

Ina Brendel kandidiert für den Gemeinderat Emtinghausen.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Da ich gerne backe, hier das Rezept meines Lieblingskuchens (für die Springform):

1. 4 – 6 Stangen Rhabarber (je nach Größe) in Stücke schneiden, in einer Schüssel mit Zucker bestreuen.
2.
4 Eigelb
125 g Zucker
125 g Butter
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
mit Knethaken verrühren und kneten.
3. Den Teig in eine eingefettete Springform drücken, einen Rand hochdrücken.
4. Die Flüssigkeit vom Rhabarber abgießen, die Stücke auf den Teig geben und ca. 25 Minuten bei 175 Grad Ober/Unterhitze backen.
5. In der Zwischenzeit: 4 Eiweiß steif schlagen und dabei 200 g Zucker langsam einrieseln lassen.
6. Den Eischnee auf dem Kuchen verteilen, nochmal 10 – 15 Minuten backen.



Rhabarber-Baiser-Kuchen

„Für eine Gemeinde mit gut ausgebauter Infrastruktur und biologischer Vielfalt.“



Martina Heitmann aus Beppen engagiert sich schon seit vielen Jahren in der Grünen Liste. Die 60-Jährige ist gelernte Landschaftsgärtnerin und Ingenieurin für Umwelttechnik. Sie hat in ihrem großen Garten vieles von dem umgesetzt, was sie sich an Vielfalt auch in ihrer größeren Umgebung vorstellen kann. Sie ist viel mit dem Rad unterwegs und frönt auf ihren Reisen dem Bergwandern und Schwimmen.

Martina Heitmann kandidiert für den Rat Thedinghausen und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Rosmarinkartoffeln mit Kräuter-Dip

Zutaten für 4 Personen

1 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln

2 – 3 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer, Öl

250 g Quark

200 g Joghurt

Pfeffer, Salz,

1 Msp Paprikapulver

je 1/2 Bd Petersilie und Schnittlauch

1. Die Kartoffeln gründlich säubern und längs halbieren. 2. Backblech mit 2 – 3 EL Öl auspinseln und die Kartoffeln mit den Schnittflächen nach unten darauf legen. 3. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Rosmarin-zweige darauf verteilen. 4. Bei 190°C für gut 40 Minuten in den Backofen geben.

5. Während der Backzeit nun den Dip zubereiten. 6. Dafür den Quark und Joghurt gut vermischen. 7. Rührt man ca. 3 EL kohlenensäurehaltiges Mineralwasser unter, wird die Mischung etwas cremiger. 8. Nun mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. 9. Zuletzt die feingehackten Kräuter dazugeben.

TIPP: Die Kartoffelhälften können mit anderem Gemüse, wie Kürbis, Pastinaken, Rote Bete usw. ergänzt werden. Auch der Dip kann mit anderen Kräutern (evtl. Knoblauch) variiert werden; was der Garten gerade so hergibt.



Rosmarinkartoffeln

„Klimaschutz fängt in der Kommune an, sichert unseren Wohlstand und unsere Lebensqualität“



Torsten Landshöft ist über das Robbenschlachten, Dünnsäureverklappung, Waldsterben und Tschernobyl politisiert worden und engagiert sich – auch beruflich als Energiefachmann – für Klimaschutz und nachhaltige Entwicklung. Der 55jährige EiBeler ist Mitglied in der Arbeitsgruppe „Radverkehr“ im Landkreis Verden und im von der Gemeinde eingesetzten Arbeitskreis „Energie“. Er versteht sein Engagement als Beitrag zur Sicherung der Lebensgrundlagen für kommende Generationen.

Torsten Landshöft kandidiert für den Rat Thedinghausen und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

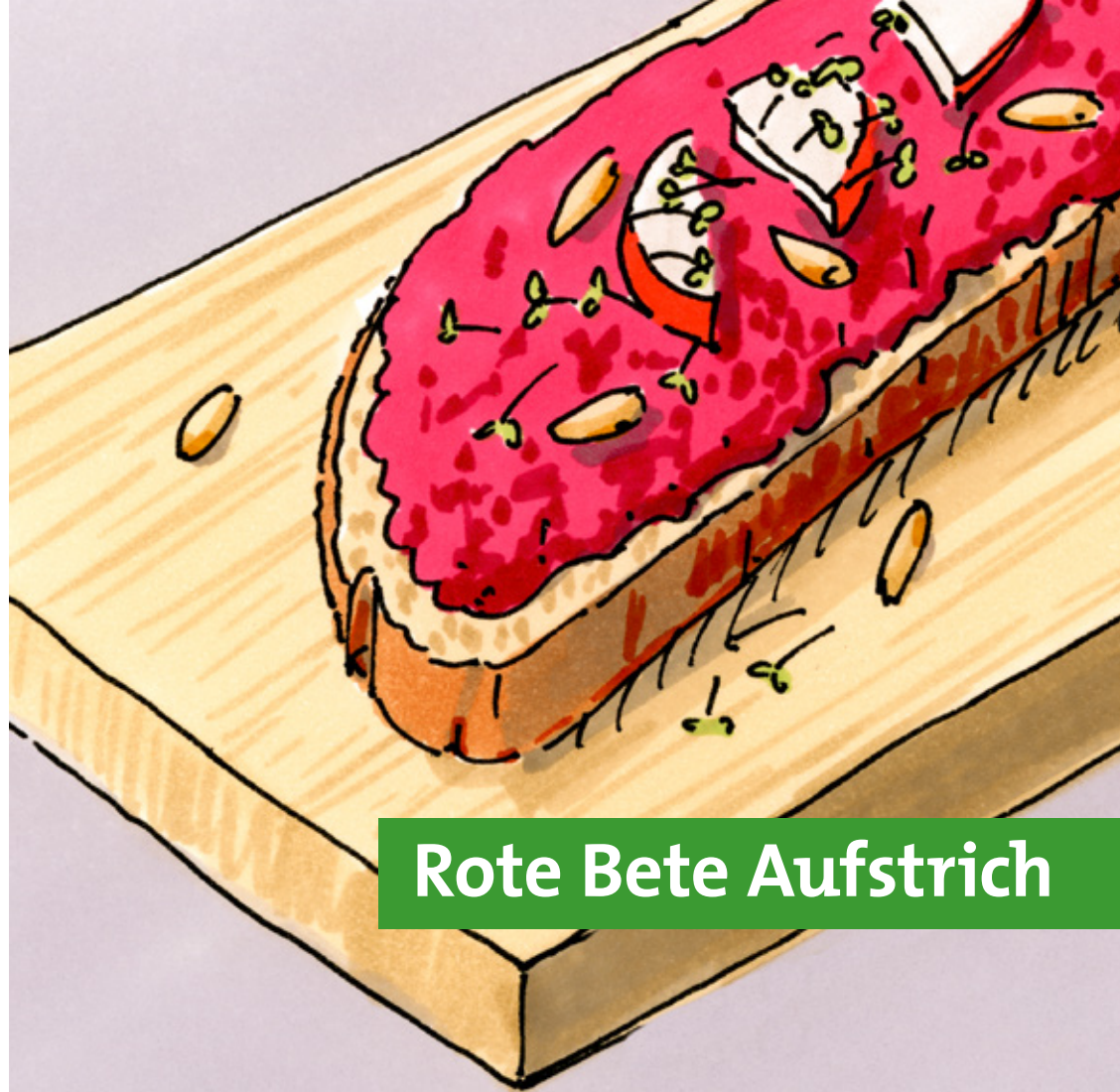
Ihr braucht:

250 g rote Bete
100 g Pinienkerne
(alternativ Sonnenblumenkerne)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g frischen Meerrettich
evtl. etwas Bohnenkraut und Salbei
(je nach Geschmack)
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Agavendickdärf
Kapuzinerkresse zur Deko

1. Die Pinienkerne können direkt weiterverarbeitet werden, Sonnenblumenkerne müssen etwa 30 Minuten in Wasser einweichen. Die Rote Bete ungeschält 30 Minuten kochen. 2. Schneidet die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel. 3. Danach reibt ihr den Meerrettich mit einer Reibe. 4. Nachdem die Rote Bete fertig gekocht ist, lasst ihr sie abtropfen, schält sie und schneidet sie ebenfalls in Würfel. 5. Dann alles in den Mixer geben und pürieren. 6. Danach die Kapuzinerkresse auf den Aufstrich geben und fertig!

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich mehrere Tage!

Die Quelle für diesen veganen Brotaufstrich ist die Kindersendung „PUR+“ im ZDF.



Rote Bete Aufstrich

„Ich engagiere mich bei der Grünen Liste, weil mir eine nachhaltige Landwirtschaft und die Nutzung regenerativer Energien am Herzen liegen.“



Torsten Radeke arbeitet als Elektroingenieur und Informatiker an der Uni Bremen an ökologischen Projekten. Nebenbei betreibt der 54jährige eine Öko-Landwirtschaft und baut das Getreide für die rollende Backstube seiner Frau Jutta an. Auch privat ist er bemüht, den CO₂-Fußabdruck seiner Familie möglichst gering zu halten. Auf seine Anregung geht die im Bau befindliche Holzhack-schnitzelheizung an der Gudewillschule zurück, die als Energieträger den in den Gemeinden alljährlich anfallenden Heckenschnitt nutzen wird.

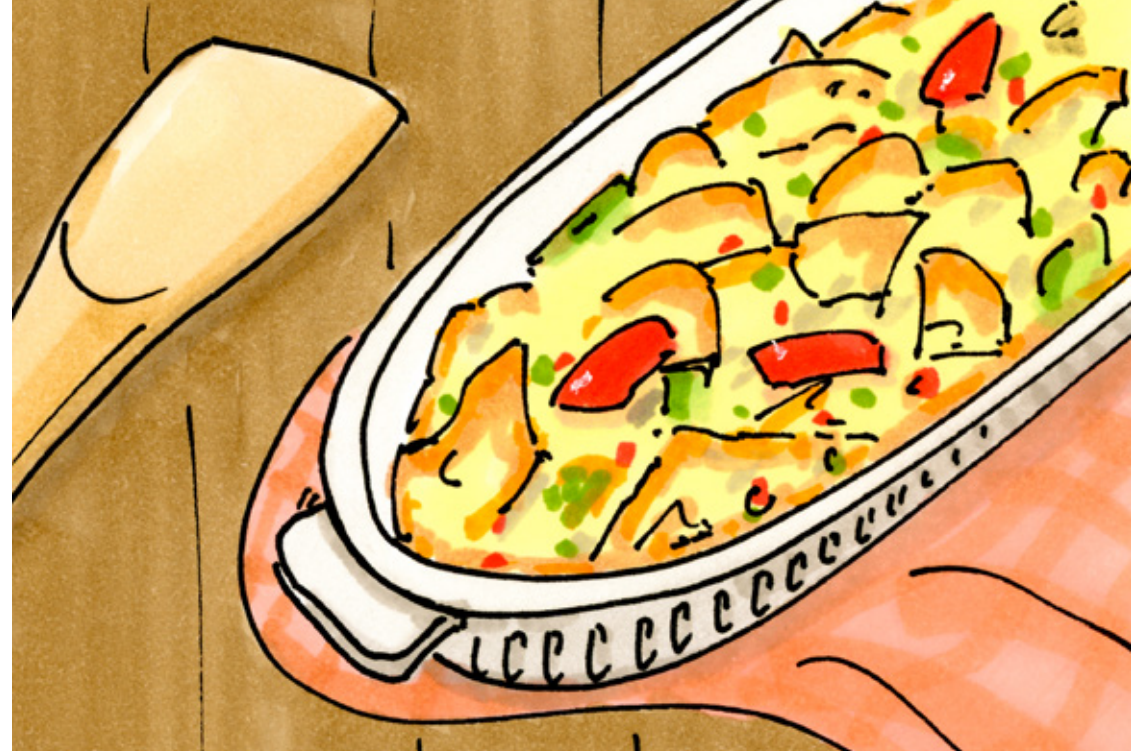
Torsten Radeke kandidiert für den Rat Emtinghausen und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Das Rezept kommt natürlich nicht von mir, sondern von Jutta. Sie schätzt Gerichte, die im Backofen vor sich hin brutzeln. Wir lieben diese Gerichte auch sehr, da sie unheimlich lecker sind.

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets jeweils längs halbieren, von allen Seiten dünn mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
2. Paprika, Zwiebel und Champignons in Scheiben schneiden, Frühstücksspeck würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühstücksspeck anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten.
4. Champignons und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. 5. Gewürzgurkenscheiben unterheben und alles mit Brühe und Gurkenwasser ablöschen.
6. Crème fraîche und Tomatenmark unterrühren, Soße einmal aufkochen lassen und mit Gewürzen abschmecken.
7. Die Soße über die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform gießen, mit Käse bestreuen und bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. garen



Rustikale Hähnchenbrust

Zutaten für vier Personen

600 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Senf, mittelscharf,
Salz, Pfeffer
1 große Paprika

1 Zwiebel
250 g Champignons
100g Frühstücksspeck
1 EL Öl

100 g dänischer
Gewürzgurkensalat (ohne Sud)
250 ml Gemüsebrühe
2 EL dänisches
Gewürzgurkensalatwasser

1 Becher Crème fraîche
40 g Tomatenmark
1 TL Paprika, edelsüß,
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
100g geriebener Käse

„Bis Politik als gut angesehen wird,
braucht es seine Zeit.“



Dirk Jacobs hat bereits etliche Jahre Erfahrung als Ratsmitglied in Thedinghausen. In der letzten Ratsperiode hatte er kein Mandat, dafür aber viel um die Ohren: als Schulleitungsmitglied einer großen Berufsschule in Bremen, als bildender Künstler und als Bauherr eines (vermieteten) Passivhauses, das zusammen mit seinem benachbarten eigenen Wohnhaus jüngst mit der „Grünen Hausnummer“ ausgezeichnet wurde. Mit 64 steckt der passionierte Radfahrer immer noch voller Ideen für alles Mögliche, insbesondere für bezahlbaren ökologischen Wohnraum und unkonventionelle Weserüberquerungen.

Dirk Jacobs kandidiert für den Gemeinderat Thedinghausen und den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Tja, wenn mensch mich nach einem Rezept fragt, dann kommt sofort Folgendes:

1. 1/2 Pfund Butter, 1/2 Pfund Zucker, 1 Vanillezucker verrühren. 2. 1/4 Pfund Mehl und vier Eier (vom Hühnermobil aus Eißeßel oder Lunsen) dazu – weiterrühren. 3. Dann 150g Kartoffelmehl und ein 3/4 Backpulver dazu – weiterrühren. 4. Je nach Geschmack mit Vollkornmehl, Wa(h)lnüssen oder Pinienkernen oder Rosinen oder, oder, oder verfeinern. 5. Alles zusammen in eine gefettete Kastenform geben. 6. Im Umlufttherm bei 180° 50 Min. im Ofen backen, mit Messer kontrollieren und eventuell noch kurz nachbacken.

Fertig ist *mein* Sandkuchen, für die schweißtreibenden Arbeiten, die in der Gemeinde vor uns liegen. Der Kuchen schmeckt übrigens nach ein paar Tagen, in deiner Dose aufbewahrt, am besten – wenn er durchgezogen ist.

So ist es auch in der Politik: Damit sie als gut angesehen wird, braucht es seine Zeit. Das Rezept stammt von meiner Großmutter, als Feldarbeit noch sehr beschwerlich war und mensch viel Energie brauchte und einen langen Atem. Was durchaus als WAHLSpruch angesehen werden kann. Auf Arbeit als Berufsschullehrer oder als Fahrradfahrer oder als Künstler oder als Mensch mit manchmal seltsamen Ideen – lasst uns Brücken bauen.



Mein Sandkuchen

*„Jedes Dorf braucht einen Windpark
– am besten mit Bürgerbeteiligung!“*



Wilfried Richter aus Riede hat bereits zwei Mal die Grüne Liste im Gemeinderat vertreten. Nach zehn Jahren als Einzelkämpfer hat der 63-Jährige sich eine Ratsperiode lang eine Auszeit genommen und möchte jetzt im Verbund mit neuen Mitstreiter:innen noch einmal mitmischen. Der Diplom-Physiker arbeitet bei einem Hersteller von Flughindernisseuern an Windenergieanlagen und steht als gebürtiger Ostfrieser für eine sehr direkte, aber immer ehrliche Ansprache.

Wilfried Richter kandidiert für den Rat Riede und für den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Früher gab es bei uns sonntagmorgens oft einen Zopf aus Quarkteig. Aus dem Rezept für diesen Zopf ist ein Teig entstanden, der immer dann gefällig ist, wenn ich innerhalb von weniger als einer halben Stunde mit frischen Brötchen guten Eindruck machen will.

Zuerst den Backofen schon mal vorheizen (200°C), und dann läuft die Zeit:

1te Minute: Zutaten bereitstellen

2te Minute: Mehl, Haferflocken und Zucker abmessen

3te Minute: alles vermischen, Eier und Quark hinzufügen

4 – 7 Minute: Mixer und Knethaken suchen (wo war das Ding nur) und kneten.

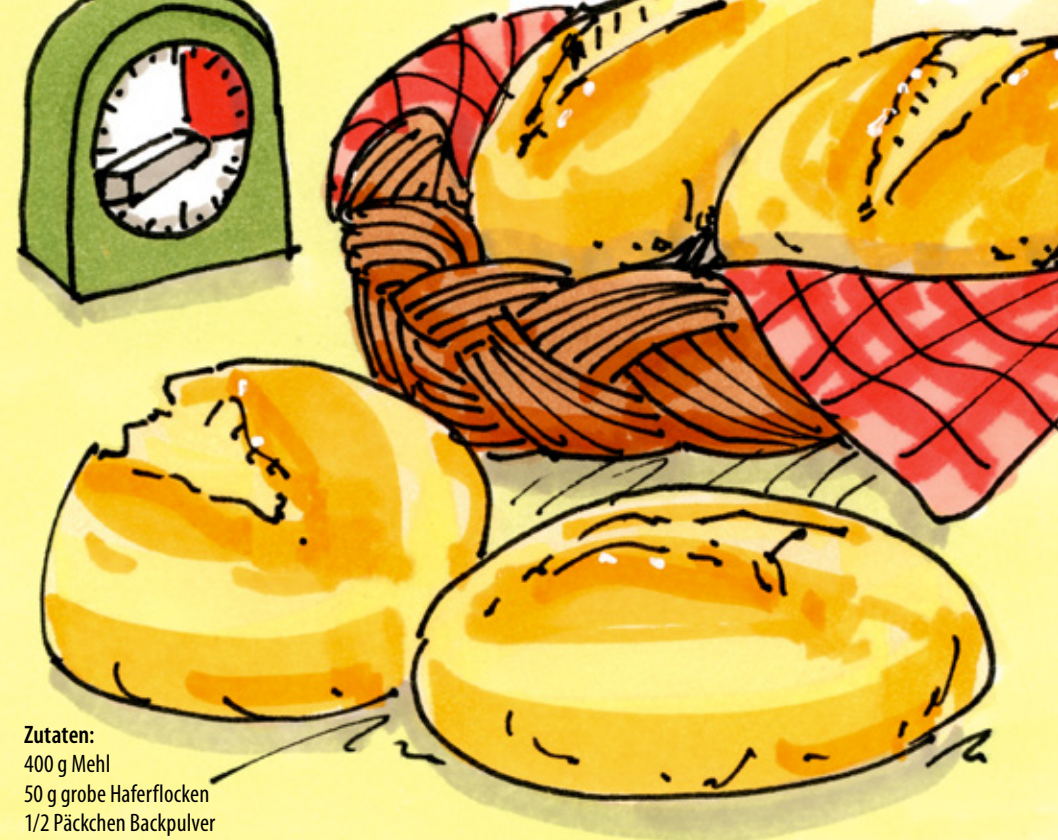
8te Minute: Aus dem Teig sechs Brötchen formen und auf das Backblech legen,

9te Minute: Die Formlinge platt drücken (ca. 3 cm,) damit die nötige Kerntemperatur eher erreicht ist, und oben mit Öl einstreichen.

10 – 35te Minute: Backen.

Mist, diesmal hat es länger gedauert, aber sonst bin ich in einer halben Stunde fertig, glaube ich.

Ach, was ich vergaß, sind eine kleine Handvoll Rosinen, die Sie bitte kurz in heißem Wasser aufquellen lassen und in den Teig geben. Ergibt ca. 6 Sonntagsbrötchen



Zutaten:

400 g Mehl

50 g grobe Haferflocken

1/2 Päckchen Backpulver

1 – 2 EL Zucker (gerne auch

Bio-Rohrzucker)

Prise Salz

2 Eier

250 g Quark (kein Magerquark)

Eine Handvoll Rosinen (wer's mag)

Sonntagsbrötchen

*„Ich engagiere mich bei der Grünen Liste,
weil ich darauf Einfluss nehmen möchte, was sich
in unserer Gemeinde verändert – oder bleibt.“*



Henning Wiese ist Sozialpädagoge und arbeitet in einer Wohneinrichtung für autistische Menschen in Hagen-Grinden. Der 52-Jährige kam über das Engagement gegen Gasbohrungen in seinem Wohnort Intschede zur Grünen Liste. Er möchte sich im Rat für gute und sichere Fahrradverbindungen sowie ökologische Bauprojekte einsetzen. Er wünscht sich mehr soziale Gerechtigkeit auf regionaler und globaler Ebene. Der Familienvater kümmert sich gern um Haus und Garten und seine Oldtimer-Motorräder.

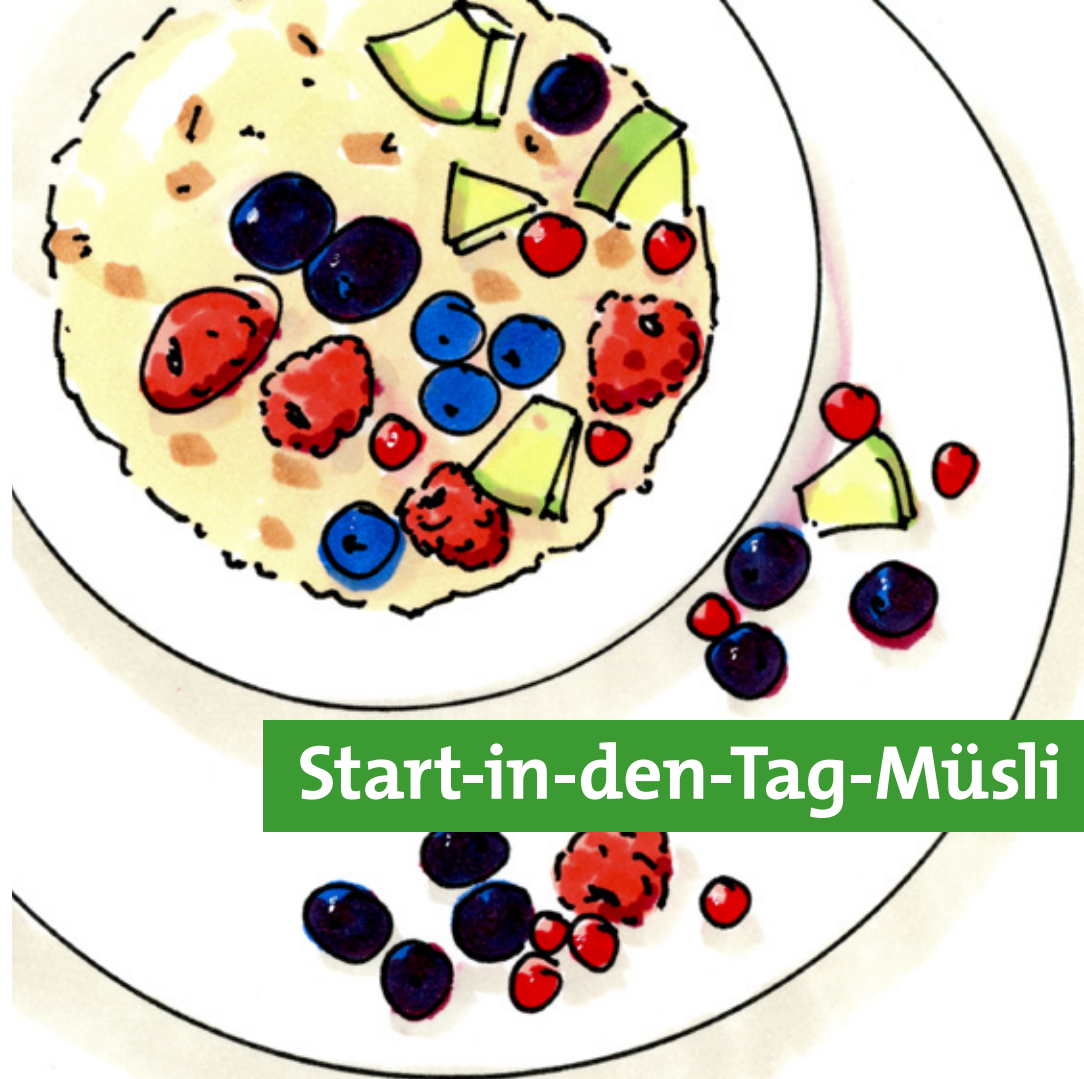
Henning Wiese kandidiert für den Gemeinderat Blender.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für eine Person:

Ich nehme
30 g Hafervollkornflocken
30 g Dinkelvollkornflocken
20 g Cornflakes (ungezuckert)
20 g Trockenobst
(Sultaninen, Äpfel, Himbeeren, ...)
30 g Knuspermüsli mit wenig Zuckeranteil
(alle Zutaten in Bio-Qualität)

und garniere mit frischem, regionalem, saisonalem Obst, z. B. Apfel, Birne, Beeren ...
Aber auch eine gute Bio-Banane passt dazu.
Anschließend fülle ich mit Bio-Vollmilch und Joghurt nach Bedarf auf, streue etwas Hagebuttenpulver drüber und genieße.



„Für eine nachhaltige lokale
Wirtschaftsentwicklung im Einklang
mit Natur- und Umweltschutz“



Jan Wetzke ist in Thedinghausen groß geworden. Der 50jährige Familienvater arbeitet in der IT-Branche und ist seit 2015 Mitglied der Grünen Liste, für die er zum zweiten Mal kandidiert. Obwohl er berufsbedingt viel in der Welt herumgekommen ist, identifiziert sich der begeisterte Tennisspieler und Kitesurfer mit seinem Heimatort und möchte dazu beitragen, dass die Samtgemeinde wirtschaftlich und ökologisch in der Zukunft gut aufgestellt ist.

Jan Wetzke kandidiert für den Gemeinderat Thedinghausen und den Samtgemeinderat.

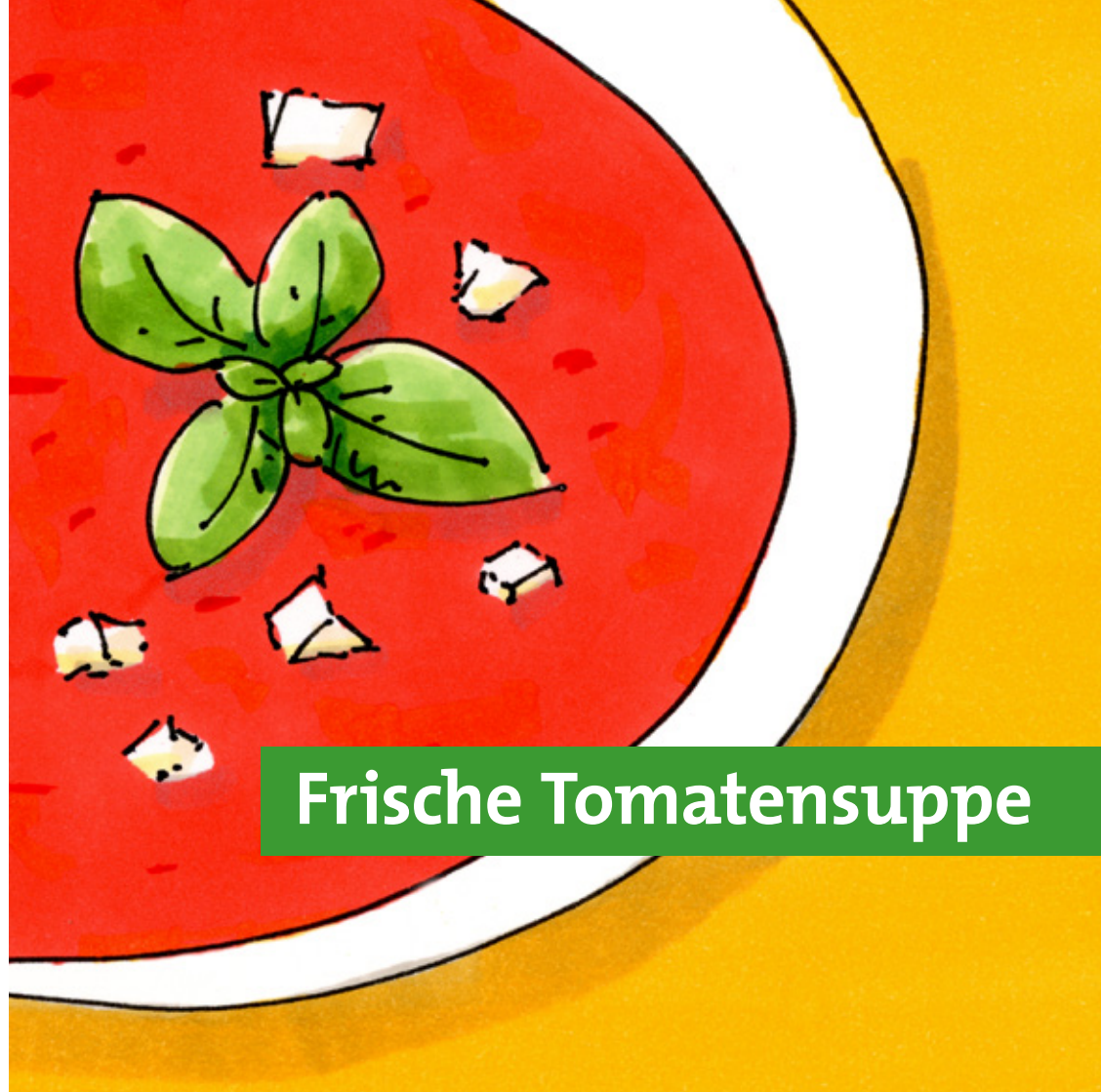
ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Zutaten für vier Personen:

800 g Tomaten, in Stücken
100 g Tomatenmark
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Olivenöl
1 Würfel Bio Gemüsebrühe
Ein Schuss Rotwein
1 TL Zucker
1 TL Salz
5 Prisen Pfeffer
1 TL Basilikum
1 TL Oregano
1/4 l Wasser
100 g Sahne

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und dann im Topf zusammen mit dem Olivenöl ca. eine Minuten leicht dünsten.
2. Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz, Pfeffer, Basilikum, Gemüsebrühe, Oregano, Wasser und den Rotwein zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Jetzt die Sahne zugeben und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
4. Dann noch einmal abschmecken und direkt servieren.

Eignet sich auch gut als Tomatensoße für Spagetti oder Basis für eine Sauce Bolognese.



Frische Tomatensuppe

„Auch auf dem Land brauchen wir gute Ganztagschulen für mehr Chancengleichheit und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.“



Dieter Mensen hat auch mit 69 noch Lust auf Kommunalpolitik. Nach 30 Jahren in den Räten Morsum und Thedinghausen, davon 20 als Stellvertretender Bürgermeister, sowie im Samtgemeinderat gibt es wenige kommunalpolitische Themen, die dem 69jährigen noch nicht begegnet sind. Als Schulausschussvorsitzender fühlt er sich – quasi als Namensvetter – für die Mensen an den hiesigen Grundschulen verantwortlich und hat sich dafür eingesetzt, dass diese überall mit Frischeküchen ausgestattet werden.

Dieter Mensen kandidiert für den Rat Thedinghausen und den Samtgemeinderat.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Dieser Käsekuchen bezieht seinen Charme aus dem Biss des geschroteten Weizens in Kombination mit der leckeren Quarkfüllung. Insofern ist eine eigene Getreidemühle von Vorteil. Eine Handmühle geht auch; bei 250 Gramm Weizen muss aber eine ganze Weile gemahlen werden, wenn das Resultat nicht zu grob ausfallen soll.

Zubereitung: 1. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, bis eine Kugel entsteht. 2. Für eine Weile kalt stellen.

3. Die Eier trennen. 4. Die drei Eigelbe und die übrigen Zutaten für die Füllung mit dem Handmixer gut verrühren, die geschlagenen Eiweiße anschließend mit dem Löffel vorsichtig unterheben. 5. Etwa 2/3 des Teigs zu einer Kugel formen, auf dem Boden einer mit Butter gefetteten Springform plattdrücken und nach außen gleichmäßig verteilen. Aus dem restlichen Teigdrittel eine dünne Wurst formen und abschnittsweise an den eingefetteten Rand der Springform andrücken. 6. Die Füllung in die mit Teig ausgekleidete Springform geben und glattstreichen.

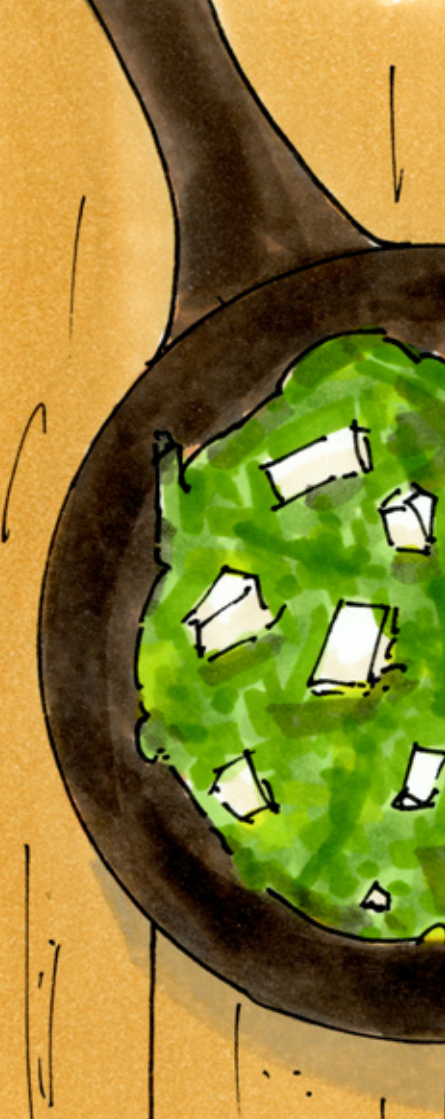
Backzeit: ca. 45 Minuten bei 180° im Umluftherd. Bei ungleichmäßiger Bräunung die Form zwischendurch drehen; bei zu starker Bräunung von Umluft auf Unterhitze umschalten.

Zutaten den Teig:
250 g frisch geschrotet und ausgesiebt Weizen;
ersatzweise Weizenvollkornmehl
125 g Butter (Zimmertemperatur)
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei

Für die Füllung:
750 g Quark (20 %)
100 g Zucker
3 Eier (getrennt)
1/8 l Milch
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Teelöffel geriebene Zitronenschale
1 Prise Salz



Vollkorn-Käsekuchen



Nach 30 Jahren in den Räten hat Dieter Mensen ein eigenes kommunalpolitisches Rezept entwickelt:

Man nehme eine gute Portion Idealismus, nicht zu wenig Sachkenntnis, reichlich Zeit, ausreichend Frustrationstoleranz sowie eine Prise Realismus und mische alles gut durch. Als Basis dient eine trocken angerührte Mischung aus Humor, Fleiß und Verständnis für die Position Andersdenkender. Alles in eine verständliche Form gießen.

Für die Zubereitung braucht es bei mittlerer Gefühlsaufwallung ausreichend Geduld – manchmal über mehrere Ratsperioden hinweg – bis auch bei den anderen Fraktionen alles gut durchgegart ist, das gewünschte Ergebnis auf dem Tisch liegt und den Wählerinnen und Wählern serviert werden kann.

Mahlzeit!

www.gruene-liste.org

ViSdP: Dieter Mensen
Gestaltung und
Illustration: Harald Hemmje
Fotos: Fritz Westermann
Druck: klimaneutral,
Recyclingpapier (Blauer Engel, FSC)



Samtgemeinde
Thedinghausen

