



SH-GRÜNE-FRAKTION.DE

# GRÜNE KOCHEN

Lieblingsrezepte und Politisches  
der Grünen Landtagsabgeordneten

## Essen ändert die Welt – ein politischer Querschnitt!

Essen ist etwas Alltägliches. In vielen Familien organisiert sich das gemeinsame Leben um den Esstisch. Für viele ist es ein Moment der Ruhe, andere machen es so nebenbei. Essgewohnheiten verraten viel über Menschen und die Gesellschaft, in der er oder sie lebt.

Ernährung kann aber auch ein Politikum sein. Unsere Nahrung ist ganz unmittelbar verknüpft mit der landwirtschaftlichen Produktion: Ein Grünes Herzensthema. Wir wollen eine Zukunft der Landwirtschaft, in der die Umwelt geschont wird, in der die Tiere artgerecht gehalten werden und in der es keine genveränderten Saaten gibt. So schützen wir Umwelt und Klima und nur so erzeugen wir gesunde Lebensmittel. Deshalb gehören gesunde Ernährung und grüne Landwirtschaft zusammen. Deshalb ist auch unser Einsatz für die bleifreie Jagd ein Thema der gesunden Ernährung.

Essen ist ein Gesundheitsmotor. Wer sich gesund ernährt, hat im Laufe seines Lebens weniger Beschwerden, lebt länger und ist nicht selten zufriedener. Das Wissen um eine gesunde Ernährung ist damit auch eine pädagogische Aufgabe, der etwa in Schulen, Kitas und anderen Lernorten begegnet werden kann. Eine gesunde Ernährung kommt nicht von allein: Sie muss eingeübt werden.

Nicht zuletzt ist das Essen ein zentrales Kulturgut. Für viele Menschen ist es gar der Schlüssel zu einer fremden Kultur. Für eine gelungene Integration kann die Ernährung damit eine wichtige Rolle spielen. Wer isst nicht gerne auf dem internationalen Markt der Kieler Woche? In vielen Orten führt gerade heute auch das gemeinsame Kochen und Essen zur Annäherung der Kulturen.

Bei all der Politik sollte nicht vergessen werden: Ernährung, das ist in erster Linie auch Genuss! Dabei schmeckt das Einfache häufig am besten. In diesem Band stellen die Abgeordneten der Fraktion von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN ihre Lieblingsrezepte vor. Herausgekommen ist ein Querschnitt der verschiedensten Gerichte: vegetarisch, vegan oder mit Fleisch. Gerichte aus verschiedenen Kulturkreisen. Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen. Für jeden und jede ist etwas dabei. Wir zeigen auf, an welcher Stelle Genuss und Politik zusammenfallen und erläutern, wofür sich unsere Abgeordneten ernährungspolitisch einsetzen!

Nicht ungesagt bleiben soll an dieser Stelle: Diese Broschüre ist ein Gemeinschaftsprojekt, an dem viele – die Abgeordneten und MitarbeiterInnen der Fraktion – mitgewirkt haben. Ein besonderer Dank geht aber an Bettina Aust, die sowohl bei der Gestaltung als auch am Herd – wie immer – alles gegeben hat.

Eure



Fraktionsvorsitzende von BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN SH

## Apfel-Lauch-Pizza von Rasmus Andresen

### Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Vollkornmehl

1/2 TL Salz

1/8 l lauwarmes Wasser

20 g frische Hefe

5 EL Olivenöl

1 kl. Becher saure Sahne

bzw. Schmand oder vegane

Alternative: Sojaprodukt

1 Stange Porree, dünne  
Scheiben

1 Apfel, dünne Spalten

Walnüsse, grob zerkleinert

50 g Blauschimmelkäse

50 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Mehl mit Salz mischen, Hefe in Wasser auflösen. Kleine Kuhle im Mehl formen und Hefe hineingeben. Mit einem Teil des Mehls verrühren bis ein dicklicher Teig entstanden ist. Mit Mehl bestreuen und Vorteig 15 Minuten stehen lassen, dann verkneten bis weicher Teig entsteht, evtl. etwas mehr Wasser dazu geben. Anschließend Öl gut unterkneten. Abdecken, an warmen Ort stellen und warten, bis sich das Volumen verdoppelt.

Teig hauchdünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Mit Schmand bestreichen, mit Porree und Apfel belegen. Mit Blauschimmelkäse in kleinen Würfeln bestreuen, Walnüsse und Käse darüber geben. Bei 220 Grad, mittlere Ebene, Ober- und Unterhitze, ca. 25 Minuten backen.



Foto: Thorsten Berndt



Foto: W.R. Wagner\_pixelio.de



Foto: ammis\_pixelio.de



Foto: Bettina Aust

## Hochschulmensen als Vorreiter guter Ernährung?

Während wir Grüne im Bundestagswahlkampf mit der Forderung nach einem fleischlosen Tag in Kantinen und Mensen viel Aufsehen erregt haben, wird an unseren schleswig-holsteinischen Hochschulen fleischlose Ernährung immer mehr praktiziert. Nicht nur unsere Hochschulmensen bieten jeden Tag eine vegetarische Mahlzeit als Alternative an. Zudem wird an jedem ersten Donnerstag im Monat - am „Green Day“ - in Schleswig-Holsteins Hochschulmensen gänzlich auf Fleisch verzichtet. Das Studentenwerk und Studierendeninitiativen wollen mit der Aktion das Bewusstsein dafür schärfen, dass etwas weniger Fleischkonsum sowohl gut für die eigene Gesundheit ist als auch das Klima schont. Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Als Nächstes müssen Land und Studentenwerk darüber nachdenken, wie wir mehr Ökolebensmittel aus Schleswig-Holstein zu günstigen Preisen auf den Speiseplan unserer Mensen bekommen. Denn da stehen wir noch ganz am Anfang.





## Gutes Essen für das gute Leben von Morgen

Gute Ernährung von heute ist der Grundstein für Gesundheit und Lebensqualität von morgen.

Wer sich gesund ernährt, bleibt lange fit und gesund – diese Weisheit ist uns allen bekannt. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung schützen vor Übergewicht und dessen Folgeerscheinungen. Das eigene Essverhalten zu verändern, fällt uns allen allerdings nicht leicht.

Deswegen ist es sinnvoll, schon von Kindesbeinen an auf eine gute Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu achten. Gemeinsames Kochen und leckere Rezepte gehören dazu. Slow-food statt fast-food: Das ist die Devise.

Eins ist klar: Gute Ernährung von heute ist der Grundstein für Gesundheit und Lebensqualität von morgen! Hierfür setzen wir uns ein – zuletzt im Januar, als wir uns intensiv mit der Ernährungswirtschaft in Schleswig-Holstein beschäftigt haben (Drs. 18/2478).

## Linsensalat mit Schafskäse von Dr. Marret Bohn

### Zutaten (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen  
4 EL Zitronensaft  
Salz  
Zucker  
Pfeffer

2 Fenchelknollen (à 250 g)  
4 Petersilienstiele  
300 g Schafskäse  
5 EL Olivenöl  
Rote Pfefferbeeren  
Fenchelkraut



### Zubereitung:

200 g rote Linsen mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Linsen in eine Schüssel geben und mit 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Fenchelknollen säubern und den Strunk keilförmig Herausschneiden. In dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit wenig Zucker und Salz mit den Fingern vorsichtig durchkneten.

Petersilie hacken, Schafskäse in Scheiben schneiden. Fenchelsud, Olivenöl, unter die Linsen mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Fenchel, Linsensalat und Schafskäse auf Tellern anrichten und mit Petersilie, Fenchelkraut, Pfeffer und Pfefferbeeren bestreuen sowie mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

## Gärtners Rache von Anke Erdmann

Im Frühjahr sprießt in meinem Garten an allen Ecken Giersch. Immer denke ich: Aber dieses Jahr gewinne ich...

Der Salat gelingt immer - wenn man die frischen Triebe nimmt. Wer keinen Garten hat, findet Giersch am Wegesrand, aber bitte genau hinschauen.

Den Salat habe ich Gärtners Rache getauft:

### Zutaten (für 4 Portionen)

1 Suppenteller frischer Gierschblätter  
1/2 Apfel  
1/2 rote Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Balsamicoessig  
1 TL Marmelade  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer  
1 TL Öl  
40 g geröstete Sonnenblumenkerne  
1 TL Currypulver  
1 TL Agavendicksaft oder Honig



Junge Gierschtriebe pflücken, waschen und trockenschleudern. Apfel und Zwiebel würfeln und unterheben. Das Dressing aus Öl, Essig, Marmelade und Senf umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will, presst auch noch etwas Knoblauch hinein.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit Öl und Curry anrösten, wenn die Kerne bräunlich werden. Agavendicksaft bzw. Honig zugeben und karamellisieren lassen.

Es ist noch Giersch im Garten übrig? Macht nichts: Im Juni blüht er und sieht in allen Blumensträußen gut aus.

## VerbraucherInnenbildung für die VerbraucherInnen von morgen

Wir Grüne haben uns lange dafür eingesetzt, dass schon Kindern in der Schule ein gut ausgestatteter Wissensrucksack mit vielen lebensnahen Lehrinhalten mitgegeben wird. Als erstes Bundesland bildet Schleswig-Holstein in Flensburg Lehrkräfte für Verbraucherbildung aus und viele Gemeinschaftsschulen bieten inzwischen Verbraucherbildung als Wahlpflichtkurs an.

So bekommen immer mehr Jugendliche die Chance, sich von der siebten bis zur zehnten Klasse pro Woche vier Stunden mit allen Fragen der Verbraucherbildung auseinanderzusetzen: Das Thema Ernährung steht dabei im Mittelpunkt.

Auch der Schritt zu mehr Ganztagschulen und -kitas bietet Möglichkeiten: Wir arbeiten gerade daran, wie mehr gutes und gesundes Essen in Schulen und Kitas angeboten werden kann. Miteinander zu essen, ist eine wichtige Erfahrung, ein Stück Kultur. Hierzu wollen wir Schulträgern, Schulen und Eltern wichtige Hinweise und Leitlinien mit an die Hand geben.



## Lecker essen und Natur schützen

Saisonal, regional und ohne Gentechnik, dafür setzt sich die Grüne Fraktion in Schleswig-Holstein ein. Obst und Gemüse von Biobauern, Steaks von Weiderindern, Milch von glücklichen, artgerecht gehaltenen Kühen schmecken gut, sind gesund und schonen unsere Böden, unser Klima und unsere Landschaft.

Weidelandschaften mit Galloway-Rindern bieten reichen Lebensraum für Wiesenschaumkraut, Mosaikjungfer und Neuntöter. Biolandwirtschaft ohne chemische Keule akzeptiert Wildkräuter zwischen Möhren und Salat. Insekten und Vögel profitieren wie wir von dieser Vielfalt.

Dieses Spektrum an Tier- und Pflanzenarten ist Grundlage für unsere Lebensqualität. Um sie zu erhalten, haben wir die Landesregierung aufgefordert, sich für den Erhalt lokaler, alter Sorten einzusetzen (Drs. 18/1146) und eine Strategie für die Entwicklung des ökologischen Landbaus zu entwickeln (Drs. 18/2214).

Landwirtschaft und Naturschutz müssen kein Gegensatz sein! Mit unserem Essen können wir dies unterstützen und es uns und der Natur gut gehen lassen.



## Mangoldlasagne von Marlies Fritzen

### Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Mangold  
500 g Tomaten  
250 g Lasagneplatten  
(ohne Vorkochen)  
500 g Mozzarella

250 g geriebener Käse  
2 Zehen Knoblauch  
1 rote Zwiebel  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss



### Zubereitung:

Stiele vom Mangold, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Mozzarella klein schneiden.

Mangold-Stiele mit Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten und anschließend die Blätter vom Mangold dazugeben bis diese zusammenfallen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd Mangold, Lasagneblätter, Tomaten und Mozzarella schichten. Mit einer Schicht geriebenem Käse abschließen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.



## Zeytinyagli Havuç - Karotten in Olivenöl

von Eka von Kalben

### Zutaten (für 4 Portionen)

60 g kleine grüne Linsen

4 Bio-Karotten

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 TL Koriandersamen

4 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

je 1 Bund Dill, Petersilie  
und Minze

Salz und frisch gemahlener  
Pfeffer

Zitronenspalten zum Servieren

### Zubereitung:

Die Linsen 2-3 Stunden einweichen. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel halbieren und in sehr dünne Ringe schneiden.

Die Linsen abgießen, in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und ohne Salz aufkochen. 10-15 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und zerdrücken, mit der Zwiebel und Koriandersamen im Öl glasig dünsten. Die Karottenscheiben hinzufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Zucker, Linsen und Tomatenmark dazugeben, 250 ml Wasser angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Die Blätter der Kräuter abpflücken, waschen und fein hacken. Den Großteil der Kräuter unter die Linsenmischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und offen weitere 10 Minuten einkochen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit den restlichen Kräutern und den Zitronenspalten servieren.



Foto: Bettina Aust

Foto: Thorsten Berndt

## Ein kulinarischer Pfad zu mehr Integration

Deutschland ist ein Einwanderungsland. Viele Menschen kommen hierher, um ihr Glück zu finden und Deutschland kennenzulernen. Gleichzeitig bringen all diese Menschen etwas aus ihren Heimatländern mit. Ihre Kultur, ihre Sprache, ihre Feiertage und natürlich: ihr Essen.

Unsere Esskultur erzählt auch etwas über uns. Sie beschreibt, woher Menschen kommen. Wer das Essen von Menschen kennt, weiß bereits viel von deren Kultur.

Die multinationale Küche, so wie sie heute fast in jedem deutschen Ort gelebt wird, ist ein Zeichen gelungener Integration. In vielen Gemeinden wird auch zur Integration der Flüchtlinge gemeinsam gekocht und gegessen. Geruch und Geschmack ersetzen da schon mal die gemeinsame Sprache.

Ob griechisch oder spanisch, syrisch oder türkisch: Das Essen bringt uns den Menschen näher und ist ein wichtiger Pfad hin zu einer gelungenen Integration. Die kulturelle Integration wollen wir politisch unterstützen. Deshalb hat der Landtag auf Betreiben der Grünen für den Haushalt 2016 zusätzliche Gelder für Sprachkurse und LehrerInnen, für Erstaufnahmeeinrichtungen sowie Mittel für die Migrationssozialberatung und für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge bereitgestellt. Wir erleichtern den Arbeitsmarktzugang und setzen alles daran, den Menschen das Ankommen zu erleichtern.

## Essen - Genießen - Tierschutz

Der neue Artikel 7 unserer Landesverfassung lautet:

„... Tiere stehen unter dem besonderen Schutz des Landes...“  
Tierliebe. Ein Gefühl.

Sie denken an ein Rehkitz. Kuh mit Kälbchen. Stolzer Hahn. Treuer Dackelblick. Zähnefletschender Dobermann. Eisbär Knut. Hyäne. Schwan. Ratte. Pferd. Regenwurm. Mücke. Zecke. Von süß bis Angst, von Ergriffenheit bis Ekel gehen Tiergefühle. Tierschutz hat es schwer in der industrialisierten Landwirtschaft. Tierwohliniitiativen, wachsende Begeisterung für veganes Leben, die Riesendemo „Wir haben es satt“ fordern eine Rückbesinnung. Der achtsame Umgang mit dem Tier in menschlicher Obhut ist als ethische Regel nicht neu: Schon im Alten Testament steht geschrieben: Der Gerechte erbarmt sich seines Viehs.

Wir entscheiden: beim Einkauf, beim Essen, bei der nächsten Wahl...

Im vergangenen Jahr hat der Landtag auf Initiative der Grünen das Tierschutzverbandsklagerecht beschlossen: Tierschützer können nun Missstände selbstständig beklagen. Das ist ein Riesenerfolg! (Drs. 18/3289)



## Friesische Krabbensuppe von Detlef Matthiessen

### Zutaten (für 8 Portionen)

1 kg Krabben  
3 kleine Zwiebeln  
1 Möhre  
Sellerie  
Petersilienwurzel  
Ingwer  
4 Eigelb

3 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
6-10 Pfefferkörner  
1/2 l Weißwein  
1/2 l Wasser  
40 g Butter  
3 EL Mehl  
2 Schnapsgläser Rum  
Sahne

### Zubereitung:

Krabben pulen. Das ist für Geübte während einer Sportschau nebst Tagesschau zu leisten (90 Minuten). Für Ungeübte kommen noch der Tatort und ein Wal-landerkrimi dazu, eventuell auch der Western aus den 60er Jahren nach Mitternacht. Wir haben jetzt Krabbenschalen und gepulte Krabben. Beides - möglichst gekühlt - beiseite stellen.

Zwiebeln, Möhre, wenig Sellerie und Petersilienwurzel würfeln und mit Scheibchen von 2 cm Ingwerwurzel in Olivenöl anbraten, mit dem Zucker karamellisieren und bei mittlerer Hitze in einem Schmortopf (3 bis 4 Liter) glasig bis braun anbraten.

Die Krabbenschalen und Pfefferkörner hinzufügen und ebenfalls anbraten (3-5 Minuten) und mit Weißwein ablöschen, Wasser hinzufügen und ca. 40 Minuten nach dem Aufkochen köcheln lassen, danach durch ein Sieb gießen und die ausgesiebten Krabbenschalen in einem Tuch auswringen oder im Sieb ausdrücken, Sud auffangen.

Butter im Topf mit dem Mehl anschwitzen und mit Rum ablöschen. Eine Tasse Wasser hinzugeben, aufkochen, den Sud dazugeben, kurz aufkochen und auf kleinster Flamme warmhalten.

5. Krabbenfleisch dazu geben. Eigelb verquirlen und an der Gabel hineingießen. Suppe mit Weißwein, Salz, Pfeffer abschmecken, in Teller oder Schalen abfüllen. Mit Dill und einem Klecks Sahne vor dem Servieren bestreuen.





Foto: Bettina Aust

## Satt und friedlich?

Ernährung und Innenpolitik? Hat mehr miteinander zu tun, als man denkt. Schon die Notablen im alten Rom wussten, wie man mit „Brot und Spielen“ das Volk einlullt. Heinrich IV., der gute König von Frankreich sagte: „In meinem Land soll es keinen Bauern geben, der am Sonntag nicht ein Huhn im Topf hat“. Ludwig Nr. 16 und seine Frau Marie Antoinette vergaßen diese Devise. Die Französische Revolution wurde nicht zuletzt von Hungerrevolten ausgelöst. Marie Antoinette soll angesichts der Massen auf den Straßen, die nach Brot schrien, gesagt haben: „Warum essen sie denn keinen Kuchen?“ Wen wundert es, dass sie und ihr Mann auf dem Schafott landeten?

Merke: Ein gesättigtes Volk ist ein zufriedenes Volk, ist ein friedliches Volk. Was kann sich ein Innenpolitiker mehr wünschen? Gelegentlich sind die Leute aber auch zu gesättigt. Dann wenden sie sich gelangweilt von der Politik ab. Darum haben u. a. die Grünen einen Antrag eingereicht, der Vorschläge zur Erhöhung der sinkenden Wahlbeteiligung macht (Drs. 18/2532).

## Veganer Tofu-Rucola Pfannkuchen von Burkhard Peters

### Zutaten (für 4 Portionen)

#### Pfannkuchen:

300 g Mehl  
400 ml Sojamilch  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz

#### Füllung:

150 g Tofu  
125 ml Sojasahne  
1 EL Senf

3 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Rucola  
frischer Oregano  
frischer Basilikum  
Kräuter der Provence (oder  
Kräuter frisch aus dem Garten)  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

Pfannkuchen: Sojamilch mit Mehl, Zucker und Salz verrühren. Öl in einer flachen Pfanne erhitzen und einen Klecks Teig hineingeben. Anbraten bis der Teig von beiden Seiten goldbraun ist.

Tofu und Knoblauch in kleine Stückchen schneiden und kurz in etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten. Sojasahne hinzufügen. Die Sauce etwas eindicken lassen, Kräuter der Provence, Senf sowie etwas Salz und schwarzen Pfeffer einrühren. Die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzufügen.

Frische Kräuter hacken und den Rucola zerschneiden. Beides mit in die Pfanne geben, einrühren und direkt darauf von der Hitze nehmen.

Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen und diese zusammen klappen.



Foto: Thorsten Berndt



Foto: Bettina Kopps\_pixelio.de



Foto: Hans\_pixelio.de

## Muttis Apfelkuchen von Ines Strehlau

### Zutaten:

250 g Margarine  
350 g Weizenmehl  
1 Bio-Ei  
1 TL Salz

Etwas kaltes Wasser  
(Wasserhahn ganz kurz öffnen)  
2 kg säuerliche Bio-Äpfel  
Zuckerguss

### Zubereitung:

Zutaten für den Teig mit der Hand vermischen. Der Teig muss sich von der Schüssel lösen (bei Bedarf etwas Mehl hinzufügen). Den Teig 20 – 30 Mal mit Schwung in die Backschüssel werfen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Hälfte des Teigs dünn auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf den Boden des gefetteten Backblechs legen.

Die Äpfel waschen, schälen, in Stücke schneiden und auf dem Blech verteilen.

Anschließend die zweite Hälfte des Teigs ausrollen und über die Äpfel legen (wer mag, kann etwas Zucker über die Äpfel streuen).

Den Kuchen bei 160 Grad (Heißluft) ca. 45 Minuten backen. Anschließend mit Zuckerguss bestreichen.



## So klappt's mit der gesunden Ernährung!

Die Themen Gesundheit und gesunde Ernährung haben auch für Jugendliche eine große Bedeutung. Viele SchülerInnen besuchen deshalb die Gesundheits- und Ernährungsprofile an den beruflichen Schulen: Zum Beispiel die Berufsfachschule I, die Jugendliche mit dem ersten allgemeinbildenden Schulabschluss besuchen können, um nach zwei Jahren den mittleren Schulabschluss zu erreichen, oder die beruflichen Gymnasien an vielen Standorten im Land. Die SchülerInnen berichteten mir bei meinen Besuchen vor Ort, dass sie hier viel gelernt hätten, was sie auch für ihr tägliches Leben nutzen könnten.

Um landesweit für die Themen gesunde Ernährung, artgerechte Tierhaltung und Nachhaltigkeit weiter zu sensibilisieren, sollen in allen Kantinen in öffentlicher Hand, sowie in allen Schul- und Universitätsmensen mindestens ein vegetarisches Gericht angeboten und vorrangig regionale wie saisonale Produkte eingesetzt werden (Drs. 18/1073).

## Schwarze Zahlen und Grünen Ideen

Lecker essen und gut leben – das kann man in Schleswig-Holstein. Die ökologische Landwirtschaft, eine Tourismuswirtschaft und zahlreiche Unternehmen, die immer mehr auf Nachhaltigkeit und regionale Wertschöpfung setzen, sind dafür beste Beispiele.

Die guten Ideen der regionalen und nachhaltigen Wirtschaft, wie z. B. die Initiative „feinheimisch“ zeugen von bester Qualität der Produkte und sind ein fester Bestandteil auf den Speisekarten zahlreicher Gastwirtschaften.

„Der Mensch ist, was er isst“ – dieser Satz gilt auch für die Ernährungswirtschaft in Schleswig-Holstein. Gutes Leben und anders wirtschaften: Das geht immer mehr Hand in Hand und erzeugt eine neue Aufbruchsstimmung für unsere Wirtschaft. Mit Grünen Ideen lassen sich schwarze Zahlen schreiben!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Appetit!



## Möhren-Kartoffel-Kichererbsen-Eintopf

von Andreas Tietze

### Zutaten (für 4 Portionen)

600 g fest kochende Kartoffeln  
400 g mitteldicke Möhren  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
2 frische Lorbeerblätter  
6 El Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmelsaat

2 TL Paprikapulver  
Salz  
500 ml Gemüsebrühe,  
1 Dose Kichererbsen (400 g)  
6 Scheiben Weißbrot  
1 große Bio-Orange  
15 g Koriandergrün  
1 Dose passierte Tomaten  
(800 g)  
2 TL Agavendicksaft

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Möhren putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Pfefferschote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Lorbeer mehrfach einschneiden.

3 El Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Chilischote und Kreuzkümmel kurz mitdünsten. Möhren und abgetropfte Kartoffeln unterrühren, kurz mitdünsten. Paprikapulver darüberstäuben. Lorbeer und Brühe zugeben, abgedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Brot im Blitzhacker grob zerkleinern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Brösel 5-6 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen. Orange heiß waschen und die Schale mit einem Zestenreißer in kurzen Fäden abschälen. Korianderblättchen abzupfen, grob hacken. Orangenschale und Koriander unter die Brösel mischen.

100 ml Orangensaft auspressen, den Saft mit den passierten Tomaten in den Eintopf rühren und erhitzen, mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. Eintopf mit der Orangen-Koriander-Bröselei bestreut anrichten.



## Geschmorte Beinscheibe vom Rind von Bernd Voß

---

<b>Zutaten</b> (für 4 Portionen)	4 Knoblauchzehen
4 mittlere Beinscheiben vom Rind	4 Zucchini
frisch gemahlener Pfeffer	500 g Tomaten (gewürfelt)
Meersalz	1 Bio-Zitrone
Butterschmalz	200 g Schafskäse
1/2 l trockener Weißwein	3 TL Distelöl
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Petersilie
1 EL Honig	

---

### Zubereitung:

Fleisch salzen und pfeffern und portionsweise im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braun anbraten.

Ein 1/4 l Wein, Honig und die abgezogenen Knoblauchzehen zufügen und im geschlossenen Topf 1 1/2 Stunden schmoren. Zwischendurch den restlichen Wein zugießen.

Inzwischen Zucchini in Würfel schneiden. Wenn das Fleisch fast gar ist, die Zucchiniwürfel mit den Tomatenstückchen und vier dünnen Zitronenscheiben zum Fleisch geben. 20 bis 30 Minuten weiter schmoren.

Schafskäse klein schneiden. Distelöl mit Zitronensaft verrühren. Die Beinscheiben mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Käse und gehackten Kräutern bestreuen und mit Zitronenöl beträufeln.

Dazu passen Couscous, Rosmarinkartoffeln oder frisches Brot.

## Landwirtschaft und nachhaltige Ernährung

Wir brauchen die Erde für unsere Nahrungsmittel. Und das in doppelter Hinsicht. Wir haben die Erde von unseren Kindern nur geborgt – darum muss unser Streben darauf ausgerichtet sein, ihn stabil und lebenswert für alle zu halten. Unser Planet hat seinen Namen von den obersten 20 cm seiner Oberfläche erhalten - der Erde. Denn dort wachsen unsere Lebensmittel und das Futter für die Nutztiere. Die 20 cm garantieren die Vielfalt in unserer Nahrung – weltweit!

Diese Vielfalt ist aber keine Selbstverständlichkeit. Die Erde und das dazugehörige Klimageschehen wandeln sich fortlaufend und sind zudem überall unterschiedlich. Genau deshalb kann uns nur eine kleinräumige und dem Standort angepasste Landwirtschaft eine nachhaltige Lebensgrundlage sichern. Es gibt nicht „das“ Rezept für den Anbau des Getreides für unser Brot. Das würde schief gehen. Bäuerliche Landwirtschaft heißt, dass die Menschen lokale Lösungen finden. Die Pflanzen, der Boden, das Klima: All diese Facetten beeinflussen die Rezepte, die in den Küchen gekocht werden können. So erzählen Kochrezepte von Landwirtschaft, von der Erde und den Menschen, die mit ihr wirtschaften. Das ist Agrarkultur!

Deshalb sind wir Grüne in Schleswig-Holstein auch entschieden gegen den Einsatz von Gentechnik (Drs. 18/2807). Ihre Folgen für Gesundheit, Tiere und Umwelt sind nicht absehbar. Einmal in die Umwelt freigesetzt sind Gen-Pflanzen eine Gefahr für das ökologische Gleichgewicht.



Foto: Bettina Aust

Foto: Thorsten Berndt

## Wildkräutersalat-Smoothie

### Zutaten (für 2 Portionen)

2 Handvoll Wildkräutersalat  
1 Apfel  
1 Birne  
2 TL Haferflocken  
4 getrocknete Aprikosen  
2 EL Limettensaft  
300 ml Orangensaft  
100 ml Wasser

### Zubereitung:

Den Salat waschen. Apfel und Birne vierteln, entkernen und schälen. Zusammen mit den restlichen Zutaten im Standmixer fein pürieren.



Foto: Bettina Aust



Foto: Bettina Aust

## Tomate-Granatapfel-Orangen-Smoothie

### Zutaten (für 2 Portionen)

1 Tomate  
1 Banane  
1 Granatapfel (frisch gepresst)  
2 Orangen (frisch gepresst)  
2 TL Leinsamen  
350 ml Kokosmilch  
2 TL Chiasamen

### Zubereitung:

Die Banane schälen. Den Granatapfel und die Orangen frisch auspressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten im Standmixer fein pürieren.





Foto: Bettina Aust

## Apfel-Birne-Spinat-Smoothie

### Zutaten (für 2 Portionen)

1 Apfel  
1 Birne  
1 Handvoll Blattspinat  
300 ml kaltes Wasser  
Ingwer nach Geschmack  
1 TL Agavendicksaft

### Zubereitung:

Spinat waschen, in Streifen schneiden. Apfel und Birne vierteln, schälen und entkernen. Zusammen mit dem Ingwer, Wasser und Agavendicksaft im Standmixer fein pürieren.

## Bananen-Spinat-Smoothie

### Zutaten (für 2 Personen)

1 Banane  
1 Apfel  
1 Handvoll Blattspinat  
300 ml kaltes Wasser

### Zubereitung:

























































































































































Die Schale der Banane entfernen und die Banane grob schneiden. Spinat waschen und in Streifen schneiden. Apfel vierteln, schälen und entkernen. Zusammen mit dem Wasser im Standmixer fein pürieren.



Foto: Bettina Aust



# Saisonkalender

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Champignons												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

## Unsere Anträge

### **Mehr Klarheit bei der Kennzeichnung von Lebensmitteln mit tierischen Bestandteilen schaffen!**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/umdrucke/1900/umdruck-18-1937.pdf>

### **Ernährungswirtschaft in Schleswig-Holstein**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/2400/drucksache-18-2478.pdf>

### **Angebot vegetarischer Gerichte in öffentlichen Kantinen**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/1000/drucksache-18-1073.pdf>

### **Kein Flickenteppich in Deutschland beim Gentechnik-Opt-out!**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/2800/drucksache-18-2807.pdf>

### **Strategie für die Entwicklung des ökologischen Landbaus in Schleswig-Holstein**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/2200/drucksache-18-2214.pdf>

### **Entwurf eines Gesetzes zum Tierschutz Verbandsklagerecht**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/0200/drucksache-18-0298.pdf>

### **Trinkwasser darf nicht zum Spekulationsobjekt werden - Wasserversorgung in öffentlicher Hand sichern!**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/0400/drucksache-18-0492.pdf>

### **Bei der Reform des EU-Saatgutrechts Vielfalt sichern!**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/1100/drucksache-18-1146.pdf>

### **Für eine transparente verbraucherfreundliche Kennzeichnung von Herkunft und Haltungsform bei tierischen Lebensmitteln**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/1800/drucksache-18-1871.pdf>

### **Bienen nachhaltig schützen!**

<http://www.landtag.ltsh.de/infothek/wahl18/drucks/0800/drucksache-18-0847.pdf>

## Abgeordnete

### **Rasmus Andresen**

Stellv. Fraktionsvorsitzender  
Finanzen, Hochschule, Minderheiten,  
Netzpolitik  
Schleswig-Flensburg, Flensburg  
[rasmus.andresen@gruene.ltsh.de](mailto:rasmus.andresen@gruene.ltsh.de)

### **Marret Bohn**

Parl. Geschäftsführerin  
Soziales, Gesundheit, Pflege, Familie,  
Kinder, Jugend, Gleichstellung,  
Friesische Minderheit  
Rendsburg-Eckernförde, Plön  
[marret.bohn@gruene.ltsh.de](mailto:marret.bohn@gruene.ltsh.de)

### **Anke Erdmann**

Abgeordnete  
Schule, Kindertagesstätten  
Kiel, Plön  
[anke.erdmann@gruene.ltsh.de](mailto:anke.erdmann@gruene.ltsh.de)

### **Marlies Fritzen**

Abgeordnete  
Umwelt- und Naturschutz, Kultur  
Ostholstein, Stormarn  
[marlies.fritzen@gruene.ltsh.de](mailto:marlies.fritzen@gruene.ltsh.de)

### **Eka von Kalben**

Fraktionsvorsitzende  
Migration, Ehrenamt, Religionsge-  
meinschaften  
Pinneberg, Segeberg  
[eka.von.kalben@gruene.ltsh.de](mailto:eka.von.kalben@gruene.ltsh.de)

### **Detlef Matthiessen**

Abgeordneter  
Energie- und Industriepolitik,  
Tierschutz, Radverkehr, Bauen und  
Wohnen  
Dithmarschen, Neumünster  
[detlef.matthiessen@gruene.ltsh.de](mailto:detlef.matthiessen@gruene.ltsh.de)

### **Burkhard Peters**

Abgeordneter  
Innen und Recht, Datenschutz  
Lübeck, Lauenburg  
[burkhard.peters@gruene.ltsh.de](mailto:burkhard.peters@gruene.ltsh.de)

### **Ines Strehlau**

Abgeordnete  
Kommunales, berufliche Bildung  
Pinneberg  
[ines.strehlau@gruene.ltsh.de](mailto:ines.strehlau@gruene.ltsh.de)

### **Dr. Andreas Tietze**

Stellv. Fraktionsvorsitzender  
Arbeit, Wirtschaft, Verkehr  
Schleswig-Flensburg, Nordfriesland  
[andreas.tietze@gruene.ltsh.de](mailto:andreas.tietze@gruene.ltsh.de)

### **Bernd Voß**

Abgeordneter  
Europa, Landwirtschaft, Fischerei  
und Verbraucherschutz  
Steinburg, Dithmarschen  
[bernd.voss@gruene.ltsh.de](mailto:bernd.voss@gruene.ltsh.de)

Noch mehr gute Ideen finden  
Sie auf [sh-gruene-fraktion.de](http://sh-gruene-fraktion.de)

## Impressum

Fraktion Bündnis 90/Die Grünen Schleswig-Holstein  
Düsternbrooker Weg 70

24105 Kiel

Telefon 04 31 988-1500

Telefax 04 31 988-1501

E-Mail: [fraktion@gruene.ltsh.de](mailto:fraktion@gruene.ltsh.de)

[www.sh-gruene-fraktion.de](http://www.sh-gruene-fraktion.de)

Christian von Eichborn (V.i.S.d.P)

Layout und Satz: Bettina Aust

Druck: [www.hansadruck.de](http://www.hansadruck.de)

100% Recyclingpapier

Auflage: 10 000

März 2016