



GRÜNE ERFOLGS- REZEPTE

GRUENE-HESSEN.DE

**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

LANDTAGSFRAKTION HESSEN



INHALT

Einführung

Editorial	1
Bio – logisch!	2
Durchblick für VerbraucherInnen	3

Vorneweg

Spargelsalat mit Erdbeeren	4
Pastinaken-Suppe	6
Käsegebäck	8

Sattmacher

Frankfurter grüne Soße	10
Lamm-Kokos-Curry	12
Grünkern Burger	14
Wildschweinragout	16
Bärlauch Pesto	18
Käsespätzle	20
Bolognese von roten Linsen	22
Tagliatelle mit Pfifferlingen	24
Chili con Carne	26
Kasseler grüne Soße	28

Hinterher

Apfelstrudel	30
Jemenitischer Honigkuchen	32
Nordhessischer Apfeltraum	34

Kontakt

Abgeordnete	36
Pressestelle	37
Parlamentarische Beratung	37

Impressum

Herausgeberin
BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
im Hessischen Landtag

Schlossplatz 1-3
65183 Wiesbaden

T 0611 / 350 582
M gruene@ltg.hessen.de

V.i.S.d.P.
Jürgen Frömmrich
Parlamentarischer Geschäftsführer

Gestaltung und Satz
Till Haupt

Bilder: Eigene, pixabay.com, unsplash.com
Einzelnachweise Bilder Speisen von fotolia.com:
S. 6 Iulija Metkalova; S. 10 silencefoto; S. 12 FomaA;
S. 14 TwilightArtPictures; S. 30 Artem Shadrin.

Diese Broschüre ist auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

Druck Mai 2018



Liebe Hessinnen und Hessen,

Essen ist Lebensqualität. Nicht nur kulinarisch, auch sozial: als gemeinsames Mahl in der Familie, als zweisames Dinner bei Kerzenlicht oder als fröhliche Feier mit guten Freundinnen und Freunden. Der Geschmack des Lieblingsgerichts und sonntäglicher Kuchenduft zählen zu den intensivsten Kindheitserinnerungen. Wir sind, was wir essen, heißt es. Immer mehr Menschen denken darüber nach, wie sie sich ernähren. Die Nachfrage nach regional und nach ökologisch erzeugten Lebensmitteln boomt, vegetarische und vegane Kochbücher erobern die Bestseller-Listen. Selbst das gute alte Müsli hat sich vom Image des Grundnahrungsmittels verschrobener Waldschrate befreit und zum Lifestyle-Produkt gemausert.

Deshalb geht Politik durch den Magen. Jedenfalls dann, wenn zur Debatte steht, wie sie zu einer gesünderen Ernährung für alle beitragen kann, zu einer gift- und gentechfreien Landwirtschaft im Einklang mit der Umwelt, zu besserem Tier- und Klimaschutz und zu mehr Rechten für Verbraucherinnen und Verbraucher. In Hessen unterstützt die GRÜNE Umweltministerin Priska Hinz unter anderem mit dem erfolgreichen Ökoaktionsplan Landwirtinnen und Landwirte dabei, mit heimischen Erzeugnissen auf die steigende Nachfrage nach bezahlbaren Bio-Produkten zu reagieren. Dadurch bleibt die Wertschöpfung in Hessen, die Wege für Lebensmittel werden kürzer und klimaverträglicher – ganz abgesehen von den positiven Auswirkungen des Biolandbaus auf die Artenvielfalt.

Dieses Büchlein enthält – neben Informationen und Kontaktdaten zur GRÜNEN Landtagsfraktion – die Lieblingsrezepte der GRÜNEN im Landtag und in der Landesregierung. Es gibt Süßes und Saures, Gemüse und Fleisch, Heimisches und Internationales – denn Essen ist Vielfalt, Genuss ist Geschmackssache.

Guten Appetit wünscht

Mathias Wagner
Fraktionsvorsitzender

Bio – logisch!

Wir GRÜNE setzen uns seit unserer Gründung für Umwelt- und Naturschutz ein, auch und gerade in der Landwirtschaft. Wo immer wir mitregieren, fördern wir artgerechte Tierhaltung, giftfreien Ackerbau und faire Lebensmittel – damit kennen wir uns aus. Deshalb gelingt es uns in Hessen, den Anteil der ökologischen Landwirtschaft weiter zu vergrößern und zugleich gemeinsam mit den konventionell wirtschaftenden Bäuerinnen und Bauern einen besseren Natur- und Tierschutz zu erreichen. Das lohnt sich auch für die Erzeuger, weil es den Verbraucherinnen und Verbrauchern nicht gleichgültig ist, wo ihr Essen herkommt.

Seit Amtsantritt der GRÜNEN Umweltministerin Priska Hinz ist die ökologisch bewirtschaftete Fläche in Hessen von 78.500 auf 102.500 Hektar deutlich gewachsen. Das sind 13,5 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Fläche des Landes (Bundesdurchschnitt: 7,5 Prozent, EU: 6,5 Prozent). Damit ist Hessen bundesweit Spitze beim Ökolandbau. Anfang 2018 konnte Hessen den 2.000sten Ökobetrieb verzeichnen. Das zeigt: Es lohnt sich, in Hessen auf ökologische Landwirtschaft umzustellen. Denn mit dem Ökoaktionsplan gibt es dafür eine bessere und verlässliche finanzielle Unterstützung. Außerdem verbessern wir die Verarbeitungs- und Vermarktungsstrukturen und haben die ökologische Landwirtschaft in Forschung, Beratung und bei der Ausbildung gestärkt.

Um der Landwirtschaft dabei zu helfen, die Herausforderungen des Klimawandels, den Schutz von Boden und Grundwasser und die Anforderungen an das Tierwohl zu meistern, sind für Ökolandbau und Agrarumweltmaßnahmen bis 2020 rund 40 Prozent mehr Fördermittel eingeplant als in der vorausgegangenen Förderperiode. Und mit dem Beitritt zum „Europäischen Netzwerk gentechnikfreier Regionen“ hat Hessen das klare Signal gesetzt, dass Gentechnik auf unseren Äckern nichts verloren hat.



Durchblick für VerbraucherInnen

Das Angebot an Produkten und Dienstleistungen wächst immer weiter. Damit wird es schwerer, den Überblick zu behalten. Wir wollen, dass Verbraucherinnen und Verbraucher ihre Entscheidungen gut informiert und bewusst treffen können. Denn dann haben sie auch einen großen Einfluss darauf, wie Unternehmen wirtschaften. Sie können zum Beispiel gezielt Lebensmittel kaufen, die fair gehandelt, ökologisch angebaut oder regional erzeugt wurden.

In Hessen setzt die GRÜNE Umweltministerin Priska Hinz deshalb ein umfassendes Konzept für einen modernen Verbraucherschutz um. Seit 2015 unterstützt die Landesregierung die Verbraucherzentrale und den Berufsverband der Haushaltsführenden e.V. (DHB-Netzwerk Haushalt) deutlich stärker als zuvor – das hatten wir GRÜNE lange gefordert. Dank der besseren Finanzierung gibt es nun in ganz Hessen 23 Anlaufstellen von DHB und Verbraucherzentrale – immer nah am Verbraucher. Sie konnten ihre Beratungszeiten und ihre Online-Angebote erweitern, und sie gehen stärker auf die Verbraucher zu, indem sie zum Beispiel in Kitas, Schulen oder Seniorenheimen aufsuchende Verbraucherberatung anbieten. Die Verbraucherzentrale konnte zudem wieder eine eigene Rechtsabteilung aufbauen, um Verbraucherinnen und Verbraucher besser gegen „schwarze Schafe“ schützen zu können.

Auf nationaler und europäischer Ebene setzen wir uns für eine bessere Transparenz bei Lebensmitteln ein. Auch bei verpackten und weiterverarbeiteten Nahrungsmitteln sollen die Inhaltsstoffe klar erkennbar sein. Außerdem machen wir uns gegen die Verschwendung von Lebensmitteln stark – mit einem Pilotprojekt in Hessen zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen bei der Außer-Haus-Verpflegung und Druck auf die Bundesregierung, damit sie endlich eine nationale Strategie gegen Lebensmittelverluste vom Acker bis auf den Teller vorlegt.



MATHIAS WAGNER

Wir haben schon viel für ein grüneres und gerechteres Hessen erreicht – aber wir wären nicht die GRÜNEN, wenn wir uns darauf ausruhen würden. Wir arbeiten weiter.

Zur Person

Geboren 1974 in Frankfurt am Main
Politikwissenschaftler

Politisch

Fraktionsvorsitzender
Sprecher für Bildung

Regional zuständig

Kreis Limburg-Weilburg
Stadt Wiesbaden

Kontakt

T 0611 / 350 746

M m.wagner@ltg.hessen.de

 [@MathiasWagner](https://twitter.com/MathiasWagner)

 facebook.com/mathias.wagner.946

Regionalbüro Wiesbaden

T 0611 / 150 93 84

M regionalbuero@mathiaswagner.de



Zutaten

500 g Spargel
300 g Erdbeeren (ca. 20 Stück)
150 g Feldsalat oder Rucola
20 Macadamia -Nüsse
6 EL gehobelter Parmesan
8 Scheiben Serranoschinken
(Alternativ auch Parmaschinken)
6 EL Oliven-Öl (Auch gerne ein
Gewürzöl)
4 EL Balsamico oder Crema di
Balsamico
Salz und Pfeffer

Spargelsalat

mit Erdbeeren und Schinken

Ob als Vorspeise oder als Hauptspeise an heißen Tagen, dieser Salat bringt in der Saison die Spezialitäten Spargel und Erdbeeren fantastisch zur Geltung.

Jetzt zur Zubereitung: Erst einmal den Spargel schälen, in Stücke schneiden und in Wasser mit ein wenig Salz und Zucker bissfest kochen.

Unterdessen den Salat und die Erdbeeren waschen und die Erdbeeren anschließend in Scheiben schneiden. Den Schinken je nach Größe halbieren oder vierteln, den Parmesan hobeln und die Macadamia-Nüsse grob hacken.

Essig und Öl mit Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Anschließend Spargel, Salat, Schinken und Erdbeeren auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und die Vinaigrette darüber geben. Zum Abschluss den Parmesan und die Nüsse darüber streuen. Dazu passt ein gutes Baguette oder ein schönes Brot. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Spargel

Saison: April bis Juni (je nach Witterung ab Mitte/Ende April)

Der bei uns bekannte Spargel wird aufwändig kultiviert und ist deshalb nicht gerade preisgünstig. Gerade bei uns in Hessen ist guter Spargel aus regionalem Anbau aber nahezu überall erhältlich. Im Laufe der Saison wird er günstiger – und die Investition lohnt sich. Zart und köstlich liefert der Spargel Ballaststoffe, Kalium, Folate, Vitamin E sowie B-Vitamine und bietet ein sehr günstiges Calcium-Magnesium-Verhältnis. Er wirkt entgiftend und harntreibend und enthält

nahezu keine Kalorien. Beim Kauf beachten: Schale sollte glatt/glänzend sein. Außerdem hat frischer Spargel keine ausgetrockneten Enden und quietscht beim aneinanderreiben.

Tipp: Natürlich funktioniert das Ganze auch für Vegetarier ohne Schinken. Mit einem guten trockenen Weißwein bei lauen Frühlingstemperaturen kann es ein perfekter Abend werden.

ANGELA DORN

Wir haben unsere Erde von unseren Kindern nur geborgt. Deshalb müssen wir die Klimakatastrophe abwenden – umweltschonend produzierte Lebensmittel sind ein wichtiger Beitrag.

Zur Person

Geboren 1982 in Aschaffenburg
Diplom-Psychologin
Verheiratet, drei Kinder

Politisch

Sprecherin für Umwelt, Energie
und Klimaschutz

Regional zuständig

Kreis Marburg-Biedenkopf
Lahn-Dill-Kreis

Kontakt

T 0611 / 350 634

M a.dorn@ltg.hessen.de

@Angela_Dorn

 facebook.com/angela.dorn.186

 **Regionalbüro Marburg**

T 06421 / 24 117

M a.dorn2@ltg.hessen.de



Zutaten für 4 Portionen

3 Pastinaken (ca. 600g)
2 Süßkartoffeln (ca. 300g)
1 Zwiebel
1 Stück Sellerie (etwa 3 EL)
1 Stück Fenchel (etwa 1/4)
500 ml Gemüsebrühe
125 g Kokosmilch
1/2 TL Koriander
1 Msp. Kreuzkümmel
1/2 TL Harissa
1 EL Apfelessig
1 Birne
2 EL Mandeln, gehobelt
Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zucker
Sonnenblumenöl

Pastinaken-Suppe

mit Süßkartoffeln und Mandel-Birnen

Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel klein würfeln und in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Das andere Gemüse hinzufügen und nochmal ca. 2 Minuten rösten.

Erst die Gemüsebrühe, dann Kokosmilch, Koriander und Kreuzkümmel dazu geben. Deckel drauf und ungefähr 20-25 Minuten köcheln lassen. Das sehr weiche Gemüse stampfen oder pürieren, mit Harissa und Apfelessig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Solange das Gemüse köchelt, die Mandel-Birnen zubereiten. Zunächst die Mandeln ohne Fett rösten und beiseite stellen. Die Birne schälen, in kleine Stücke schneiden und mit ein wenig Öl dünsten. Salzen und pfeffern, eine Prise Zucker und die Mandeln dazu geben.

Die fertige Suppe in Teller oder Schalen füllen, Mandel-Birnen hinzugeben und mit Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Pastinake

Saison: September bis März

Die Pastinake ist reich an Kohlehydraten, Mineralstoffen, Vitamin C sowie B-Vitaminen. Sie schmecken leicht süßlich, würzig und angenehm nussig. Pastinaken sind leicht bekömmlich und deshalb auch für Babynahrung beliebt. Sie sind sehr vielseitig verwendbar und können ähnlich wie Karotten zubereitet werden, sind aber schneller gar. Beim Kauf auf möglichst glatte und feste Schale achten und lieber die kleineren nehmen, sie sind zarter.

Tipp: Natürlich eignet sich diese Suppe auch hervorragend als Hauptgericht. Die angegebenen Mengen sollten dafür auch reichen; dazu ein gutes Brot und alle werden satt.

FRANK KAUFMANN

Mehr Lebensqualität
durch gute Politik und
gutes Essen.

Zur Person

Geboren 1948 in Berlin
Dipl. Physiker
Verheiratet

Politisch

Sprecher für Haushalt, den Frankfurter
Flughafen, Landesentwicklung und
Regionalplanung

Regional zuständig

Kreis Offenbach-Land
Main-Taunus-Kreis

Kontakt

T 0611 / 350 747
M fp.kaufmann@ltg.hessen.de
 @FPKaufmann
 facebook.com/frank.p.kaufmann

Regionalbüro Dietzenbach

T 06074 / 694 95 27
M Frank.Kaufmann-MdL@t-online.de



Zutaten

500 g Weizenmehl (Typ 550)
500 g Butter
500 g Hartkäse (z. B. alter
Gouda, Greyerzer, Appenzeller –
am besten gemischt)
8 Eigelb
1 gestr. TL Paprika edelsüß
1 gestr. TL gemahlener Kümmel
Prise Salz

Sowie zum Abschluss:
Mehl zum Ausrollen
3 Eigelb
2 EL Creme Fraiche
Cashew-Nüsse (geröstet/
gesalzen)

Käsegebäck

Beinahe zu jeder Gelegenheit – vom Aperitif bis zur Begleitung des Absackers – ist dieses Käsegebäck ein wahrer Genuss.

Allerdings ist Vorsicht geboten: Es besteht hohes Suchtpotenzial!

Jetzt zur Zubereitung: Den Käse reiben und alle Zutaten für den Teig zu einem schönen Mürbeteig sorgfältig verkneten. Das geht am besten, wenn man zunächst den Käse mit dem Mehl und den Gewürzen mischt, sodann die Eigelbe und die (weiche) Butter untermischt. Diesen Teig mehrere Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.

Eigelb und Creme Fraiche gut vermischen. Die Cashew-Nüsse vorsichtig mit spitzem Messer längs der Naht halbieren. Vom Teig Portionen abtrennen, ca. 0,5 cm dick ausrollen und dann ausstechen (kreisrund oder mit einer Form Ihrer Wahl). Die einzelnen Plätzchen mit der Mischung bestreichen und mit einer halben Nuss belegen (und leicht festdrücken). Je Backblech im Ofen bei 180 Grad ca. 15 bis 20 Minuten abbacken. Auskühlen lassen und in die Dose packen – nicht zu viel naschen. Übrigens: Die Küche – und die gesamte Wohnung – werden mehrere Tage intensiv nach gebackenem Käse duften.



Kleine Warenkunde: Hartkäse

Von allen Käsesorten hat der Hartkäse die längste Reifezeit – zwischen 3 Monaten und über drei Jahren – und zeichnet sich durch eine hohe Trockenmasse (Masse ohne Wasser) und einen kräftigen Geschmack aus. Zu den beliebtesten Hartkäsen in Deutschland gehören Emmentaler, alter Gouda, Gruyère, Comté, verschiedene Bergkäse und Parmesan. Übrigens: Der Fettgehalt wird in Deutschland in der Form XY % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse) angegeben. Der absolute Fettgehalt beträgt dann ungefähr das 0,7-fache von Fett i. Tr.

Tip: Das Rezept kann man in der Menge natürlich variieren, mindestens aber 125g Mehl/Butter/Käse und zwei Eigelb. Da das Gebäck sich in einer Blechdose mindestens drei Wochen (kühl und trocken) gut aufbewahren lässt, lohnt sich die Arbeit auch bei einer größeren Menge.

MARCUS BOCKLET

Ich möchte gute Bedingungen für eine rasche Integration von Flüchtlingen, das bleibt eine Daueraufgabe für uns GRÜNE.

Zur Person

Geboren 1964 in Frankfurt am Main
Dipl. Sozialarbeiter
Zwei Kinder

Politisch

Sozialpolitischer Sprecher –
Integration, Flüchtlinge, Arbeit, Armuts-
bekämpfung, Kinder, Jugend, Familie,
Gesundheit, Ausbildung

Regional zuständig

Kreis Darmstadt-Dieburg
Main-Kinzig-Kreis

Kontakt

T 0611 / 350 633

M m.bocklet@ltg.hessen.de

 [@marcusbocklet](https://twitter.com/marcusbocklet)

 facebook.com/marcusbocklet

Regionalbüro

T 0157 / 867 857 14

M regionalbuero@marcusbocklet.de



Zutaten für 4 Portionen

1000 g Naturjoghurt

200 g saure Sahne

1 TL Zucker

1 TL Senf

1 TL Salz

6 Eier

Kräuter (ca. 400 g):

Borretsch, Petersilie, Pimpinelle

Sauerampfer, Schnittlauch,

Kerbel, Kresse

Sowie:

Pellkartoffeln nach Wunsch



Frankfurter Grüne Soße

mit Pellkartoffeln

Hinweis: Über die genaue Zusammensetzung von Grüner Soße streitet man nicht nur zwischen Kassel, Mittelhessen und Frankfurt, sondern auch innerhalb Frankfurts. Die Kräuter des hier vorliegenden Rezepts für die Frankfurter „Grie Soß“ entsprechen der Mischung, die inzwischen EU-weit geschützt ist. Die weiteren Zutaten entsprechen meinen Vorlieben.

Jetzt zur Zubereitung: Zunächst die Kartoffeln aufstellen, die Eier hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Eier schälen und zum Auskühlen erst einmal zur Seite legen.

Die möglichst frischen Kräuter waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Anschließend die Kräuter mit der sauren Sahne, Zucker, Senf, Salz und Joghurt gut verrühren – wer einen Küchenmixer mit Hackmesser hat, kann auch den verwenden. Fertig ist die „Grie Soß“. Gemeinsam mit den halbierten Eiern und den Pellkartoffeln servieren. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: **Grie Soß**

Season: Gründonnerstag bis zum ersten Frost

Die Kräutermischung für die Frankfurter Spezialität „Grüne Soße“ ist inzwischen EU-weit geschützt. Die Kräuter müssen auch zu mindestens 70 % in Frankfurt oder den angrenzenden Kreisen angebaut werden. Traditionell werden sie von Gärtnern im Stadtteil Frankfurt-Oberrad angebaut und in der richtigen Mischung in Papierrollen, in das die Kräuter möglichst schonend eingewickelt werden, auf den Markt gebracht, zum Beispiel in der Frankfurter Kleinmarkthalle.

Tipp: Man kann für den unwahrscheinlichen Fall, dass es Reste der Frankfurter Grünen Soße gibt, sie auch mal einen Tag im Kühlschrank aufbewahren und dann als Beilage zu gekochter Ochsenbrust, Tafelspitz oder Fisch reichen.

Hildegard FÖRSTER- HELDMANN

Gemeinsam kochen,
gemeinsam essen –
das ist Lebensqualität.
Auch deshalb finde ich
gemeinschaftliches
Wohnen spannend.

Zur Person

Geboren 1958 in Herdorf (Sieg)
Diplom-Designerin (FH)
Verheiratet, zwei Kinder

Politisch

Sprecherin für Wohnungs- und
Rechtspolitik, Senioren, Demografie
und Armutsbekämpfung

Regional zuständig

Darmstadt
Offenbach-Stadt

Kontakt

T 0611 / 350 580
M h.foerster-heldmann@ltg.hessen.de

 @HildeFoerster

 facebook.com/foerster.heldmann

Regionalbüro Darmstadt

T 06151 / 61490
M h.foerster-heldmann2@ltg.hessen.de

www.foerster-heldmann.de

Zutaten für 4 Portionen

750 g Lammkeule
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 ½ unbehandelte Zitrone
2 TL Sambal Olek
5 EL Bratöl (z.B. Raps-Öl)
2 TL Zucker
Je 1 TL Korianderpulver,
Zimt, Salz, Pfeffer
3 TL Kurkuma
400 ml ungesüßte Kokosmilch

Sowie:

Natur- oder Basmatireis
nach Wunsch





Lamm-Kokos-Curry

aus dem Wok mit Reis

Von der $\frac{1}{2}$ Zitrone die Schale in Streifen abschneiden, von der ganzen die Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Die ganze Zitrone auspressen. Geriebene Zitronenschale mit 2 EL Saft, Sambal Olek, 2 EL Öl, Zucker, Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und unterrühren.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zitronenschale fein hacken.

Wok erhitzen, restliche 3 EL Öl hineingeben. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale darin kurz anbraten, wieder herausheben. Fleisch portionsweise unter Rühren 2-3 Min. braten. Das angebratene Fleisch mit der Zwiebelmischung wieder in den Wok geben. Kurkuma untermischen. Kokosmilch unterrühren. Lammcurry 5-6 Min. köcheln lassen.

Währenddessen Reis nach Packungsangabe zubereiten, auf einem Teller zusammen mit dem Curry anrichten, mit Koriandergrün garnieren und heiß servieren. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Ingwer

Ingwer ist eine in Asien seit Jahrtausenden bekannte Würz- und Heilpflanze. Die Ingwerwurzel wird hauptsächlich aus China und Indien importiert und hat einen frischen und vor allem scharfen Geschmack. Der Scharfstoff Gingerol ist, neben über 160 anderen Inhaltsstoffen, der wichtigste. Dem Ingwer werden verschiedene Wirkungen zugeschrieben. Bereits erwiesen sind entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften, die Ingwer zu einem beliebten Mittel bei erkältungsbedingten Schmerzen machen.

Tip: Natürlich kann man dieses Rezept in unendlich vielen Variationen zubereiten. Ob mit Huhn, Rind oder nur mit Gemüse, alles ist möglich. Man kann statt $\frac{1}{2}$ Zitrone auch 2 Stängel Zitronengras grob zerkleinern und mitgaren.

MARTINA FELDMAYER

Gutes Essen hält Leib
und Seele zusammen.

Zur Person

Geboren 1964 in Frankfurt am Main
M.A. Slawische Philologie und Theater-,
Film- und Fernsehwissenschaften
Verheiratet, 1 Kind

Politisch

Stellvertretende Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Landwirtschaft, Wald,
Gentechnik, Verbraucherschutz
und Kultur

Regional zuständig

Stadt Frankfurt am Main
Wetteraukreis

Kontakt

T 0611 / 350 748

M m.feldmayer@ltg.hessen.de

 [@MFeldmayer](https://twitter.com/MFeldmayer)

 facebook.com/martina.feldmayer.3

Regionalbüro Frankfurt am Main

T 069 / 963 7687 13

M m.feldmayer2@ltg.hessen.de

www.martinafeldmayer.de



Zutaten für 5 Stück

100 g Grünkern geschrotet
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken (zarte oder
Kleinblatt-Flocken)
2 TL Gemüsebrühe
1 TL Salz
1/2 TL Zimt
Ca. 7 Pfefferminzblätter
1 TL Tomatenmark
6 EL Sonnenblumenöl
Sowie zum Abschluss:
5 Brötchen
1 große Tomate
Salatblätter
Ketchup



Grünkern-Burger

Den geschroteten Grünkern, Sonnenblumenkerne, die Haferflocken und Gemüsebrühe-Pulver in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Kurz aufkochen, von der Hitze nehmen und mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Unterdessen die Pfefferminzblätter hacken und sie danach mit Gewürzen und Tomatenmark mit der fertigen Grünkernmischung verrühren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Dann kleine Portionen der Mischung in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender zu flachen Burgern drücken. Ungefähr 5 bis 10 Minuten auf jeder Seite braten, bis die Burger goldbraun sind.

Brötchen aufschneiden, mit Tomatenscheiben und Salatblättern belegen. Grünkern-Bratlinge draufpacken, Ketchup nach Belieben, Brötchendeckel drauf und fertig. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Grünkern

Haupterntezeit: Ende Juli, das ganze Jahr erhältlich

Grünkern (oder Grünkorn) war lange aus der Mode und ist eigentlich aus der Not geboren. Im 17. Jahrhundert wollten Bauern eine wiederholte Missernte vermeiden, ernteten den Dinkel früher und trockneten ihn. Er hat ein nussiges Aroma, ist umweltfreundlich in der Erzeugung, sehr bekömmlich und so gesund wie kaum ein anderes Getreide. So enthält er viele B-Vitamine sowie Magnesium und Phosphor. Besonders interessant für Vegetarier ist auch der relativ hohe Eisengehalt.

Tipp: Die Bratlinge kann man auch sehr gut zu Salaten oder Gemüsen essen. Und man kann den Grünkern übrigens auch selber mahlen. Schmeckt noch besser und ist bekömmlicher. Geht auch mit der Kaffeemühle von früher.

JÜRGEN FRÖMMRICH

Wild, in freier Natur aufgewachsen, ist eine gute Alternative für Fleisch von Zuchttieren – und vor allem zur Massentierhaltung.

Zur Person

Geboren 1959 in Korbach
Ausbildung im Hotel- und Gaststättengewerbe, Studium Sozialwesen
Verheiratet, 1 Kind

Politisch

Parlamentarischer Geschäftsführer
Sprecher für Innen-, Medien und Netzpolitik, Datenschutz, Verwaltungsreform und Sport

Regional zuständig

Hochtaunus-Kreis
Kreis Waldeck-Frankenberg

Kontakt

T 0611 / 350 632

 M.j.froemmrich@ltg.hessen.de

 @JFroemmrich

facebook.com/JFroemmrich

Regionalbüro Korbach

T 05631 / 913 645

M buero-froemmrich-kb@t-online.de

www.juergen-froemmrich.de



Zutaten für 4 Portionen

1000 g Wildschwein (Keule)
130 g getrocknete Pflaumen
40 g Orangeat
40 g Rosinen
1 TL frischer Rosmarin
1 große Zwiebel
6 EL Olivenöl
2-3 EL Butter
Salz und Pfeffer

Sowie für die Marinade:

1/2 l kräftiger Rotwein
1/8 l milder Rotweinessig
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Lorbeerblatt
1 TL getrockneter Thymian
1/2 TL Pfefferkörner
2 Gewürznelken
1 TL Zucker
1/4 TL Salz



Wildschweinragout

mit Pflaumen

Zunächst für die Marinade Rotwein und Rotweinessig aufkochen. Zwiebel, Möhre und Sellerie putzen, grob zerteilen und mit den Gewürzen dazu geben. Ungefähr 5 Minuten zugedeckt kräftig kochen und dann abkühlen lassen.

Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden und in einer Schale mit der kalten Marinade übergießen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtrocknen. Marinade durch ein feines Sieb gießen und zur Seite stellen. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und Fleisch portionsweise hineingeben. Bei mittlerer Hitze anbräunen, salzen und pfeffern, die Hälfte der Marinade hinzugeben und bei geschlossenem Topf 1,5 Std. schmoren. Pflaumen im Rest der Marinade und Rosinen in Wasser oder Portwein einweichen.

Nach ca. 1 Std. Schmorzeit Orangeat in winzige Würfel schneiden und Pflaumen sowie Rosinen abtropfen, Marinade auffangen. Pflaumen in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Rosmarin fein hacken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel glasig dünsten. Pflaumen, Orangeat, Rosinen und Rosmarin hinzugeben und gründlich mischen. Mit Pfeffer würzen, die aufgefangene Marinade hinzugeben und einige Minuten kräftig köcheln. Die Früchtemischung zum Fleisch geben und weitere 10 Minuten schmoren. Wenn das Fleisch zart und mürbe ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sehr heiß servieren. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Wildfleisch

Wildfleisch gehört zu den eiweißreichsten Fleischsorten und ist häufig etwas nährstoffreicher als das Fleisch von Schlachttieren. Das Fleisch ist aromatisch und die enthaltenen Nährstoffe sind ähnlich wie bei herkömmlichen Fleischarten auch: Vitamine der B-Gruppe, Eisen, Zink und Selen. Je nach Jagdsaison sind verschiedene Sorten erhältlich. Beim Kauf auf eine dunkelrote Farbe achten und das Fleisch durchgaren, um mögliche Erreger abzutöten.

URSULA HAMMANN

Die Fülle der Natur ist ein Geschenk an uns Menschen. Mit diesem Geschenk sollten wir achtsam umgehen, sie erhalten und uns an ihr erfreuen.

Zur Person

Geboren 1955 in Biebesheim
Bankkauffrau
Verheiratet, zwei erwachsene Kinder

Politisch

Vizepräsidentin des Landtags
Sprecherin für Europa, Natur- und Tierschutz

Regional zuständig

Kreis Groß-Gerau
Kreis Bergstraße

Kontakt

T 0611 / 350 202
M u.hammann@ltg.hessen.de

Regionalbüro Groß-Gerau

T 06152 / 99 11 915
M info@ursulahammann.de



Zutaten für 4 Portionen

100 g frischer Bärlauch
30 g Pinienkerne
100 ml gutes Olivenöl
60 g Parmesan
1 TL Salz
Zitronensaft
Sowie:
500 g Pasta



Bärlauch Pesto

aus dem hessischen Ried mit Pasta

Den Bärlauch grob schneiden und den Parmesan raspeln. Das Olivenöl mit dem zerkleinerten Bärlauch, den Pinienkernen – wer mag kann stattdessen auch gehackte Walnüsse nehmen –, dem geraspelten Parmesan mit etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft im Mixer zu einer cremigen Konsistenz zerkleinern und vermischen.

In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen. Über die fertige Pasta die gewünschte Menge an Bärlauch-Pesto geben. Schon fertig. Bei Bedarf auch gerne noch etwas Parmesan darüber reiben. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: **Bärlauch**

Saison: März bis mitte Mai

Der Bärlauch wird aufgrund seines feinen Knoblaucharomas auch Waldknoblauch genannt. Er steckt voll guter Inhaltsstoffe und ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Ihm werden positive Wirkungen bei Bluthochdruck, Magenbeschwerden und Stoffwechselerkrankungen zugeschrieben. Er wächst in schattigen Laubwäldern auf feuchten Böden und kann auch gut im Garten angepflanzt werden. Sein bestes Aroma entwickelt er vor der Blüte.

Tip: Nicht verbrauchtes Bärlauchpesto hält sich im Schraubglas bis zu drei Wochen im Kühlschrank. Es lässt sich auch gut mit Butter vermengt als Brotaufstrich verwenden, besonders lecker auf geröstetem Schwarzbrot.

PRISKA HINZ

Essen macht Spaß und kann zugleich etwas verändern. Mit frischen, regionalen und biologischen Zutaten tun wir uns selbst und der Umwelt etwas Gutes.

Zur Person

Geboren 1959 in Diez
Erzieherin
Verheiratet, zwei Kinder

Politisch

Hessische Staatsministerin für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Kontakt

T 0611 / 815 1001
M ministerin@umwelt.hessen.de
 [@PriskaHinz](https://twitter.com/PriskaHinz)
 facebook.com/priska.hinz

Zutaten für 4 Portionen

500 g Mehl
2 EL Sonnenblumenöl
250 ml Wasser mit einem Schuss Milch
Salz
Pfeffer
6 Eier
3 Zwiebeln
300 g Bergkäse
Petersilie nach Wunsch





Käsespätzle

mit Zwiebeln und Petersilie

Zunächst die Eier schaumig schlagen. Anschließend mit dem Mehl, Wasser und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Er ist gut, wenn er große Blasen schlägt. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl leicht anbräunen. In der Zwischenzeit den Bergkäse reiben.

Danach Wasser aufsetzen und salzen. Den Teig portionsweise mit einer Spätzlereibe oder einem Spätzlebrett ins Wasser hobeln. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann abschöpfen und abtropfen lassen.

Wenn die Spätzle fertig sind, kann man sie mit Käse und Zwiebeln in einer Auflaufform schichten und den Auflauf für 20 Minuten im Ofen bei ca. 200°C überbacken.

Wenn der Käse golden ist, herausnehmen, die Spätzle mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einem frischen, grünen Salat servieren. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Bergkäse

Der Bergkäse zählt zu den Hartkäsen, reift mindestens vier Monate und hat einen Fettgehalt von mindestens 45 % i.d.Tr. Seinen einzigartigen Geschmack verdankt er den Bergwiesen, wo das nahrhafte Futter im Sommer viele Kräuter enthält. Deswegen wird er traditionell von den Almsennereien nur in den Sommermonaten gekäst. Aber Vorsicht ist geboten. Die geographische Ursprungsbezeichnung ist geschützt, die Zutaten sind es nicht. Die Milch kann also auch von Stalkühen stammen. Dieser Käse schmeckt dann aber nicht so würzig.

Tipp: Es gibt viele leckere Variationen, beispielsweise, wenn man Spinat mit in den Teig rührt. Wer es mag, kann auch zusätzlich mit Muskatnuß würzen und mit Röstzwiebeln garnieren. Wenn es mal besonders schnell gehen muss, kann man das Ganze auch mit fertigen Spätzle (dann aber lieber frische aus dem Kühregal) in der Pfanne zubereiten.

Kaya Kinkel

Für ein leckeres Essen und ausgewogene Mahlzeit braucht man nicht immer Fleisch. Rote Linsen schmecken und liefern hochwertiges Eiweiß

Zur Person

Geboren 1987 in Viernheim
Projektmanagerin Erneuerbare Energien
Verheiratet, ein Sohn

Politisch

Sprecherin für Wirtschaft, Jugend,
Lesben- und Schwulenpolitik

Regional zuständig

Hersfeld-Rotenburg
Rheingau-Taunus-Kreis

Kontakt

T 0611 / 350 673

M k.kinkel@ltg.hessen.de

 @kayakinkel

 facebook.com/ kaya.kinkel

Regionalbüro Bad Hersfeld

T 06621 / 7097130

M k.kinkel2@ltg.hessen.de

www.kayakinkel.de

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
 - 2 Zehen Knoblauch, mit Salz zerdrückt
 - 2 Karotten, grob gerieben
 - 2 Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt
 - 3 EL Olivenöl
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 Dose Tomaten gewürfelt
 - 450 ml Gemüsebrühe
 - 120g rote Linsen
 - 4 EL gemischte Kräuter
 - 2 EL Petersilie
 - 1/2 TL Fenchelsamen, zerstoßen
 - Salz und Pfeffer
 - Chillipulver
- Sowie:
500 g Pasta





Bolognese von roten Linsen

mit Spaghetti

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten.

Die Tomaten, die Brühe, die Linsen und alle Kräuter – außer der Petersilie – hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 bis 25 Minuten schwach köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese sollte die Konsistenz einer normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.

Pasta nach Ende der Kochzeit abgießen und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Schmeckt klasse und ist einfach gemacht, da man die Zutaten meist vorrätig im Hause hat.



Kleine Warenkunde: Rote Linsen

Rote Linsen kommen aus Indien und sind dort vor allem aus dem Nationalgericht „Dal“ bekannt. Sie haben einen aromatisch-nussigen Geschmack und sind deutlich süßer als weiße oder braune Linsen. Da sie bereits geschält verkauft werden, haben sie eine geringe Kochzeit. Sie nehmen Gewürze schneller auf und sind daher ideal für orientalische Gerichte, Suppen, Pasten oder als Basis für würzige Pürees. Da rote Lin-

sen ein hochwertiges und leicht verdauliches Pflanzeneiweiß liefern, sind sie besonders für vegane oder vegetarische Ernährung interessant.

Tipp: Zur Roten-Linsen-Bolognese schmeckt am besten ein kräftiger, aber weicher Rotwein – zum Beispiel ein Spätburgunder aus dem Rheingau.

KAI KLOSE

Kochen ist für mich Entspannung. Mit den eigenen Händen etwas herzustellen, das ich anfassen, anschauen, riechen und schmecken kann, macht glücklich!

Zur Person

Geboren 1973 in Usingen
Lehrer für Politik, Wirtschaft
und Deutsch
Verpartnert

Politisch

Staatssekretär und Bevollmächtigter
für Integration und Antidiskriminierung
im Hessischen Ministerium für Soziales
und Integration

Kontakt

T 0611 / 817 22 81
M vz.sts-int@ltg.hessen.de

 @Kai_Klose

 facebook.com/kai.klose



Zutaten für 4 Personen

Nudelteig:

500 g Weizenmehl (Typ 405)
250 g Hartweizengrieß
6 Eier (Größe L)

Pfifferlinge:

1 Körbchen Pfifferlinge
(ca. 500 g)

Knoblauch
2-4 Schalotten

Butter

Olivenöl

Weißwein zum Ablöschen

Pastawasser (auf 1 l Wasser
15 g Salz)

200 ml Sahne

Parmesan am Stück (nach Ge-
schmack)



Selbstgemachte Tagliatelle

mit gebratenen Pfifferlingen

Die Zutaten für den Nudelteig zu einem Teig verkneten und in Folie gewickelt im Kühlschrank für ca. eine Stunde ruhen lassen. Danach den Teig per Nudelmaschine zur gewünschten Pasta verarbeiten.

Pfifferlinge putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feinste Würfel schneiden. Olivenöl und Butter gemeinsam erhitzen und die Pfifferlinge darin braten, bis sie leicht Farbe annehmen, dann die Schalotten und den Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.

Die Pfifferlinge mit etwas Weißwein ablöschen und anschließend nach und nach mit Pastawasser und Sahne aufgießen, bis die Pasta die Sauce komplett aufnehmen kann (bei diesem Rezept ungefähr 500 ml Pastawasser). Auf einem Teller anrichten, Parmesan darüber hobeln. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Pfifferlinge

Saison: Juni bis Oktober

Pfifferlinge sind Waldpilze und enthalten viel Eiweiß, Beta-Carotin (Vitamin A), Kalium und Eisen. Sie lassen sich variabel zubereiten und verdanken ihren Namen dem leicht pfeffrigen Geschmack. Pilz-Sammler sollten sich gut auskennen (Verwechslungsgefahr!) und wissen, dass sie aufgrund von besonderem Schutz nur in geringen Mengen gesammelt werden dürfen. Für alle Wildpilze gelten Hinweise zu Verzehrmenngen und für Risikogruppen, bitte vorher informieren.

Tip: Natürlich kann man das Rezept auch variieren. Wer keine Pfifferlinge bekommt oder sie nicht essen darf, kann durchaus auch Champignons verwenden.

DANIEL MAY

Im Gegensatz zur
Politik gilt hier:
Aufgewärmt schmeckt's
doch am besten!

Zur Person

Geboren 1981 in Korbach
Lehrer für Physik und Mathematik

Politisch

Sprecher für Wissenschaft, Hochschule,
Weiterbildung und Forschung

Regional zuständig

Schwalm-Eder-Kreis
Fulda

Kontakt

T 0611 / 350 794

M d.may@ltg.hessen.de



@daniel_may_kb



[facebook.com/daniel.may.1460](https://www.facebook.com/daniel.may.1460)

Regionalbüro Waldeck-Frankenberg

T 05631 / 65 708

M regionalbuero.korbach@daniel-may.de

Regionalbüro Schwalm-Eder

T 05683 / 9238 448

d.may2@ltg.hessen.de



Zutaten für 4 Personen

600 g Rinderhack

500 g Kidneybohnen

300 g geschälte Tomaten (Dose)

300 g Mais (Dose)

1 Zwiebel

1/2 Gemüsezwiebel

2 Paprikas (je 1 Rot und gelb)

2 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

3 EL Olivenöl

3 Stück Schokolade (ca. 20 g

Zartbitter, mind. 70 % Kakao)

Nach Geschmack würzen mit:
Paprikapulver (edelsüß und
scharf), Kreuzkümmel, Koriander,
Oregano, Gemüsebrühe (Pulver),
Zitronensaft, Salz und Pfeffer



40 min.



normal

Hauptspeise



Chili con Carne

Die Zwiebeln hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend das Hackfleisch zugeben und ordentlich anbraten. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und hinzugeben. Nun mit den geschälten Tomaten inklusive Saft ablöschen und die Tomaten im Topf zerkleinern. Nach Geschmack Gewürze dazu geben. Die Chilischoten schneiden komplett (mit den Kernen) hinzu geben. Ungefähr 20 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze köcheln lassen.

Die Paprikaschoten putzen, würfeln und hinzugeben. Ebenfalls die Schokolade zerkleinern und hinzufügen. Immer wieder gut mischen. Nach etwa 10 Minuten das restliche Gemüse hinzugeben (Kidneybohnen, Mais, Erbsen). Noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei das Gericht mit den angegebenen Gewürzen erneut gut abschmecken. Heiß servieren. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Chili

In Ländern wie Mexiko oder Indien ist die Schärfe von Chili sehr weit verbreitet und auch bei uns gibt es immer mehr Fans. Die Schärfe verursacht der Stoff Capsaicin (der sich übrigens zum Großteil in den Kernen befindet), dem in einigen Studien diverse gute Eigenschaften zugeschrieben werden. Es soll beispielsweise entzündungshemmend, schmerzlindernd und appetitzügelnd wirken. Darüber hinaus soll es sich gut auf die Herzgesundheit auswirken. Kurz: Chili bietet gesunde Schärfe.

Tipp: Wenn einige Gäste es nicht ganz so scharf mögen, mit Brot und ein wenig Sauerrahm (oder ähnlichem) servieren, damit kann man die Schärfe abmildern. Übrigens kann man das Chili natürlich auch vegetarisch zubereiten, beispielsweise kann man das Hackfleisch sehr gut durch rote Linsen ersetzen (nach Packungsangabe gar kochen). Tatsächlich schmeckt mir das Chili aufgewärmt am nächsten Tag fast besser.

KARIN MÜLLER

Wer regionale Produkte kauft oder für kurze Wege das Fahrrad nutzt, hilft Umwelt und Klima. Politik muss dafür sorgen, dass alle das können.

Zur Person

Geboren 1962 in Kassel
Verwaltungsfachangestellte, Studium
M.A. Soziologie & Politikwissenschaft

Politisch

Sprecherin für Verkehr und Mobilität

Regional zuständig

Kassel-Land
Kassel-Stadt

Kontakt

T 0611 / 350 745
M karin.mueller@ltg.hessen.de
f [facebook.com/KarinMuellerMdL](https://www.facebook.com/KarinMuellerMdL)

Regionalbüro Kassel

T 0561 / 739 59 51
M buero@gruene-mueller.de



Zutaten für 4 Portionen

200 g Schmand
600 g Saure Sahne
2 EL Öl
10 Eier
Salz und Pfeffer

Kräuter:

Borretsch, Petersilie, Pimpinelle
Sauerampfer, Schnittlauch, Dill,
Zitronenmelisse

Sowie:

Pellkartoffeln nach Wunsch



Kasseler Grüne Soße

mit Pellkartoffeln

Die Original Kasseler Grüne Soße ist nicht mit der aus Frankfurt zu vergleichen. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist dabei die Kräutermischung. Während bei der Frankfurter Grünen Soße Kerbel und Kresse mit dabei sind, kommen bei der Kasseler Grünen Soße Dill und Zitronenmelisse zum Einsatz. Außerdem wird statt Joghurt und Sauerrahm – Schmand und Sauerrahm in anderem Verhältnis verwendet und die Eier kommen gleich mit in die Soße.

Jetzt zur Zubereitung: Zunächst die Kartoffeln aufstellen und die Eier hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Eier schälen und zum Auskühlen erst einmal zur Seite legen.

Jetzt die Kräuter hacken und mit der sauren Sahne sowie dem Schmand und dem Öl verrühren. Nun die Eier klein schneiden und unter die Soße heben. Wenn möglich die Soße verschlossen im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Nordhessische Grüne Soße (Kasselänerisch: Griene Sose). Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: Eier

Das Hühnerei enthält abgesehen von Vitamin C nahezu alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. In Deutschland werden Eier nach Größen von S (unter 53 g) bis XL (73 g und mehr) eingeteilt und nach Haltungsform und Herkunft gekennzeichnet. Die „0“ steht für Bio-Eier, die „1“ für Freilandhaltung, die „2“ für Bodenhaltung und die „3“ für Käfighaltung. Übrigens: Auch wenn negative Auswirkungen von übermäßigem Ei-Genuss auf den Cholesterinspiegel nicht bestritten sind – wer sich ausgewogen ernährt, fährt am besten.

Tipp: Die Kasseler Grüne Soße kann man auch gut zum Dippen anbieten oder zu Fleischgerichten gemeinsam mit den Beilagen servieren. Besonders lecker beispielsweise zu Tafelspitz oder natürlich Kasseler.

EVA GOLDBACH

Äpfel sind ein wunderbares Obst. Die alten heimischen Sorten haben ein unvergleichlich intensives Aroma. Sie stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.“

Zur Person

Geboren 1965 in Frischborn
Landschaftsgärtnerin,
Diplom-Betriebswirtin (FH)
Zwei Kinder

Politisch

Sprecherin für Kommunales,
ländlichen Raum und Petitionen

Regional zuständig

Kreis Gießen
Vogelsbergkreis

Kontakt

T 0611 / 350 744

M e.goldbach@ltg.hessen.de

 [@eva_goldbach](https://twitter.com/eva_goldbach)

 facebook.com/eva.goldbach

Regionalbüro Lauterbach

T 06641 / 912 22 64

M e.goldbach2@ltg.hessen.de



Zutaten für 4 Personen

Teig:

250g Mehl (Typ 550)

1 Eigelb

1 Prise Salz

1/8l Wasser

3 EL neutrales Öl

Füllung:

1 kg säuerliche Äpfel

Saft von einer Zitrone

30g Rohrohrzucker

2 TL Zimt

100g gehobelte Mandeln

100g kleingeschnittene Trockenfrüchte (Aprikosen oder Datteln)

2 Zwiebacke

30g Butter, geschmolzen

1 Eigelb



Apfelstrudel

Mehl, Eigelb, Salz, Öl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit Mehl bestäuben und eine halbe Stunde in Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel zuerst in Spalten, dann in kleine Stücke schneiden. Zwiebacke in einen Frischhaltebeutel geben, verschließen und mit der Teigrolle zermahlen. Die Äpfel mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Mandeln, Zwiebackbröseln und Trockenfrüchten mischen.

Den Teig nach der Ruhezeit nochmals kräftig durchkneten, bis er glatt und elastisch ist. Ein Geschirrtuch mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ausrollen. Den Teig hochnehmen und über die Handrücken langziehen. Der Teig muss so dünn sein, dass das Muster des Geschirrtuches durchscheint.

Den fertig ausgerollten Teil mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Apfelfüllung darauf verteilen, links und rechts den Teig etwas über die Füllung einklappen. Den Strudel mit Hilfe des Geschirrtuches aufrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und den Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad bei 25 bis 30 Minuten backen. Danach mit Schlagsahne oder Vanillesoße servieren.



Kleine Warenkunde: Mehl

Ob Brot, Pfannkuchen oder Apfelstrudel – für diese Leckerein braucht man Mehl. Dazu kann man Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl wählen. Die Zahlen 405 oder 1050 bezeichnen den Ausmahlungsgrad und Mineralstoffgehalt. Ein „Weizenmehl Typ 405“ enthält ca. 405 mg Mineralien pro 100g Mehl. Je höher die Zahl, desto höher auch die Menge an Ballaststoffen, B-Vitaminen und pflanzlichen Eiweiß. Für den Apfelstrudel eignet sich ein feingriffiges Weizenmehl Typ 550.

Tip: Ich nehme gerne alte Apfelsorten wie Goldparmäne, Cox Orange oder Ingrid Marie. Sie haben ein unvergleichlich intensives Aroma und einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Am besten schmecken sie aus dem eigenen Garten oder aus der Region. Zum Backen kann man auch gelagerte Äpfel nehmen, die schon etwas schrumpelig sind.

TAREK AL-WAZIR

Politik muss in konkretes Handeln münden. Da muss dann was passieren und das muss man sehen können. Reden ohne Anpacken ist wirklich nicht mein Ding.

Zur Person

Geboren 1971 in Offenbach
Diplom-Politikwissenschaftler
Verheiratet, zwei Kinder

Politisch

Stellvertretender Ministerpräsident
Minister für Wirtschaft, Energie,
Verkehr und Landesentwicklung

Kontakt

T 0611 / 815 2000

M minister@wirtschaft.hessen.de

 [@talwazir](https://twitter.com/talwazir)

 facebook.com/tarek.al.wazir

Zutaten

500 g Weizenmehl (Typ 550)

4 Eier

ca. 120 ml Wasser

180 ml geschmolzene Butter
oder Ghee

1 TL Salz

1 TL Hefe

1-2 TL Öl

Schwarzkümmel oder Sesam

1 Eigelb

Sowie zum Abschluss:

Flüssiger Honig (nach Ge-
schmack)



Bint Al Sahn

Jemenitischer Honigkuchen

Zugegeben, was ich am besten kochen kann, ist schlicht Teewasser. Was ich aber immer gerne nasche, ist Bint Al Sahn. Es ist ein wunderbares Gericht, das ich in meiner Zeit an einer internationalen Schule im Jemen, dem Heimatland meines Vaters, kennen und lieben gelernt habe. Viel Spaß.

Zur Zubereitung: Hefe in 60 ml Wasser (lauwarm) auflösen und mit Mehl, Eiern, 170 g weicher Butter, Salz ca. 10-15 Minuten zu einem Teig verkneten. Langsam weitere 60 ml Wasser hinzufügen, bis der Teig weich und glatt ist, aber nicht an den Fingern klebt. Abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 8-10 gleiche Teile teilen und jeweils einen Ball formen. Leicht mit Öl bestreichen, abdecken und für ca. 30 Minuten gehen lassen. Runde Backform (30 cm – falls kleiner, mehr Schichten einplanen) einfetten, den Rest der Butter schmelzen und einen Teigball auf einer glatten und sauberen Unterlage so dünn wie möglich ausrollen, so dass man durchsehen kann. Anschließend in die Form bringen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Den Vorgang bis zur letzten Schicht wiederholen. Die letzte Schicht mit Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel oder Sesam bestreuen.

Ab in den Ofen und bei 200° C ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Am besten warm mit Honig. Guten Appetit!



Kleine Warenkunde: **Honig**

Seit Jahrtausenden als Nahrungsmittel bekannt und beliebt. Ihm werden die verschiedensten Wirkungen zugeschrieben: Er soll helfen bei Erkältungskrankheiten, Wundheilung und Magen-Darm-Entzündungen. Trotzdem lieber zurückhalten, denn er besteht zu 80 % aus Zucker. Beim Einkauf sollte man auf regionalen Honig mit dem Siegel des Imkerbundes achten. Noch besser: aus biologischer Erzeugung. Übrigens: Auch in den Städten wird immer mehr guter Honig erzeugt.

Tip: Das wichtigste ist die Konsistenz des Teigs und dass er sehr dünn ausgerollt wird. Nicht verzweifeln, wenn es beim ersten Mal nicht so gut funktioniert, es ist wirklich nicht ganz einfach.

SIGRID ERFURTH

Nachhaltiges Leben und
Wirtschaften sind wichtige
Bausteine zum Erhalt
einer lebenswerten Umwelt.
Das gilt in der Finanzpolitik
ebenso wie beim täglichen
Einkauf.

Zur Person

Geboren 1956 in Radolfshausen
Finanzbeamtin a.D.
Verheiratet

Politisch

Stellvertretende Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Finanzen, Schutz der
Werra, Demografie, Frauen, Gleichstel-
lung, Behinderte Menschen

Regional zuständig

Werra-Meißner-Kreis
Odenwaldkreis

Kontakt

T 0611 / 350 743

M s.erfurth@ltg.hessen.de

f [facebook.com/sigrid.erfurth](https://www.facebook.com/sigrid.erfurth)

Regionalbüro Witzenhausen

T 05542/ 71 71 7

M buro.erfurth@gmx.de



Zutaten

200 g Löffelbiskuit od. Zwieback
500 g Apfelmus
250 g Mascarpone
200 g Quark
75 g Zucker
100 g süße Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
Spritzer Calvados oder Apfelsaft
Sowie zum Abschluss:
Zucker-und-Zimt-Mischung



Nordhessischer Apfeltraum

Die Zubereitung erfolgt am besten in einer flachen Auflaufform aus Glas. Darin kommen alle Zutaten gut zur Geltung und es kann gleich darin serviert werden.

Löffelbiscuits oder Zwieback zerbröseln und in die Auflaufform geben, etwas andrücken. Mit Calvados oder wahlweise Apfelsaft beträufeln. Das Apfelmus darauf verteilen.

Sahne steif schlagen, Mascarpone und Quark zugeben und zu einer homogenen Masse aufschlagen. Zucker und Vanillezucker zugeben. Die Mischung gleichmäßig auf dem Apfelmus verteilen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen und durchziehen lassen. Danach mit Zucker und Zimt bestreuen. Lecker!



Kleine Warenkunde: Äpfel

Saison: August bis November (später auch Lagerware)

Der Apfel ist das beliebteste Obst der Deutschen. Alle sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, aber besonders die alten Sorten, wie z.B. Berlepsch oder Gravensteiner. Die Farb- und Gerbstoffe des Apfels schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen und sollen das Immunsystem stärken. Heute gibt es ca. 1500 Apfelsorten in Deutschland, von denen aber nur etwa 30 eine wirtschaftliche Rolle spielen. Der Erhalt von Streuobstwiesen, die Lebensraum für mehr als 5.000 Tier-

und Pflanzenarten bieten, ist uns GRÜNEN schon immer ein Herzensanliegen und hilft die Vielfalt der Apfelsorten zu erhalten. Übrigens verströmen Äpfel ein Reifungsgas, das andere Früchte schneller reifen lässt. Deswegen Äpfel lieber getrennt und kühl lagern oder sich den Effekt zu Nutze machen, zum Beispiel für harte Kiwis.

Tipp: Wir bereiten das Apfelmus immer frisch zu mit den verschiedenen Apfelsorten aus unserem Garten und verwenden es nicht gekocht. Das geht auch noch später im Jahr mit den Lageräpfeln wie Boskop. Das rohe Apfelmus lässt sich in der Küchenmaschine gut mit einer feinen Gemüseribe herstellen. Es hat deutlich mehr Aroma als die gekochte Variante. Die Lageräpfel haben etwas weniger Feuchtigkeit, das gleichen wir mit etwas mehr Calvados oder Apfelsaft auf der Biskuitschicht aus.

UNSERE ABGEORDNETEN

Marcus Bocklet

Sozialpolitischer Sprecher – Integration, Flüchtlinge, Arbeit, Armutsbekämpfung, Kinder, Jugend, Familie, Gesundheit und Ausbildung
0611 / 350 633 - m.bocklet@ltg.hessen.de

Angela Dorn

Sprecherin für Umwelt, Energie und Klimaschutz
0611 / 350 634 - a.dorn@ltg.hessen.de

Sigrid Erfurth

Stellvertretende Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Finanzen, Schutz der Werra, Demografie, Frauen, Gleichstellung, Behinderte Menschen
0611 / 350 743 - s.erfurth@ltg.hessen.de

Martina Feldmayer

Stellvertretende Fraktionsvorsitzende
Sprecherin für Landwirtschaft, Wald, Gentechnik, Verbraucherschutz und Kultur
0611 / 350 748 - m.feldmayer@ltg.hessen.de

Hildegard Förster-Heldmann

Sprecherin für Wohnungs- und Rechtspolitik, Senioren, Demografie und Armutsbekämpfung
0611 / 350 580 - h.foerster-heldmann@ltg.hessen.de

Jürgen Frömmrich

Parlamentarischer Geschäftsführer
Sprecher für Innen-, Medien- und Netzpolitik, Datenschutz, Verwaltungsreform und Sport
0611 / 350 632 - j.froemmrich@ltg.hessen.de

Eva Goldbach

Sprecherin für Kommunales, ländlichen Raum und Petitionen
0611 / 350 744 - e.goldbach@ltg.hessen.de

Ursula Hammann

Vizepräsidentin des Landtages
Sprecherin für Europa, Natur- und Tierschutz
0611 / 350 741 - u.hammann@ltg.hessen.de

Frank Kaufmann

Sprecher für Sprecher für den Frankfurter Flughafen, Haushalt,
Landesentwicklung und Regionalplanung
0611 / 350 747 - fp.kaufmann@ltg.hessen.de

Kaya Kinkel

Sprecherin für Wirtschaftspolitik, Jugend, Lesben und Schwule
0611 / 350 673 - k.kinkel@ltg.hessen.de

Daniel May

Sprecher für Wissenschaft, Hochschule,
Forschung und Weiterbildung
0611 / 350 794 - d.may@ltg.hessen.de

Karin Müller

Sprecherin für Verkehr und Mobilität
0611 / 350 745 - karin.mueller@ltg.hessen.de

Mathias Wagner

Fraktionsvorsitzender
Sprecher für Bildungspolitik
0611 / 350 746 - m.wagner@ltg.hessen.de

Besuchen Sie uns auch in den
Sozialen Netzwerken!



facebook.com/gruenehessen



twitter.com/gruenehessen



youtube.com/hessengruen



instagram.com/gruenehessen



flickr.com/gruene-hessen