

PETERS KOCHBUCH

zur Bundestagswahl 2013

peter-meiwald.de



ZEIT FÜR DEN GRÜNEN WANDEL

TEILHABEN. EINMISCHEN. ZUKUNFT SCHAFFEN.

**Liebe Oldenburger und Ammerländer
Wählerinnen und Wähler,**

am 22. September 2013 entscheidet Ihr mit darüber,
welche Richtung die Politik bundesweit nehmen soll.

Gemeinsam können wir zu einer Wirtschaftsweise
kommen, die Lebensqualität für alle schafft, ohne
unsere Umwelt und unsere natürlichen
Lebensgrundlagen zu zerstören.

Gemeinsam können wir uns auf den Weg in eine
gerechte Gesellschaft machen, in der niemand
ausgeschlossen ist von Bildung, Arbeit und einem
Leben in Würde.

Mit diesem Kochbuch stellen wir Euch unseren
Bundestags-Direktkandidaten für den Wahlkreis 27
Oldenburg-Ammerland, Peter Meiwald, und einige
Themen unseres GRÜNEN Programms vor. Unsere
Ideen sind genauso vielfältig wie die Rezepte, die Ihr in
diesem Kochbuch findet. Lest und schmeckt selbst!

Mit Eurer Hilfe können wir die politischen Mehrheiten
endlich verändern. Wählt am 22.09.2013 mit
Erst- und Zweitstimme GRÜN!

Es grüßen Euch herzlich

Sonja Wagner und Hilu Neidhardt

(für die Vorstände der Ammerländer und Oldenburger GRÜNEN)

GÄRTNERN, EINKAUFEN, ESSEN UND DIE WELT VERBESSERN!



**Liebe Wählerinnen und Wähler,
liebe Freundinnen und Freunde,**

als Euer Bundestagskandidat im Wahlkreis 27 Oldenburg-Ammerland freue ich mich sehr, Euch hiermit mein politisches Kochbuch vorstellen zu können.

In Oldenburg geboren, mit einiger Lebenserfahrung in anderen Teilen Deutschlands und in Rwanda, lebe ich seit mehr als 15 Jahren in Moorburg im schönen Ammerland.

Ich habe Sozialpädagogik studiert, 20 Jahre in der Jugendhilfe gearbeitet, davon die letzten 13 Jahre im eigenen Betrieb, neben meinen eigenen 4 Kindern viele weitere Kinder in Wohngruppen großgezogen und bin seit 1998 bei den GRÜNEN hier vor Ort aktiv.

Thematisch geht es mir in der Politik vor allem um eine ganzheitliche Betrachtung unseres Lebensstils und dessen Auswirkungen sowohl auf unsere Umwelt als auch auf die Lebenschancen anderer Menschen überall auf unserem Globus.

Kaum etwas drückt diese direkten Zusammenhänge und ihre Auswirkungen auch auf unser Wohlbefinden und Glück abseits allen Wirtschaftswachstums so gut aus, wie bewusstes Hinschauen auf Essen und Trinken - regional und ökologisch erzeugt, gentechnikfrei und fair gehandelt!

Doch auch in unserem Mobilitätsverhalten und unserem Umgang mit Energie können wir alle sehr konkret unserer Umwelt Gutes tun. Deswegen möchte ich mich zukünftig im Bundestag gerade zu diesen beiden Themen besonders für Euch und in engem Austausch mit Euch engagieren.

Guten Appetit - und ich zähle am 22. September auf Euch!

Peter Meiwald

Frischkornfrühstück

Zutaten für eine Person

3 EL Getreide

1/2 Apfel

1-2 TL Zitronensaft

1 EL geschlagene oder flüssige Sahne

1/2 Banane

frisches Obst der Saison (keine Trockenfrüchte!)

1 EL fein gemahlene Nüsse und

Sonnenblumenkerne

MIT ENERGIE IN DEN TAG

Zubereitung

Getreide grob in Getreidemühle, Kaffeemühle oder Mixer schroten. 5 bis 8 Stunden oder über Nacht bei Raumtemperatur in kaltem Leitungswasser einweichen.

Nur so viel Wasser verwenden, dass nach dem Einweichen nichts weggeschüttet werden muss (= 6-8 EL Wasser).

Obst klein schneiden, zusammen mit dem Zitronensaft und der Sahne unter das Sechskornschrot rühren. Mit fein gemahlene Nüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Das Getreide für das Frischkorngericht sollte nicht auf Vorrat gemahlen werden, sondern immer frisch vor der Zubereitung und in der Menge, die benötigt wird.



WER PETER WÄHLT ...

- stimmt für eine erfolgreiche Energiewende mit bezahlbaren Preisen und 100 % Erneuerbaren Energien im Stromsektor bis 2030.
- gibt die Energiewende in die Hände der Bürgerinnen und Bürger.
- will mehr Arbeitsplätze durch Erneuerbare Energien und Effizienz.
- sorgt für einen schnellen und endgültigen Atomausstieg ohne Sicherheitsrabatte und dafür, dass die Entsorgung des Atommülls zügig und verantwortungsvoll angegangen wird.
- stimmt gegen Kohlekraftwerke und für den Kohleausstieg bis 2030.
- will konsequenten Klimaschutz, u. a. durch ein Klimaschutzgesetz mit verbindlichen Zielen.
- will die Energiewende zum internationalen Erfolgsmodell machen.

Landbrot mit Paprikabutter

Zutaten

Landbrot

700 g Roggen
300 g Weizen
2 TL Salz
20 g Hefe
30 g Sauerteigextrakt
700 ml Wasser

Paprikabutter

150 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Tomate
100 g rote Paprika
1/4 Peperoni
2 TL Kräutersalz

DAS RICHTIGE FÜR UNTERWEGS

Zubereitung

Landbrot: Getreide fein mahlen. Salz, Hefe und Sauerteigextrakt trocken unter das Mehl mischen. Wasser dazu geben und alles gut verkneten.

60 Min. gut zugedeckt gehen lassen und bei 200 Grad mit Schwaden 50 Min. backen.

Paprikabutter: Butter schaumig rühren. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Tomate, Paprika und Peperoni sehr fein schneiden. Alle Zutaten gut vermengen. Mit Salz abschmecken.



WER PETER WÄHLT ...

- stimmt für enkeltaugliche Mobilität.
- will die Energie- und Klimawende auch im Verkehr durchsetzen.
- etabliert Bahn, Bus und Rad als Leitverkehrsmittel.
- setzt auf Bürgerbeteiligung und Transparenz bei der Planung von Verkehrsprojekten.
- schützt Menschen vor Lärm, Luftverschmutzung und Verkehrsunfällen.

Ibitoke n'ibishymbo

frittierte Kochbananen mit Bohnen

Zutaten für vier Personen

600 g Schwarzaugenbohnen oder rote Bohnen
Salz
20 g Brühe
2 Zwiebeln
6 EL Palm- oder Erdnussöl
3 EL passierte Tomaten
6 reife Kochbananen
800 ml kaltes Wasser
Öl zum Frittieren
1 Bund Petersilie

WIR ESSEN MITEINANDER

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen. In Salzwasser kochen.
Wenn es schnell gehen soll,
können auch Bohnen aus der Dose verwendet werden.

Zwiebeln würfeln und in Palm- oder Erdnussöl
anbraten. Bohnen, Tomaten und die Brühe dazugeben
und alles 10 Min. kochen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

1 TL Salz ins Wasser geben und die Bananenscheiben
10 Min. ziehen lassen. Frittieröl erhitzen.

Die Bananenscheiben sehr gut abtupfen und
portionsweise in dem heißen Öl ausbacken. Hinterher
abtupfen lassen. Petersilie hacken.

Die Bananenscheiben auf die Bohnen geben und mit
Petersilie bestreuen. Mit Salz abschmecken.



WER PETER WÄHLT ...

- fördert gutes Leben für alle auf einem nachhaltigen Entwicklungspfad und stärkt die Entwicklungszusammenarbeit.
- stimmt für mehr Klimaschutz und Klimagerechtigkeit weltweit.
- will mehr Frieden durch mehr zivile Krisenprävention und stimmt für Abrüstung, strikte Rüstungskontrolle und eine atomwaffenfreie Welt.
- setzt sich für die Stärkung der Menschenrechte hier und auf internationaler Ebene ein.
- steht für stärkere, gerechtere und demokratischere Vereinte Nationen.

Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf

Zutaten für vier Personen

1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
80 g Butter
250 g Sauerkraut
1/4 Liter Sahne
1-2 TL Kräutersalz
1/2 TL Paprika

VOM MARKT AUF DEN TISCH

Zubereitung

Rohe Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln.
Zwiebeln würfeln.

Kartoffeln, Zwiebeln und Sauerkraut
abwechselnd in eine
gebutterte Auflaufform schichten.

Mit Kartoffeln abschließen.

Sahne mit Gewürzen und Kräutern vermischen und
über den Auflauf geben.

Mit Butterflöckchen besetzen.

Bei 200 Grad ca. 30 Min. backen.



WER PETER WÄHLT ...

- sorgt vor für eine intakte Umwelt und Natur sowie ein gesundes Leben.
- unterstützt den Erhalt der Artenvielfalt.
- sagt „Nein danke“ zu Agrarfabriken, Massentierhaltung und Genfood.
- fördert Ökolandbau, Regionalvermarktung und bäuerliche Landwirtschaft.
- stimmt für Tierschutz und artgerechte Tierhaltung.
- schützt unsere Lebensgrundlagen und Ressourcen weltweit.

Gemüse aus dem Topf

Zutaten für vier Personen

300 g Kartoffeln
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Lauchstangen
1 Fenchelknolle
2 Tomaten
3 EL Olivenöl
1 Liter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

ESSEN FÜR 8,50 MINDESTLOHN

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen zerkleinern.

Lauchstangen gründlich waschen und in fingerdicke Stücke schneiden. Von der Fenchelknolle die Blättchen abschneiden und zur Seite legen. Die Knolle in Stücke schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Lauch, Kartoffeln, Tomaten und Fenchel dazu geben und kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 15-20 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Fenchelblättchen hacken und über den Eintopf geben.

Das Budget von 8,50 Euro reicht auch noch für die Zubereitung eines Salates nach Wahl.



WER PETER WÄHLT ...

- stimmt für einen flächendeckenden gesetzlichen Mindestlohn von mindestens 8,50 Euro pro Stunde.
- bekommt faire Regeln für Leiharbeit, dämmt Befristungen ein und begrenzt Minijobs.
- entlastet durch das GRÜNE Steuerkonzept kleine und mittlere Einkommen und eröffnet mehr Menschen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben ohne ALG II.
- verbessert die Rechte von Arbeitssuchenden in Jobcentern.
- stärkt die Rechte von MitarbeiterInnen in kirchlichen Einrichtungen.
- schafft Perspektiven für langzeitarbeitslose Menschen durch den Aufbau eines sozialen Arbeitsmarktes.

Mandelsplitter

Zutaten

150 g Mandeln
30 g Butter
50 g Rosinen
1/4 TL Vanille
1 EL Kakao
1 EL Honig
1 EL flüssige Sahne
1 EL Wasser

DER SÜßE SCHLUSS

Zubereitung

Mandeln grob raspeln und in 5 g Butter goldgelb rösten. Rosinen klein schneiden, Vanille dazugeben und mit den Mandeln vermengen.

Kakao, Honig, Sahne und Wasser vermengen und glatt rühren.

25 g Butter bei schwacher Hitze zerlassen, Kakaomasse unterrühren, über die Mandeln und Rosinen geben und gut vermischen.

Kleine Häufchen auf einen Teller setzen und im Kühlschrank ca. 30 Min. fest werden lassen.

Dann in Papierformen legen (eignen sich gut zum Verschenken) oder gleich aufessen.



PETER MEIWALD

Bündnis 90/DIE GRÜNEN

Bundestags-Direktkandidat
im Wahlkreis 27 Oldenburg-Ammerland

Leerer Str. 18
26655 Westerstede-Moorburg

+49 4488 8604071

+49 179 9184579

info@peter-meiwald.de

www.peter-meiwald.de

Twitter: [@peternachberlin](https://twitter.com/peternachberlin)

www.facebook.com/petermeiwald.de



V.i.S.d.P: Kreisverband Ammerland und Stadtverband Oldenburg von Bündnis90/Die Grünen, Tel 0441/507832,
Redaktion: Susanne Mijs, Günter Teusner und Sonja Wagner