

Seniorinnen und Senioren kochen gern!



Am liebsten lecker,
manchmal aber auch vor Wut!

Sonderausgabe
zum 21. Ordentlichen Gewerkschaftstag
vom 9. bis 12. September 2013 in Berlin

Herausgeber:
Bundesvorstand der
Industriegewerkschaft
Bauen-Agrar-Umwelt
Olof-Palme-Straße 19
60439 Frankfurt am Main

Gestaltung: Servicebereiche VB II
Druck: mt-druck, Neuisenburg
Papier: Recysatin von Papyrus

Ausgabe: August 2013

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

manchmal auch vor Wut!



**Familien- und Lieblingsrezepte aller Art,
aufgeschrieben von Seniorinnen und Senioren
zum 21. Ordentlichen Gewerkschaftstag der IG BAU
9. - 12. September 2013 in Berlin.**

Herausgeber:

*IG Bauen-Agrar-Umwelt
Bundesvorstand, Vorstandsbereich I
Bundesvorsitzender
Olof-Palme-Straße 19
60439 Frankfurt am Main*

*Redaktion und Fotos:
Eva-Maria Pfeil und Elke Garbe*

*in Zusammenarbeit mit den
Mitgliedern des Bundesseniorenvorstandes*

1 Auflage: August 2013, 700 Exemplare

Druck: mt-druck Neu-Isenburg

*Wer ein eigenes Rezept eingereicht hat,
hat sich gleichzeitig mit der Veröffentlichung
des eigenen Fotos und Namens einverstanden erklärt.*

*Wenn nichts weiter angegeben, dann sind die
Zutaten der Rezepte für ca. 4 Personen berechnet.*

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	7
Seniorinnen und Senioren kochen gern - manchmal aber auch vor Wut, wenn...	8
Zu Gast in der IG BAU Bildungsstätte Steinbach im Taunus	10
IG BAU-Bundesseniorentreffen – ein Treffen Gleichgesinnter	11
Gutes Essen gehört natürlich dazu, dafür stehen die Köchinnen und Köche der GEW-Hotels!	12
ELKE GARBE	13
ROBERT SCHNEIDER	14
FRANZ KLEIBER	19
MANFRED SCHMITT	22
ERICH SCHMITT	25
LEOPOLD PILZ	28
PETER HENSELER	32
KLAUS KNICKMEIER	35
KURT MICHAELIS	37
JOSEF SIMON	40
KLAUS DIETER LÖHNERT	42
KURT MÖSEZAHL	43
EVA-MARIA PFEIL	45
Ein Beispiel unserer Aktivitäten,	47
Unsere Kontaktdaten	48

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Rezepte	Seite		
		Harzer Wildgulasch mit Rotkohl	29
Opas Heringssalat	14	Rotkohl	30
Schwäbische Maultaschen ohne Spinat	16	Kürbissuppe	30
Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Spätzle und Rotwein-Zwiebel-Sauce	17	Schichtsalat	31
Krautspätzle	19	Döppekooche	33
Kässpatze	20	Hackfleisch-Pizza	33
Augsburger Zwetschendatschi	21	Möhreneintopf	34
Dampfnudle	21	Finkenwerder Speckscholle	36
Folienfleisch (gut zum Vorbereiten)	23	Bohnen, Birnen und Speck	36
Fränkische Leberknödelsuppe	24	Alle Jahre wieder: Truthahn mit Whiskey	38
Beutelches	25	DAS Gericht für Figurbewusste!	39
Wasserspatzen	26	Rezept zum Männer einkochen	39
Wetzsteine (Klöße)	26	Rösti mit Lachs und Creme fraiche	41
Gesottene Klöße	26	Zwiebelfleisch	43
Kohlrabi mit Eisbein	27	Grüner Bohneneintopf	44
Grünkohl mit Bregenwurst und Kassler	29	Möhrensuppe mit Ingwer	45
		Feurige Tomatensuppe	46

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Gäste,

wir haben etwas angerichtet, lasst Euch
überraschen!

Seniorinnen und Senioren kochen gern -
manchmal auch vor Wut. Das ist nicht nur
einfach ein Spruch um Eure Neugier auf
unser Kochbuch zu wecken. Das ist tat-
sächlich so.

Wir als die „Alten“ in der IG BAU können
auf eine große Lebenserfahrung zurückbli-
cken. Als Gewerkschafter haben wir uns in
den unterschiedlichsten Funktionen für
höhere Löhne, bessere Arbeitsbedingungen
und mehr Mitbestimmung eingesetzt und
mischen auch jetzt noch mit. Unsere pri-
vate Seite spielte hier weniger eine Rolle,
da es um den persönlichen Einsatz für
unsere gemeinsame Sache ging.

Hier wagen wir nun den Versuch, die fa-
miliäre Seite mit ganz persönlichen Me-
nüvorschlägen zu präsentieren und freuen
uns, dass viele dabei mitgemacht haben.

Wer ein besonderes Rezept hatte oder ein
Lieblingsgericht, ein besonders leckeres,
ein besonders einfaches, ein irgendwie für
ihn oder sie besonderes, schrieb es auf und
wurde dabei oft von der Familie – Frau,
Mann, Kindern und Enkelkindern - unter-
stützt.

Wir wünschen Euch mit „unseren“ Rezep-
ten viel Vergnügen beim Nachkochen und
Zubereiten und dann: **GUTEN APPETIT.**

Sicher versteht Ihr auch unsere Wut, die
wir oft empfinden und aufgeschrieben ha-
ben. Nur gemeinsam können wir uns bei
den Politikern Gehör verschaffen und sie
bewegen, dass das, was uns wütend macht
und immer wieder von unserer Gewerk-
schaft angeprangert und gefordert wird,
endlich im Interesse unserer Kolleginnen
und Kollegen umgesetzt wird.

Mit freundlichen Grüßen

Euer Bundesseniorenvorstand

Seniorinnen und Senioren kochen gern - manchmal aber auch vor Wut, wenn...

- trotz 45 Jahren Berufstätigkeit die Rente nicht zum Leben reicht und Seniorinnen und Senioren noch mit Minijobs dazu verdienen müssen;
- die Entlohnung im Niedriglohnbereich dazu führt, dass viele Arbeitnehmer noch mit einem Zweitjob für ihren Lebensunterhalt sorgen müssen;
- in manchen Bereichen die Arbeitgeber nur Minilöhne zahlen, so dass die Beschäftigten noch die Aufstockung durch das ALG II in Anspruch nehmen müssen;
- Leiharbeit, Minijobs und Scheinselbstständigkeit reguläre Arbeitsverhältnisse zerstören;
- ältere Arbeitnehmer aus dem Arbeitsprozess gedrängt werden und sie dadurch Abschläge bei der Rente in Kauf nehmen müssen;
- Arbeitnehmer mit schweren Gesundheitsproblemen keine Erwerbsminderungsrente bewilligt bekommen oder sie sich jahrelang mit Gutachtern oder Gerichten herumstreiten müssen – und das oft nach jahrzehntelanger Arbeit;
- die Renten heute und morgen immer weniger zum Leben reichen und die Bundesregierung gleichzeitig Milliardengeschenke an die Arbeitgeber macht;
- unsere Kollegen, die noch im Arbeitsleben stehen, immer mehr Stress und Druck haben, und trotzdem bis zum 67sten Lebensjahr durchhalten sollen;
- Neoliberale, Versicherungskonzerne und von ihnen bezahlte Wissenschaftler immer wieder versuchen, die Solidarität zwischen Alt und Jung kaputtzureden;
- Arbeitgeber ganz oft von alternsgerechtem Arbeiten reden, aber nichts tun;
- der Mangel an seniorenrechtem Wohnraum dazu führt, dass wir nicht so leben können, wie wir wollen;

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

- wir immer mehr in eine Zwei-Klassen-Medizin hineinrutschen;
- in der Rentenversicherung sich Reiche und Vermögenseigentümer der Solidarität entziehen können, weil wir noch immer keine Bürgerversicherung haben.

Hinter uns liegen vier Jahre Stillstand in der Rentenpolitik. Von der angekündigten Rentenreform im Kampf gegen Altersarmut ist am Ende der schwarz-gelben Regierungszeit nicht ein einziger Vorschlag umgesetzt worden. Was bleibt, ist die zweimalige Senkung des Beitragssatzes zur Rentenversicherung, wodurch die dringend benötigten Rücklagen in wenigen Jahren aufgebraucht werden.

Wir erwarten eine Trendwende in der Rentenpolitik. Die nächste Bundesregierung muss zumindest für eine Stabilisierung des Rentenniveaus sorgen und notwendige Leistungsverbesserungen durchsetzen, um Altersarmut zu bekämpfen. Mit dem DGB-Rentenmodell haben wir gezeigt, dass dies solidarisch finanzierbar ist.

Kurz vor der Bundestagswahl haben wir mit Bundestagsabgeordneten der einzelnen

Parteien über Reformvorschläge und die Anforderungen der IG BAU diskutiert und unsere Forderungen dargelegt.

Wir haben einen Fragekatalog vorgelegt und wollten hierzu eine Antwort haben. So haben wir Druck gemacht und die Anliegen unserer IG BAU bekannt gemacht.

Die Rückantworten der Politikergespräche haben wir in der letzten Bundesseniorenvorstandssitzung ausgewertet und festgelegt, dass wir nach der Wahl die neu oder wieder gewählten Bundestagsabgeordneten beim Wort nehmen werden.

Nach dem Motto:

„Der Mensch muss erst ausreichend gegessen haben,

ehe er sich mit Politik befassen kann’ wollen wir den Versuch wagen,

dies auf unsere ehrenamtliche Gewerkschaftsarbeit zu übertragen.

Denn beides ist für uns wichtig!

Genauso wichtig ist es für alle Funktionärinnen und Funktionäre zu wissen, dass bei der vielen ehrenamtlichen Arbeit die Familie hinter ihnen steht.

Diesen Partnerinnen und Partnern, Kindern und Enkeln wollen wir mit diesem Kochbuch auch danke sagen und hoffen, dass sich bei dem einen oder anderen nachgekochten Rezept alle zu einem gemütlichen Essen zusammensetzen und es sich gut schmecken lassen.

Zu Gast in der IG BAU Bildungsstätte Steinbach im Taunus



Die Mitglieder des Bundesseniorenvorstandes Erich Schmitt, Robert Schneider, Kurt Mösezahl, Klaus Knickmeier, Elke Garbe, Manfred Schmitt, Klaus-Dieter Horsch, Leo Pilz, Franz Kleiber, Klaus-Dieter Löhnert, Peter Henseler und die ehrenamtliche Beauftragte des Bundesvorstandes für Seniorenarbeit Eva-Maria Pfeil mit dem Produktionsleiter Küche der Bildungsstätte, Kollege Helmut Krause.

Jährlich laden wir ca. 25 Kolleginnen und Kollegen zum Seniorenseminar in die IG BAU Bildungsstätte Steinbach im Taunus ein. Die Teilnehmer kommen sehr gerne

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

hierher, denn neben den interessanten Seminarinhalten, dem freundlichen Personal, den schönen Räumlichkeiten und der angenehmen Atmosphäre spielt natürlich das Essen eine besondere Rolle.

Uns hat es bisher immer sehr gut geschmeckt, so dass wir uns dann gut gestärkt im Seminar wichtigen Gewerkschafts- und Seniorenthemen widmen konnten.

Vielleicht wird das Team um Helmut Krause im nächsten Jahr einige unserer hier aufgeschriebenen Gerichte für die Seminarteilnehmer nachkochen ...

„Politischen Abend“ wurde zu aktuellen gewerkschaftlichen und politischen Themen diskutiert. Bisher haben ca. 5.000 Seniorinnen und Senioren zu guten Konditionen in schöner Umgebung eine erfüllte Zeit verbracht.

Für die gute organisatorische Vorbereitung der seit 14 Jahren durchgeführten Bundesseniorentreffen danken wir dem Gemeinnützigen Erholungswerk e.V. der IG BAU. Wir sind uns sicher, dass in den kommenden Jahren noch viele schöne Treffen - die seit zwei Jahren jährlich im Frühjahr und im Herbst durchgeführt werden - in den GEW-Hotels stattfinden.

IG BAU- Bundesseniorentreffen – ein Treffen Gleichgesinnter

Spaß und Freude zu haben war für viele Anlass, immer wieder eine Reise zum Bundesseniorentreffen zu buchen. In persönlichen Gesprächen und vor allem am

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Gutes Essen gehört natürlich dazu, dafür stehen die Köchinnen und Köche der GEW-Hotels!

Hier zwei Beispiele:



GEW-Ferienclub
Maierhöfen im Allgäu



GEW-Ferienhotel
„Sankt Andreasberg“ im Harz

ELKE GARBE

*Vorsitzende des Bundesseniorenvorstandes
Region Sachsen-Anhalt, Thüringen,
Sachsen*



Das bin ich:

Ich wohne im Thüringer Wald, ohne jedoch „Hinterwäldlerin“ zu sein.

Vorsitzende des Bundesseniorenvorstandes seit 2009 und Vorsitzende des Bezirksseiniorenvorstandes im Bezirksverband Erfurt. Seit 55 Jahren bin ich Gewerkschafterin und immer engagiert für meine Mitmenschen.

Ich interessiere mich für das politische Geschehen und mische mich dazu auch gerne ein.

Gute Literatur, klassische Musik und trockener Rotwein - aber natürlich nur in Maßen!! -, vor allem aber meine Familie gehören zu meinen weiteren Leidenschaften.

Mein Leitspruch: Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen.

Mein Rezeptvorschlag aus der Erinnerung an meinen Vater

Heringssalat aus den 50er Jahren in der DDR:

Es gab nur Salzheringe, sie wurden vor der Verarbeitung ausreichend gewässert, dann ausgenommen und mühevoll entgrätet. Diese Präzisionsarbeit konnte nur mein Vater, Lehrer von Beruf, mit viel Ruhe und Geduld erledigen.

Deshalb war Herr Bauer, mein Vater, bei Nachbarn und Freunden besonders vor Fest- und Feiertagen beliebt, denn es gab den Heringssalat auf Bestellung für alle.

Opas Heringssalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g edle Matjesfilets in Öl
100 g saure Sahne, 20%
4 kleine Salzgurken, oder Gewürzgurken
1 kleine Zwiebel
1 Apfel
Gewürze:
3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 5 Pi-
mentkörner, 5 schwarze Pfefferkörner

Zubereitung:

Matjesfilets aus der Schale nehmen, Öl abtropfen lassen, längs teilen und in 1cm große Würfel schneiden.

Salzgurken (oder Gewürzgurken), Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden, alles in einer Schüssel mit den Gewürzen mischen, die saure Sahne dazu geben.

Den Salat ein paar Stunden ziehen lassen, Gewürznelken und Lorbeerblatt heraus nehmen – fertig!

Dazu reiche ich Baguette oder Bratkartoffeln.

ROBERT SCHNEIDER

*Stellvertretender Vorsitzender
des Bundesseniorenvorstandes
Region Baden-Württemberg*



Das bin ich:

Ich bin seit 2009 im Bundesseniorenvorstand und wurde zum Stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Ich bin 64 Jahre jung, dadurch drücke ich den Altersdurchschnitt im Bundesseniorenvorstand ein bisschen. Mit meiner Frau Olga wohne ich in Mössingen, im schönen Südwürttemberg. Hier bin ich Vorsitzender des Be-

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

zirkssenorenvorstandes. Ich esse gerne schwäbische Gerichte und trinke dazu auch ein Glas trockenen Rotwein.

Die Geschichte der Schwäbischen Maultaschen

Herrgottsbescheißerle nennt man Maultaschen in Erinnerung an ihre Entstehung. Im Kloster Maulbronn, so erzählt man, erhielten die Mönche während des 30-jährigen Krieges in der Fastenzeit ein großes Stück Fleisch geschenkt. Die Mönche waren in großem Zwiespalt. Auf der einen Seite war da das unglaubliche Verlangen nach Fleisch, auf das sie während der Kriegsjahre verzichten mussten - auf der anderen Seite war gerade Fastenzeit, in der die Mönche mit Sicherheit kein Fleisch essen sollten. Die Not der Mönche machte sie erfinderisch. Ob sich die Ordensmänner bewusst darüber waren, dass man vor Gott nichts verstecken kann? Sie hackten das Fleisch klein, vermischten es mit Kräutern und Spinat aus dem Klostergarten. Da die Fleischstücke jedoch immer noch erkennbar waren, versteckten sie dieses Gemisch in kleinen Teigtaschen. Sie waren

sich ziemlich sicher, dass der Herrgott nicht sieht, was sie da so essen.

So war das Herrgottsbescheißerle geboren. Die Legende sagt, dass der Herrgott mit den Augen gezwinkert haben soll, als er gesehen hat, was die Ordensbrüder des Klosters Maulbronn als neu erfundene Köstlichkeit verspeisten. Der Volksmund gab den gefüllten Teigtaschen den Namen Maultaschen, in Anspielung auf das Kloster. Lange Zeit galt die Maultaschensuppe als traditionelles Gründonnerstagsessen.

Maultaschen lassen sich in vielen Varianten servieren und zubereiten. Ganz klassisch werden Maultaschen in der Brühe mit ein paar geschmälzten Zwiebeln und Kartoffelsalat serviert. Aber auch in Streifen geschnittene Maultaschen, die in der Pfanne mit Ei angebraten werden, sind eine leckere Variante. Hierzu passt besonders gut ein frischer Blattsalat.

Schwäbische Maultaschen ohne Spinat



Zutaten Nudelteig:

200 g Mehl
200 g Hartweizengrieß
4 Eier
1 Prise Salz
2 EL Öl

Zutaten Maultaschenfüllung:

1 kg gemischtes Hackfleisch
5 Eier
3 Brötchen vom Vortag
1 mittelgroße Zwiebel
1 großer Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Nudelteig

Aus 200 g Mehl, 200 g Hartweizengrieß, 4 Eiern, Salz und 2 EL Öl einen Nudelteig herstellen. Dazu sollte er mindestens 10 min. von Hand geknetet werden. Den Teig zur Seite stellen und ca. 1 Std. ruhen lassen.

(Nudelteig kann auch fertig gekauft werden)

Maultaschenfüllung

Petersilie und Zwiebel klein schneiden. Die harten Brötchen einweichen.

In einer großen Schüssel das Hackfleisch, die 5 Eier, die ausgedrückten Brötchen, die fein geschnittene Petersilie und Zwiebel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.

Als nächstes werden Nudelbahnen mit der Nudel-Maschine gewalzt, nach jedem Walzvorgang einmal gefaltet und erneut gewalzt. Wenn nötig, könnt ihr hier noch Mehl auf die Bahnen geben. Die Bahnen werden nun nach und nach dünner gewalzt bis zur kleinsten Stufe.

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Den Nudelteig auf einem Brett auslegen, einen großen Löffel Maultaschenfüllung auf die Teigbahn geben, einrollen und nach 1 cm für die Überlappung abschneiden; die Überlappung mit etwas Wasser anfeuchten und die Maultasche verschließen, die Seitenränder fest zusammendrücken und den überstehenden Teig abschneiden.

Die Maultaschen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 10 Min. kochen. Mit dem Siebschöpfer aus dem Topf holen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Maultaschen in eine Gemüsebrühe oder Fleischbrühe geben und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu passt ein Schwäbischer Kartoffelsalat.



Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Spätzle und Rotwein-Zwiebel-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

300 g Mehl
4 Eier
1 TL Salz
1 EL Öl
ca. 125 ml kaltes Wasser
4 Rumpsteaks, gut abgehangen
etwas Salz und Pfeffer
etwas Mehl zum Wenden
etwas Butterschmalz oder Öl
4 Zwiebeln
etwas Salz und Pfeffer
50 g Butterschmalz oder Butter
1/4 l Rotwein (Trollinger)

Spätzle:

Eier in eine Schüssel geben. Mit Mehl und Salz einen Teig herstellen. Der Teig muss glatt sein. Am besten so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Spätzenteig etwa 15 Min ruhen lassen.

Den Teig mit dem Spätzlehobel/-Drücker in kochendes Salzwasser hobeln/drücken. Wasser kurz aufkochen lassen. Topf vom Feuer nehmen, mit einem Siebschöpfer die Spätzle entnehmen und warm stellen.

Rostbraten:

Beim Metzger gut abgehangenes Rumpsteak 2-3 cm dick geschnitten verlangen.

Fleisch würzen und in Mehl wenden. In Butterschmalz oder Öl auf jeder Seite 2 Min kross anbraten. In Alufolie einpacken und im vorgeheizten Ofen (120°C) langsam durchziehen lassen.

Zwiebelsauce:

Die Zwiebel in Ringe schneiden mit Butterschmalz anbraten. Mit Wein ablöschen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Fleisch aus dem Backofen nehmen und mit Spätzle und reichlich Zwiebeln anrichten.

Der Rostbraten schmeckt auch mit einem frischen Holzofen-Bauernbrot hervorragend.

FRANZ KLEIBER

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Bayern*



Das bin ich:

Seit 60 Jahren bin ich Mitglied der IG BAU und in verschiedenen ehrenamtlichen Positionen tätig. Ich bin Vorsitzender des Bezirksseniorenvorstandes Schwaben und seit 2009 als Vertreter der Region Bayern im Bundesseniorenvorstand.

Da ich mich sehr für Politik interessiere bin ich seit 25 Jahren im Vorstand des SPD-Ortsvereins Hammerschmiede. Außerdem bin ich noch Vorsitzender des

Gartenbauvereins Hammerschmiede, ehrenamtlich in der Arbeiterwohlfahrt - Ortsverein Hammerschmiede – tätig und Revisor beim Kaninchenzuchtverein B 223 Hammerschmiede.

Mein Leibgericht sind Krautspatzen.

Dieses Gericht verbindet mich mit der nicht so guten Zeit nach dem Krieg. Es gab etwas Mehl zu kaufen, Eier hatten wir von unseren Hennen, Kraut legten wir selbst in einem Holzfass ein.

Meine Mutter war eine gute Köchin. Wenn dieses Gericht auf den Tisch kam, war es ein Feiertag. Ich selbst bin ein schlechter Koch und lasse mich von meiner Frau bekochen, sie ist eine exzellente Köchin.

Krautspätzle

Zutaten

500 g Mehl
5 Eier
etwas Wasser
Salz
500 g Sauerkraut
20 bis 30 g Schweineschmalz

Zubereitung

Mehl mit Eiern, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen portionsweise durch den Spatzenhobel in kochendes Salzwasser drücken.

Sobald die Spätzle hochsteigen, nimmt man sie mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser und lässt sie gut abtropfen.

Das ausgepresste rohe Sauerkraut in Schweineschmalz anrösten.

Zur Geschmackverbesserung evtl. Rauchfleisch dazugeben.

Spätzle dazugeben und nochmals anrösten.

Ergibt 4 – 5 Portionen

Kässpatze

Zutaten

600 g Mehl
1 gestr. EL Salz
8 – 10 Eier (je nach Größe)
ca. ¼ l Wasser (lauwarm)
250 g Bergbutter

500 g alter Bergkäse, gerieben
3 Zwiebeln
Schnittlauch
Pfeffer

Zubereitung

Kässpatzenschüssel vorwärmen.

3 bis 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, Zwiebelringe in Butter bräunen.

In der Zwischenzeit Mehl, Salz und Eier zusammenrühren, wenn nötig so viel Wasser dazugeben, dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Nun den Teig auf 2- bis 3-mal mit dem Spatzenhobel ins kochende Salzwasser hobeln.

Kurz aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel die fertigen Spatzen aus dem Wasser holen.

Schichtweise abwechselnd mit dem Käse in die erwärmte Schüssel geben. Gut vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die inzwischen gebräunten Zwiebeln und den Schnittlauch über die Spatzen geben und sofort auf den Tisch zum Essen bringen.

Ergibt 5 Portionen

Guten Appetit!

Augsburger Zwetschendatschi

Zutaten

250 g Mehl
30 g Hefe
50 g Butter
2 Eier
1 kleine Prise Salz
1/8 l Milch
1/2 Zitrone

Auflage

1,5 kg Zwetschgen
1 TL Zimt
etwas Butter fürs Blech
etwas Semmelbrösel (nach Bedarf)

Zubereitung

Man bereitet den Hefeteig und walkt ihn fingerdick auf ein gebuttertes und mit Bröseln ausgestreutes Backblech.

Der Rand wird etwas hochgezogen.

Die gewaschenen und entsteinten Zwetschgen werden schräg eng aneinander liegend aufgelegt, evtl. mit Zimt bestreut und bei Mittelhitze 40 bis 45 Min. gebacken.

Wenn der Datschi fertig ist, bestreut man ihn ja nach Bedarf mit Zucker.

Ergibt 20 Stück.

Wir wünschen ein gutes Gelingen!

Dampfnudle

Zutaten

500 g Mehl
1/4 l Milch
40 g Hefe
1 Prise Salz
120 g Butter (am besten Butterschmalz)
1 – 2 Eier
1 EL Zucker

Zubereitung

In etwas vorgewärmter Milch wird die Hefe aufgelöst und man fertigt einen Vorteig, in dem man dieses Gemisch in die Mitte des Mehles gibt und dort 1/2 Stunde ruhen lässt.

Sodann gibt man die restliche Milch, Eier, 50 g Butter und das Salz hinzu und knetet es kräftig.

Dann schlägt man den Teig bis er Blasen wirft und lässt ihn an einer warmen Stelle eine Stunde abgedeckt gehen.

Man sticht vom Teig faustgroße Stücke ab und lässt auch diese noch 15 Minuten auf dem bemehlten Brett liegen, um ein Nachttreiben zu ermöglichen.

Sodann lässt man im Topf das Fett zergehen und gießt auf 2 cm Höhe warmes Salzwasser auf. Nun legt man die Teigstücke im Topf dicht nebeneinander, verschließt ihn mit dem Deckel und dichtet zusätzlich mit feuchten Tüchern zwischen Deckel und Topf ab, um das Entweichen des Dampfes zu verhindern.

Das Ausbacken erfolgt bei schwacher Hitze, so dass nach 30 Minuten die Dampfnudeln fertig sind und unten die begehrte Kruste entstanden ist.

Ergibt 4 Portionen

Gutes Gelingen und guten Appetit!

MANFRED SCHMITT

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Franken*



Das bin ich:

Ich komme aus dem schönen Frankenland (das gehört zu Bayern) aber ich bin stolz auf das Frankenland. Bin jetzt schon in der 3. Wahlperiode Mitglied im Bundesseniorenvorstand. Für die Senioren in ganz Mainfranken bin ich der Ansprechpartner und überall dabei. Seit dem letzten Gewerkschaftstag bin ich auch im Gewerkschaftsrat tätig.

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Mich interessiert alles, was mit Politik in der Arbeitswelt und der Gewerkschaft zu tun hat. Gewerkschaftsmitglied bin ich seit 1969. Ich war über 30 Jahre Betriebsrat der Firma Held + Franke in der Niederlassung Würzburg – nicht freigestellt. Lange Jahre war ich im Bezirksvorstand der IG BSE/IG BAU ehrenamtlich tätig.

Ich arbeite gerne in unserem Garten und stelle auch selbst Liköre her. Heimatfilme sehe ich mir gerne an, liebe Volksmusik, auch Helene Fischer oder die Amigos. Meine Frau und ich sind über 50 Jahre verheiratet, wir haben zwei Kinder und vier Enkel. Wir wohnen in einem Eigenheim am Fuße des Schwanbergs, im schönen Weinland Frankens.

Meine Leibgerichte sind Leberklößchensuppe und Rindfleisch mit Meerrettich, aber selbst gerieben! Dazu gibt es Preiselbeeren und Kartoffeln und als Nachtisch Eis mit selbst gemachtem Eierlikör. Dieses Gericht gibt es fast immer in Franken bei Hochzeiten, auch bei uns vor 50 Jahren.

Ich lasse mich bekochen und helfe gern auch mit, aber am besten schmeckt es zu Hause, bei meiner lieben Frau Marianne.

Folienfleisch (gut zum Vorbereiten)

Zutaten

ca. 300 g Kammfleisch (ohne Knochen)
pro Person
ca. 2 Zwiebeln (pro Person)
Olivenöl, Zwiebeln, Salz, bunter Pfeffer
etwas Chili und Sambal Olek

Zubereitung

Pro Person zwei große Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alufolie mit Olivenöl bestreichen. Auf die Zwiebeln das gewürzte, mit Sambal Olek bestrichene Fleisch legen.

Vorsicht! Sambal Olek ist sehr scharf.

Ich nehme für jede Seite zwei Messerspitzen, die ich gut verteile. Es muss aber schon feurig schmecken.

Zwiebeln und Fleisch wickle ich dann fest in der Alufolie ein. Beim Garen darf die Folie nicht verletzt werden, sonst tritt die Flüssigkeit aus.

Bei 160° Umluft eine Stunde in den Ofen legen.

Im Sommer kann man auch einen Kugelgrill benutzen oder auch auf offener Glut braten.

Dazu reicht man Stangenbrot

Der Arbeitsaufwand ist nicht groß.

Fränkische Leberknödelsuppe

Aus Rinderbeinscheiben, Markknochen und Wurzelwerk eine klare Fleischbrühe abschmecken.

Zutaten

200 g gemahlene Leber

2 alte Brötchen

¼ l warme Milch

1 – 2 Eier

Salz, Pfeffer, in Butter gedünstete Zwiebel,

Muskat

2 - 3 EL Mehl

Petersilie

Zubereitung

Brötchen in Milch einweichen, ausdrücken, auf einem Holzbrett fein wiegen.

Leber und Brötchen in eine Schüssel geben und mit der Gabel gut vermengen.

2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und gedünstete Zwiebeln dazu geben und nochmals gut vermengen.

Zuletzt Mehl und Petersilie zugeben.

Mit einem Kaffeelöffel ein kleines Klößchen formen und probieren, ob es in der Fleischbrühe nicht auseinander fällt.

Evtl. noch etwas Mehl zugeben. In der leicht köchelnden Brühe alle Klößchen einlegen.

ERICH SCHMITT

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Hessen*



Das bin ich:

Ich komme aus dem Bezirksverband Mittelhessen. Bin nun seit über 55 Jahren Mitglied der Gewerkschaft und hatte hier verschiedene Funktionen inne.

Ich war 35 Jahre Betriebsratsvorsitzender, war Mitglied in der Großen Tarifkommission, 30 Jahre Vorsitzender im Bezirksverband.

Jetzt bin ich Vorsitzender des Bezirksseniorenvorstandes Mittelhessen und seit 14 Jahren als Vertreter der Region Hessen Mitglied im Bundesseniorenvorstand.

Dies sind meine Lieblings Speisen:

Alle Rezepte für 4 Personen

Beutelches

Zutaten

3 rohe, geriebene Kartoffeln
1 Stängel klein geschnittener Lauch
750 g gewürfeltes Solperfleisch oder Cervelatwurst
2 Brötchen, klein geschnitten
etwas Salz und Majoran

Zubereitung

Diese Masse wird in kleine längliche Leinenbeutel gefüllt, die zugebunden in Salzwasser ungefähr eine Stunde lang gekocht werden. Man muss die Beutel mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich das die Masse aus den Beutelchen leicht herausdrücken lässt. Dazu gibt es eine Zwiebelsoße

Wasserspatzen

Zutaten

500 g Mehl
4 Eier
etwas Muskat, Salz und Wasser

Zubereitung

Mit dem Löffel wird jeweils ein Kloß von der Teigmasse abgestochen und in kochendes Salzwasser gegeben.

Die fertigen Klöße mit Dörrfleisch etwas anbraten. Birnenkompott als Zugabe.

Zubereitung

Die gekochten, geschälten Kartoffeln vom Vortag reiben.

Die rohen Kartoffeln schälen, ebenfalls reiben und in einem Beutel gut ausdrücken.

Alle Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten, runde oder längliche Klöße daraus formen und in kochendem Salzwasser so lange ziehen lassen, bis die Klöße oben schwimmen (nicht kochen). Dazu gibt es eine Zwiebelsoße.

Wetzsteine (Klöße)

Zutaten

750 g gekochte Kartoffeln
500 g rohe Kartoffeln
65 g Kartoffelmehl
1/8 l Wasser
1 Ei
etwas Salz

Gesottene Klöße

Zutaten

1 kg gekochte Kartoffeln
2 Eier
Salz
1 Prise Muskat
50 g Mehl
50 g Kartoffelmehl
1 Brötchen
etwas Butter

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Zubereitung

Brötchen in Würfel schneiden und in etwas Butter braten.

Die Kartoffeln reiben oder durchdrehen. Alle Zutaten der Reihe nach zu einem Teig verarbeiten und kleine Klöße formen.

Zuletzt in jeden Kloß einen Brötchenwürfel hineindrücken und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Lauchringe zugeben. Alles gar kochen. Die Brühe abschütten. Kohlrabi und Kartoffeln stampfen (zart). Nach und nach fette Brühe zugeben, würzen, etwas ausgelassenes Fett zugeben. Abschmecken.

Dazu wird gekochtes Eisbein serviert.

Kohlrabi mit Eisbein

Zutaten

3 Stück Kohlrabi
etwas Pfeffer, Salz
Brühe
1 Stange Lauch
1 Würfel fette Brühe
500 g Kartoffeln
Eisbein

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden und mit heißem Salzwasser abbrühen; abschütten, Fleischbrühe zugeben und 1 Stängel

LEOPOLD PILZ

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Niedersachsen*



Das bin ich:

Ich komme aus der Region Niedersachsen und bin seit 2009 Mitglied im Bundesseniorenvorstand. Ich reise gerne und bin politisch interessiert.

IG BAU-Mitglied bin ich seit 1976 und ehrenamtlich tätig als Vorsitzender des

Bezirksseniorenvorstandes Braunschweig-Goslar, Mitglied im Bezirksbeirat, stellvertretender Kreisverbandsvorsitzender und stellvertretender Revisor im Bezirksverband Braunschweig-Goslar.

Ich bin seit 51 Jahren verheiratet, habe zwei Kinder und zwei Enkelkinder. Ich wohne im Eigenheim in Goslar – hier habe ich gerade mein Bad altersgerecht umgebaut.

Meine Ehefrau Annemarie hat die Küche fest im Griff und ich helfe ihr gerne bei den Essensvorbereitungen. Meine Arbeit ist es, Kartoffeln zu schälen, Gemüse zu putzen und das Abwaschen.



Mein Leibgericht ist
Grünkohl mit Bregenwurst.

Grünkohl mit Bregenwurst und Kassler

Zutaten:

2 – 2,5 kg Grünkohl
500 g Kassler, Bregenwurst oder Krakauer
500 g Bauchfleisch (nicht zu fett)
250 – 300 g Schmalz oder Gänsefett
8 – 10 mittelgroße Zwiebeln
Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Kümmel, Nelken (nicht zu viel), Brühwürfel, Wurstbrühe

Zubereitung:

Grünkohl (frisch) von den Strunken befreien und grob zupfen.

Wasser zum Kochen bringen, mit Salz würzen und den Kohl darin abkochen. Kohl abgießen und auf einem Durchschlag abtropfen lassen, Kohl wieder in den Topf geben. Fleisch, Schmalz, Gewürze und Wasser oder Brühe zugeben (Kohl bedeckt).

Dann die Zwiebeln (davon 3 - 4 mit Lorbeerblatt und Nelken spicken) oben drauf legen (etwas in die Brühe rein drücken) und das Ganze kochen.

Später die Würste durchkochen. Fleisch und Würste herausnehmen und den Kohl noch mal abschmecken. Der Kohl sollte schön glänzend sein, sonst fehlt noch Fett.

Dazu reicht man Kartoffeln.

Harzer Wildgulasch mit Rotkohl

Zutaten

1 kg Wildschweinkeule
750 g Zwiebeln
400 ml Rotwein
200 ml Orangensaft
250 g Preiselbeergelee
400 g Waldpilze
100 g Tomatenmark
Gewürze: Salz, Pfeffer, 4 Lorbeerblätter, 1 EL Wacholderbeeren, 3 Nelken, Piment

Zubereitung

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Fleisch in Bräter oder großem Topf scharf anbraten. Zwiebeln hinzugeben und goldbraun anbraten. Tomatenmark hinzugeben und 1 min anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen;

Rotwein zur Hälfte einreduzieren lassen, mit Wasser aufgießen – bis alles bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzsäckchen herstellen und hinzugeben. Ca. 1,5 – 2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen lassen, nach der Hälfte der Garzeit Orangensaft und Preiselbeergelee hinzugeben. Nach ca. 1,5 Stunden Waldpilze hinzugeben, nachschmecken und ggf. mit Mehl/Mondamin nachdicken.

Dazu werden am besten Kartoffeln und Rotkohl serviert.

Rotkohl

Zutaten

1 Kopf Rotkohl (klein)
8 - 9 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop) mittelgroß
2 - 3 mittlere Zwiebeln, Lorbeerblätter, Nelken, Schmalz
Salz, Pfeffer, Zucker, Essig

Zubereitung

Den Rotkohl putzen und hobeln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen und

durchkneten und abschmecken. In den Kochtopf geben, alles gar kochen und gut abschmecken. Äpfel in Würfel schneiden, oben drauf geben und mit Wasser auffüllen. Zwiebeln (davon 1 Zwiebel mit Lorbeerblättern und Nelken gespickt) und Schmalz oben drauf geben und nochmals aufkochen lassen. Zwiebeln entfernen und noch mal abschmecken.

Kürbissuppe

Zutaten

2 Zwiebeln
3 - 4 Knoblauchzehen
400 g Möhren
1 rote Chilischote
500 g Kartoffeln
2 – 2,5 kg Kürbis
3 - 4 EL Öl

Curry

gemahlener Kreuzkümmel
1,5 l Instant-Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
400 g Philadelphia Doppelrahm – Frischkäse

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

200 g Schlagsahne
2 – 3 Lauchzwiebeln
200 g Frühstücksspeck (in Würfeln)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln und den Kürbis schälen und würfeln, das Grüne von den Lauchzwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren, Chili, Kartoffeln und Kürbis zufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 min. andünsten, mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben und mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, aufkochen, zugedeckt ca. 25 min. garen, anschließend alles pürieren.

Frischkäse mit Sahne glatt rühren. Das Helle von den Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Speck anbraten, die Lauchzwiebeln hinzufügen und mit andünsten. Frischkäse mit Sahne, Speck und Lauch in die pürierte Suppe geben und noch mal abschmecken.

Schichtsalat

Zutaten

1 Kopf Eisbergsalat
6 mittlere Tomaten
1 kleine Dose Mais
2 mittelgroße Gemüsezwiebeln
Miracel Whip
100 g Käse (Edamer, Gauda)

Zubereitung

Die Gemüsezwiebeln vierteln und in Scheiben schneiden. Das Ganze in einer großen Schüssel abwechselnd schichten, mit Eisbergsalat gezupft anfangen und mit Eisbergsalat enden.

1 Glas Miracel Whip mit etwas Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über den Schichtsalat geben. Darüber noch 1 Tüte (100g) geriebenen Käse streuen.

Am besten den Salat einen Tag vorher zubereiten.

PETER HENSELER

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Rheinland*



Das bin ich:

Seit 1981 bin ich Mitglied der Gewerkschaft und vielseitig interessiert und engagiert. Ich hatte verschiedene Funktionen inne und war u. a. Mitglied im Betriebsrat, Betriebsratsvorsitzender, Mitglied im Ortsverband, Fachgruppenvorsitzender, Vorsitzender des Bezirksseniorenvorstandes. Seit 2009 bin ich Mitglied im Bundesseniorenvorstand für die Region Rheinland.

Ich bin begeisterter Handballer, später dann Trainer und von 1986 – 2013 Schiedsrichter. Meine Hobbys sind fotografieren und wandern - in der Eifel oder in Luxemburg. Mit Leidenschaft habe ich bisher Miniaturautos (LKW 1:50/55), Kartenspiele (ca. 500 – 600 Stück) und Reagenzgläser = „Kölsch-Stangen“ gesammelt. Verheiratet (streng) seit 1968 mit Rita, ein Sohn, eine Schwiegertochter, zwei Enkel (13 und 11 Jahre), beides Jungs.

Mein Leibgericht

ist Bratwurst in allen Variationen und an Omas Sülze erinnere ich mich heute noch. Leider gibt es Oma heute nicht mehr. Pellkartoffeln mit sauer-süßer Soße hat früher auch Oma gekocht und jetzt kocht dies Rita für mich. Wenn wir bei Oma waren, haben wir auf jeden Fall immer eine Mahlzeit mit nach Hause genommen. Ich koche auch, besonders lecker sind meine Fleischgerichte und eine Rindfleischbrühe (ohne Nudeln), die ich auch selbst gerne esse.

Eine rheinische Spezialität ist der Döppekooche (Topfkuchen) auch Kasselbrütche

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

(Kesselbrödchen bzw. Kesselbrot) genannt.
Hier ein von mir gerne gekochtes Rezept:

Döppekooche

Zutaten für acht Personen:

ca. 5 kg Kartoffeln
500 g durchwachsener Speck
10 geräucherte Mettwürste
4 Eier
1 Gemüsezwiebel
Salz

Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln reiben, mit dem Speck und der Gemüsezwiebel (beides in kleine Würfel geschnitten) sowie den Eiern zu einem Teig verrühren. Etwas Salz hinzugeben. Den gusseisernen Bräter (oder auch andere Bräter) mit Fett ausreiben und mit Paniermehl austreuen. Den Teig zur Hälfte einfüllen, die Mettwürste auflegen und mit dem restlichen Teig abdecken (es werden auch oft die Mettwürste klein geschnitten und mit dem Teig vermengt).

Den Elektroherd auf 200 Grad vorwärmen (ohne Umluft auf 225 Grad) und dreieinhalb bis vier Stunden ohne Deckel backen, bis der „Döppekooche“ eine feste Kruste hat.

Den gestürzten Kuchen aufschneiden und mit Schwarzbrot, Butter, Rüben- oder Apfelkraut/Apfelmus servieren.

Als Getränk wird Bier empfohlen.

Wir wünschen ein frohes Gelingen und einen sehr guten Appetit.

Hackfleisch-Pizza

Zutaten

1,5 kg Hackfleisch, kräftig gewürzt
3 Eier
1 große oder
2 kleine fein geschnittene Zwiebeln
1 große Tube Tomatenmark
Paniermehl

Belag

Pfifferlinge oder Stockschwämmchen
Tomaten oder
Paprika (grün = frisch; rot = eingelegt)

Zubereitung

Das Paniermehl vorsichtig mit Eiern zu einem Brei verrühren.

Das Hackfleisch und die Zwiebeln mit dem Brei und dem Tomatenmark vermischen.

Die Masse auf ein Blech streichen und mit Pilzen, Tomaten oder Paprika belegen.

Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf die Pilze Kräuter nach Belieben geben, die Tomaten oder den Paprika mit Schnittlauch bestreuen.

Anschließend reichlich geraspelten Käse auf die Pizza geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 min. backen.

Guten Appetit!

Hier ist eine meiner besonderen Spezialitäten. Der **Möhreneintopf**. Wenn meine Enkel bei uns sind, dann bleibt hiervon nichts mehr übrig.

Möhreneintopf

Zutaten

1 kg Möhren
10 große Kartoffeln
4 grobe Bratwürste
1 große Zwiebel
Petersilie
Gemüsebrühe

Zubereitung

Möhren klein schneiden und in Butter oder Margarine mit der klein gewürfelten Zwiebel im Topf anschwitzen, mit Gemüsebrühe angießen, dass die Möhren gerade so bedeckt sind. Möhren bissfest kochen, die Bratwürste aus dem Darm nehmen und das Brät in kleine Klößchen rollen und auf den Möhren ziehen lassen. Kartoffeln getrennt im Topf kochen, mit etwas Salz gestapft unter die Möhren heben, al-

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

les noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss die klein geschnittene Petersilie unterheben.

KLAUS KNICKMEIER

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Nord*



Das bin ich:

Für die IG BAU habe ich schon sehr viel ehrenamtliche Arbeit geleistet. Ich war 16 Jahre Vorsitzender vom Bezirksverband Hamburg und viele Jahre im Gewerkschaftsbeirat und in der Großen Tarifkommission. Bei inzwischen drei verschiedenen Bundesfachgruppenvorsitzender der Isolierer war ich auch in der Kleinen Tarifkommission „Bauhauptgewerbe“ Außerdem habe ich die Löhne für unsere Beschäftigten mit ausgehandelt. Habe lange

Zeit auf Baustellen im In- und Ausland gearbeitet. Aber das ist Vergangenheit; ich will nur sagen, dass ich weiß, wie ehrenamtliche Arbeit geht.

Momentan bin ich bei uns in Hamburg Nord aktiv im Seniorenvorstand tätig und außerdem im Koordinierungsausschuss des DGB. Seit der letzten Wahl bin ich für die Region Nord Mitglied im Bundesseniorenvorstand. In der Freien und Hansstadt Hamburg habe ich ebenso Ehrenämter inne, so bin ich z. B. im Bezirks- und Landesseniorenbeirat und in der Fachgruppe Gesundheit und Sport- Das ich Fan vom HSV bin, zeigt das Bild mit meiner Frau. Mit ihr bin ich 49 Jahre glücklich verheiratet. Wir haben einen Sohn und eine Enkeltochter.

Zu meinen Leibgerichten gehört natürlich Fisch!

Finkenwerder Speckscholle

Zutaten für 4 Personen

200 g durchwachsenen Speck
2 EL Butter

4 frische Schollen
Salz, Zitronensaft und Zitronenscheiben
8 EL Mehl

Zubereitung

Den Speck fein würfeln, in einer großen Pfanne die Butter erhitzen, die Speckwürfel darin auslassen, dann mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Schollen waschen und trocken tupfen, anschließend salzen, mit Zitrone beträufeln und in Mehl wenden. Von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Schollen auf angewärmten Tellern anrichten und die Speckwürfel darauf geben. Dazu reicht man säuerlichen Kartoffelsalat.

Bohnen, Birnen und Speck

Zutaten für 4 Personen

500 g durchwachsenen Speck
500 g Bohnen
500 g Augustbirnen
2 Zweige Bohnenkraut
Salz und Pfeffer

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Zubereitung

Den Speck in 1,5 l Wasser zum Kochen bringen, eine Stunde bei schwacher Hitze garen. Bohnen dazugeben, das Bohnenkraut drauflegen.

Die Birnen 20 Minuten dazugeben.

Dazu gibt es Salzkartoffeln.

KURT MICHAELIS

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Weser-Ems*



Das bin ich:

Ich komme aus dem Bezirksverband Nordwest-Niedersachsen und wohne in Wilhelmshaven, wo unsere tüchtigen Bauarbeiter vor kurzem innerhalb von 2 1/2 Jahren den größten und einzigen Tiefseewasserhafen Deutschlands gebaut haben. Ich bin Vorsitzender des Bezirksseniorenvorstandes Nordwest-Niedersachsen. Im Bundesseniorenvorstand bin ich seit 2005

für die Region Weser-Ems und habe hier die Leitung der Arbeitsgruppe Sozialpolitik übernommen.

Seit über 8 Jahren organisiere ich die Sitzungen gemeinsam für Niedersachsen und Weser-Ems – denn „Gemeinsam sind wir Stärker“.

Von meinen 72 Lebensjahren bin ich seit 56 Jahren bei der IG BAU. Ich bin im ersten Lehrjahr eingetreten. In unserer Gewerkschaft hatte ich viele Ehrenämter, aber auch beim DGB inne, z. B. bei der AOK Niedersachsen war ich über 10 Jahre Vorsitzender des Haushaltausschusses und ehrenamtlicher Richter am Arbeitsgericht.

Hier mein Liebesrezept

Man nehme: Einen Mann und eine Frau.
Man würze das Ganze mit Liebe.

Man füge eine Spur Romantik dazu. Man löse die äußeren Schichten ab.

Man platziere sie nebeneinander. Man bringe sie langsam zum Kochen.

Man serviere sie heiß und zwar Tag und Nacht.

Alle Jahre wieder: Truthahn mit Whiskey

Zutaten für 6 Personen:

Man kaufe einen Truthahn von 5 kg und eine Flasche guten Whiskey.
Dazu Salz, Pfeffer, Olivenöl und Speckstreifen.

Zubereitung:

Truthahn mit Speckstreifen belegen, schnüren, salzen, pfeffern und etwas Olivenöl dazugeben. Ofen auf 200°C einstellen.

Dann ein Glas Whiskey einschenken und auf gutes Gelingen trinken. Anschließend den Truthahn auf einem Backblech in den Ofen schieben.

Nun schenke man sich zwei schnelle Gläser Whiskey ein und trinke wieder auf gutes Gelingen.

Den Thermostat nach 20 min. auf 250°C stellen, damit es ordentlich brummt. Danach schenkt man sich drei weitere Whiskeys ein.

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Nach halm Schdunde öffnen, wenden und
`n Braten überwachn. Die Wixiflasche er-
greiff unn sich eins hinner die Binde
kippn.

Nach ´ner weitem albernem Schunnde
langsam bis zzum Ofen hinschlendern und
die Trute rumwenden. Drauf achtn, sich
nitt die Hand zu vabrenn´n an di Schaiß
Ofndür. Sisch waidere ffünff odda siehm
Wixi innen Glas sich unn dann unn so.
Di Drute weehrent so drrai Schunn´nt (iss
auch egal) waiderbraan un all ssehn Mi-
nud´n pinkeln.

Wenn ueerntwi möchlich, ssum Trathuhn
hinkrieschn unn den Own aus´m Viech
ziehn. Nommal ein Schlugg geneemign un
anschliesnt wida fasuchen, das Biest raus-
zukrien. Den fadammt´n Vogel vom Bodn
auffläsen unn uff ner Bladde hinrichten.
Uffbasse, dass nitt Ausrutschn auff m
schaißfettichn Kühnbodn. Wenn sich
drossdem nitt fameidn fasuhn wida ufssu-
schichtnodersohahahaisjaeeehschs-
segaaa!!! Schlafn.

***Am nächsten Tag den Truthahn mit Aspi-
rin kalt essen.***

DAS Gericht für Figurbewusste!

Man nehme von allen Zutaten **nichts**
und lasse sich das gut bekommen!

Rezept zum Männer einkochen

Koch-Witzsammlung, lach mal wieder...

ZUTATEN:

1 Männerherz
Liebeswürdigkeiten

ZUBEREITUNG:

Man nimmt ein Männerherz, durchbohrt
es mit einem Blick und reinigt es sorgsam
von Überresten früherer Neigungen.

Je nach Geschmack kann man es mit Lie-
beswürdigkeiten spicken oder mit salzi-
gen Antworten schön zurichten.

Lass es dann im verzehrenden Feuer Dei-
ner schönen Augen langsam braten.

Glaubst Du, dass es endlich mürbe geworden ist, so lass es, ehe Du das beglückende "Ja" aussprichst, etwas dünsten.

Fürchtest du aber, dass ein ungenießbarer Ehemann daraus werden könnte, so kannst Du es gehörig absieden, ordentlich ablaufen lassen und dann gänzlich kaltstellen.

JOSEF SIMON

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Rheinland-Pfalz-Saar*



Das bin ich:

Gewerkschaftsmitglied seit 1962 und seit 1984 Mitglied in der SPD.

Ehrenamtlich tätig als Mitglied im Gemeinderat Heiligenroth, als Beiratsmitglied für die IG BAU in der Energieeffizienz Agentur Rhein-Neckar, im Rentenausschuss Mitglied für Berufserkrankungen, Mitglied des Bauausschusses Verbandsgemeinde, aktiv im Bürgerverein, Gesangs-

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

verein und im AWO Kreisvorstand und AWO Region im Vorstand.

Die verbleibende Freizeit verbringe ich mit meiner Frau und sieben Enkelkindern und zwei Kindern. Hobbys habe ich auch noch: Garten, Musik und Rundreisen, Wandern und Radfahren.

Meine Leibgerichte sind: Kartoffelrezepte

Ich koche selbst gerne und probiere oft etwas „Neues“. Setze mich aber auch gerne an den „gedeckten Tisch“.

Gerne möchte auch ich einen Rezeptvorschlag vorstellen:

Rösti mit Lachs und Creme fraiche

Zutaten für 4 Personen

450 g mehlig kochende Kartoffeln, geraspelt
2 EL Mehl
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
¼ TL Backpulver
2 Eier, verquirlt
Salz und Pfeffer

2 TL Rapsöl
frischer Schnittlauch zum Garnieren

Belag

150 ml Creme fraiché
200 g Räucherlachs

Zubereitung

Die geraspelten Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Frühlingszwiebeln, Mehl, Backpulver und Eier zu einem Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun 1 EL Öl erhitzen, ca. 4 EL der Kartoffelmischung in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken glatt streichen.

5 – 7 Min. goldbraun backen. Das restliche Öl erhitzen und nach und nach den restlichen Teig ausbacken. Ergibt ca. 16 Röstis.

Räucherlachs und Creme fraiché auf die Röstis geben, mit frisch gehacktem Schnittlauch garnieren und heiß servieren.

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

Guten Appetit!

KLAUS DIETER LÖHNERT

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Westfalen*



Das bin ich:

Ich bin 71 Jahre alt und wohne in Dülmen. Bin verheiratet und habe zwei Kinder. In meinem früheren Berufsleben war ich Mauer, Baumaschinenführer und nun bin ich Rentner.

In der Gewerkschaft bin ich seit 1964 im Bezirksverband Münster-Rheine.

Ich bin Vorsitzender des Bezirksseniorenvorstandes Münster-Rheine, Vorsitzender des Arbeitskreises in der Region Westfalen und Mitglied im Bundesseniorenvorstand für die Region Westfalen.

Weiter bin ich Beisitzer im DGB Regionsvorstand und stellv. Vorsitzender im DGB Regionsvorstand. Aktiv arbeite ich auch in der Kommune mit und bin am Runden Tisch der Senioren beteiligt. Außerdem bin ich Versicherungältester der Deutschen Rentenversicherung Westfalen.

Ich bin im Arbeitnehmerreservistenverband und habe sehr großes Interesse am Schießsport, z. B. Großkaliberschießen. Meine restliche Freizeit verbringe ich auf einem Campingplatz.

Mein Leibgericht ist Zwiebelfleisch.

Dieses Gericht esse ich sehr gerne und koche es auch selber.

Bei uns wird es an besonderen Tagen, wie Weihnachten und an privaten Feiertagen zubereitet. Bei einem Hochzeitsessen darf es als Vorspeise auf keinem Fall fehlen!

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Zwiebelfleisch

Rindfleisch und Hühnerbrust mit Zwiebel-
sauce

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindfleisch - Tafelspitz eignet sich
sehr gut -
500 g Hühnerfleisch
ein Bund Suppengrün
6 Zwiebeln
Mehl, Salz, Zucker, Essig

Zubereitung:

Rindfleisch und Hühnerfleisch in kochen-
dem Wasser aufsetzen. Salz, Suppengrün
und eine Zwiebel dazugeben. Dann ca.
zwei Stunden köcheln lassen.

Sauce: Fünf große Zwiebeln in Würfel
schneiden und in Butter weich dünsten.
Mit der Kochbrühe vom Rind- und Hüh-
nerfleisch aufgießen und kurz aufkochen
lassen. Danach mit Mehl andicken und
mit Salz, Zucker und Essig abschmecken,
Schmeckt sehr gut mit Gurken und Salat
als Beilage.

KURT MÖSEZAHL

*Mitglied im Bundesseniorenvorstand
Region Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sach-
sen*



Das bin ich:

Politisch interessiert bin ich seit meiner
Schulzeit. Gewerkschaftlich aktiv seit
1983. Ich bin Ortsverbandsvorsitzender,
Vorsitzender des Bezirksseniorenarbeits-
kreises sowie Mitglied des Bundessenio-
renvorstandes der IG BAU. Weiterhin ar-
beite ich in den Gremien des DGB aktiv
mit.

Seit 45 Jahren bin ich mit meiner Ingrid
verheiratet und habe eine erwachsene
Tochter. Seit 17 Jahren wohnen wir nach

sieben Umzügen in einem Eigenheim am schönen Knappensee in der Lausitz.

Unser gemeinsames Hobby ist unser Garten. Vor allem Blumen und Stauden gilt unsere ganze Liebe. Natürlich werden auch Gemüse und Obst angebaut.

Mein persönliches Hobby ist das Joggen. Der Berliner Halbmarathon ist dabei immer der jährliche Höhepunkt meines Trainings.

Jährlich organisiere ich für unsere Gewerkschaftsmitglieder eine mehrtägige Busreise sowie eine 14-tägige Kurreise.

Nach Reisen, bei denen meist nur Fleischgerichte serviert werden, koche ich persönlich am liebsten eine Suppe. Da ich im Garten eine große Fläche Bohnen angebaut habe, liegt es nahe, Bohnensuppe auf den Tisch zu bringen.

Grüner Bohneneintopf

Zutaten

1 kg Kassler Rippchen
800 g frische Bohnen

Bohnenkraut
500 g Kartoffeln
750 g Brühe
Salz, Pfeffer, Essig, Zucker

Zubereitung

Die Kassler Rippchen weich kochen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden, Kartoffeln waschen und würfeln. In die Kassler-Rippchen-Brühe die vorbereiteten Bohnen, Kartoffeln und Bohnenkraut geben.

Alles rund 45 min. weich kochen.

Das gewürfelte Fleisch, Salz, Essig, Zucker und etwas Pfeffer in die fertig gekochte Suppe geben und nach persönlichem Bedarf abschmecken.

Meine Spezialität: Trockenpflaumen unterheben.

Guten Appetit!

Arbeitszeit: 1,5 Stunden

EVA-MARIA PFEIL

Ehrenamtliche Beauftragte des Bundesverbandes für die Seniorenarbeit



Das bin ich:

Aufgewachsen bin ich in Nordthüringen und habe hier über 40 Jahre gelebt und gearbeitet. Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich Mitglied der Gewerkschaft und habe mich in den verschiedensten ehrenamtlichen und hauptamtlichen Funktionen für die Interessen der Arbeitnehmer eingesetzt. Auch heute engagiere ich mich immer noch in einige Ehrenämtern.

Nun wohne ich seit 20 Jahren am schönen Edersee, in der nordhessischen Ferienregion. Mein Mann und ich reisen viel und

fahren gerne in die GEW-Ferienhotels – auch mit unseren Enkelkindern.

Als ich nach 40 Berufsjahren nun aktive Seniorin wurde, habe ich erst meine Leidenschaft für das Kochen entdeckt. Meine Leibgerichte sind seit einiger Zeit auch leckere Gemüsesuppen. Ich gebe gerne zwei Rezepte, die ich abgewandelt und verfeinert habe, hier weiter. Sie schmecken beide sehr gut!

Möhrensuppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
50 g getrocknete Tomaten
50 g frischen Ingwer
30 g Olivenöl
600 g Möhren, geschält, in Stücken
300 g Kartoffeln, geschält, in Stücken
200 g Suppengemüse (Lauch und Sellerieknolle)
500 ml Wasser
300 ml Orangensaft
100 ml Sahne
1 Würfel oder 1 EL Gemüsebrühe, je nach Geschmack
1 Prise Koriander

Muskat
Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung

Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel, getrocknete Tomaten und den frischen Ingwer in 30 g Olivenöl 5 Minuten in einem Topf andünsten.

Möhrenstücke, Kartoffelstücke und das Suppengemüse zerkleinert hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter andünsten. Mit Wasser und Orangensaft ablöschen und 20 bis 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die flüssige Sahne dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Wer die Suppe cremig mag, der kann mit einem Pürierstab das gekochte Gemüse zerkleinern.

Feurige Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

100 g Suppennudeln, am besten Hörnchen
300 g Knochenschinken, geschnitten
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl
1 Päckchen Tomatensuppe
750 ml Wasser
1 Dose geschälte Tomaten
1 – 2 getrocknete Chilischoten - zerkleinern
Gewürze: Basilikum, Oregano, Thymian - getrocknet
etwas Creme fraiché oder süße Sahne
Salz

Zubereitung:

Zunächst die Suppennudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abschütten. Beiseite stellen.

Den Knochenschinken und die Zwiebeln in nicht zu kleine Stücke schneiden, die Knoblauchzehen klein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken.

Alles in einem hohen Topf in etwas Olivenöl andünsten. Wenn die Zwiebeln etwas gebräunt sind, die geschälten Tomaten, die Chilischoten und die Gewürze – je nach Geschmack - dazu geben.

750 ml Wasser zugießen und die Tomatensuppe einrühren und ca. 10 min. köcheln lassen.

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Zum Schluss die Nudeln hinzufügen und mit Creme fraiché etwas verfeinern. Mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!!

Ein Beispiel unserer Aktivitäten,

das für die vielen Veranstaltungen steht, die gerade in den vergangenen Monaten von Seniorinnen und Senioren vorbereitet und durchgeführt wurden!



Heißer Sommer in Schwaben !

Heiß war es nicht nur am 24. Juli 2013 vor der Stadthalle in Schwabmünchen, als die Seniorinnen und Senioren aus Bayern mit ihren Bussen eintrafen. Auch nachdem alle 435 Gäste im Saal und auf dem Podium Politikerinnen und Politiker der SPD, CSU, vom Bündnis 90/Die Grünen, der Linken und der Freien Wähler mit der

Regionalleiterin Bayern, Kollegin Gundi Tillmann, Platz genommen hatten, wurde nicht nur die Luft sondern auch die Stimmung zunehmend heißer, denn es ging um Themen mit einem hohen Streitpotenzial, wie es bereits das Motto „Gute Arbeit - Sichere Rente - Altersarmut“ ahnen lies.

Keiner soll sein Süppchen mehr alleine kochen.

Wir sind eine starke Gemeinschaft!

Jeder kann mitarbeiten und sich einmischen.

Wir freuen uns über jede neue Idee.

Natürlich auch über jedes neue Rezept.

Also meldet Euch!

Unsere Kontaktdaten

Ehrenamtliche Beauftragte des IG BAU Bundesvorstandes für die Seniorenarbeit

Eva-Maria Pfeil

Am Graben 4

34549 Edertal

Telefon: 05623 - 93 02 64

Handy: 0171 – 62 44 88 6

E-Mail: eva-maria.pfeil@igbau.de

E-Mail: senioren@igbau.de

Vorsitzende des Bundesseniorenvorstandes Region Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen

Elke Garbe

Riemenschneiderstraße 8 a

98527 Suhl

Telefon: 03681 - 30 86 78

E-Mail: elke.garbe@gmx.de

Seniorinnen und Senioren kochen gern – manchmal auch vor Wut!

Stellvertretender Vorsitzender des Bundesseiniorenvorstandes

Region Baden-Württemberg

Robert Schneider

Lembergweg 3

72116 Mössingen

Telefon: 07473 - 2 23 08

E-Mail: Robert.-Schneider@t-online.de

Die Mitglieder des Bundesseiniorenvorstandes

Region Bayern

Franz Kleiber

Akazienweg 42

86169 Augsburg

Telefon: 0821 – 70 78 16

Region Berlin-Brandenburg

Klaus Dieter Horsch

Bamberger Straße 24

10779 Berlin

Telefon: 030 - 85 40 23 90

Handy: 0170 - 68 57 98 9

E-Mail: k-d.horsch@web.de

Region Franken

Manfred Schmitt

Rossgasse 56

97320 Großlangheim

Telefon: 09325 - 5 31

Handy: 0176 – 78 10 51 07

E-Mail: schmittsmanfred@t-online.de

Region Hessen

Erich Schmitt

Auf der Liede 5

36137 Großenlüder 4

Telefon: 06650 - 13 53

E-Mail: ak_schmitt@t-online.de

Region Niedersachsen

Leopold Pilz

Stargarder Straße 16

38642 Goslar

Telefon: 05321 - 8 07 16

E-Mail: pilzleo@yahoo.de

Region Nord

Klaus Knickmeier

Kienholt 49

22175 Hamburg

Telefon: 040 – 64 04 94 7

Region Rheinland

Peter J. Henseler
Lerchenstraße 25
45134 Essen
Telefon: 0201 - 44 38 73
Handy: 0170 - 44 24 10 3
Handy: 0176 - 57 27 17 35
E-Mail: pj.henseler@web.de

Region Rheinland-Pfalz-Saar

Josef Simon
Lahnstraße 8a
56412 Heiligenroth
Telefon: 02602 - 83 88 83 1
Handy: 0172 - 72 52 48 0
E-Mail: JuppSimon@aol.com

Region Weser-Ems

Kurt Michaelis
Klinkerstraße 68
26388 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 - 55 91 1
E-Mail: kurt@michaelis-clan.de

Region Westfalen

Klaus Dieter Löhnert
Tiberberg 1
48249 Dülmen
Telefon: 02594 - 8 14 18
Handy: 0171 - 42 54 68 8
Telefax: 02594 - 7 99 90 60
E-Mail: dieter.loehnert@gmx.de

**Region Sachsen-Anhalt, Thüringen,
Sachsen**

Kurt Mösezahl
Koblenzer Straße 2 a
02999 Lohsa
Telefon: 035726 - 5 07 7
E-Mail: kurt-m-zahl@t-online.de





Weitersagen: Clever günstig Urlaub machen

Sie möchten Urlaub mit größtmöglichem Erholungswert machen? Die Urlaubsprofis des Gemeinnützigen Erholungswerks machen es möglich: Traumhafte Ziele–von Sylt bis an die Côte d'Azur–bieten Ihnen einen unvergesslichen Urlaub zu attraktiven Preisen. Rufen Sie uns an und sichern Sie sich noch heute die besten Urlaubsplätze: Persönliche Beratung erhalten Sie unter Telefon 069 138261-200
IG BAU-Mitglieder erhalten 15 Prozent Rabatt.



Clever günstig
Urlaub machen

Internet gew-ferien.de

