

NATÜRLICH!

Liste 5

GRÜNLIBERALE REZEPTE FÜR ALLE LEBENSLAGEN

VON DEN KANDIDIERENDEN
FÜR DIE KANTONSRAATSWAHLEN
VOM 12. APRIL 2015



The logo for 'grünliberale' features the word in a lowercase, sans-serif font. A small green leaf icon is positioned above the letter 'ü'.

KEINE IDEOLOGISCHEN PATENTREZEPTE WÄHLEN SIE À LA CARTE!

8 Rezepte der Grünliberalen für Sie

In Ihren Händen halten Sie das Kochbuch der Grünliberalen aus dem Zürcher Unterland. Unsere Kantonsratskandidatinnen und -kandidaten verraten Ihnen auf den folgenden Seiten ihre Lieblingsrezepte. Für einmal soll der Genuss im Vordergrund stehen: ob Dessert oder Hauptspeise, vegetarisch oder eine deftige Fleischspeise; es hat für jeden Geschmack das passende Rezept. Und am besten schmecken die Speisen mit regionalen und nachhaltigen Zutaten. Ein Besuch auf dem regionalen Wochenmarkt oder das Posten im Hoflädeli ist so gesehen der erste Schritt für ein gelungenes Gericht.

Auch in der Politik können wir Ihnen verschiedene gute Rezepte präsentieren. Statt eine strikte Ideologie auf alle gesellschaftlichen Probleme anzuwenden, ist es uns wichtig, dass wir gangbare Lösungen zu wichtigen Themen finden. Ob Umwelt, Bildung, Verkehr oder Wirtschaft, bei uns steht

die Lösung des Problems und nicht die Ideologie im Zentrum. Wenn Ihnen unsere Küche schmeckt, empfehlen Sie unsere Rezepte weiter. Wenn Sie mit unserer Politik und unseren Gedanken zufrieden sind, unterstützen Sie uns mit Ihrer Stimme bei den Kantonsratswahlen. Sie können auch Mitglied oder Sympathisant werden, ohne dass Sie sich aktiv bei uns engagieren müssen. Ihre Unterstützung ist die Basis für unser politisches Engagement.

Herzlichen Dank!



Barbara Schaffner

Jörg Mäder

REZEPT JÖRG MÄDER

SCHINKENGIPFELI



Zubereitung

Pro Person 2 Tranchen Schinken (nicht zu dünn geschnitten, mit etwas Fett am Rand), 1 Essigurke und ein wenig Zwiebeln fein hacken, aber nicht zerdrücken. Das Ganze mit Pfeffer, Paprika und Aromat würzen.

1 Rolle Blätterteig in drei Bahnen à 5 Felder aufteilen und die Ränder mit Wasser bestreichen. Die obigen Zutaten in einer der Ecken der Felder platzieren, in Richtung der gegenüberliegenden Ecke einrollen und mit leichtem Druck in die gewünschte Form bringen.

Das Schinkengipfeli mit Eigelb bestreichen und für 20 bis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen in der mittleren Rille bei 180 Grad backen.



Jörg Mäder

1975, Dr. sc. ETH Zürich, Kantonsrat und Stadtrat von Opfikon, Liste 5, Bezirk Bülach, Listenplatz 1, www.joergmaeder.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Ressourcen nutzen, statt verschwenden.»

Noch vor zwei-drei Generationen musste man verhältnismässig viel für Nahrungsmittel bezahlen. Entsprechend kaufte man sorgsam ein und verwertete auch allfällige Reste. Heute ist das anders: Essen ist günstig, wird nach dem Lustprinzip eingekauft und oft achtlos weggeworfen. Stichwort Food-Waste. Aber auch andere Ressourcen wie Energie oder Öl werden verschwendet, statt sinnvoll genutzt. Im Moment können wir uns das noch leisten; aber wie lange noch? Das Problem sind nicht unsere Bedürfnisse oder Wünsche, sondern die Art, wie wir sie uns erfüllen. Aus diesem Grund setze ich mich für einen nachhaltigen Umgang mit allen Ressourcen ein.

REZEPT NALAN SEIFEDDINI

APÈRO-SPIRALE



Zubereitung

1 Pack Blätterteig auslegen.

140 g eingelegte getrocknete Tomaten klein hacken und auf dem Teig verteilen.

100 g gehobelter Hartkäse (z. B. Parmesan) darüber geben.

Die getrockneten Tomaten und der Käse können folgendermassen ersetzt werden: Blätterteig mit Tomatenpüree bestreichen, danach mit Aufschnitt belegen.

Eng einrollen, wie eine Roulade.

Ca. 1 cm dicke Spiralen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Im Ofen bei 200 Grad während 15 bis 20 Minuten backen.



Nalan Seifeddini

1974, Juristin, Gemeinderätin Oberglatt, Präsidentin Primarschulpflege, Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 2, www.nalan.seifeddini.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Mit gesundem Menschenverstand – für tragfähige, langfristige Lösungen einstehen.»

Rezept-Informationen

Zwischen Politik, Beruf und Familie ist es mir wichtig, auch mit der eigenen Energie hauszuhalten. Dank meinem Rezept bin ich mit wenig Aufwand überall ein gern gesehener Gast.

REZEPT CRISTINA WYSS-CORTELLINI

MELANZANE ALLA PARMIGIANA



Zubereitung

Ein Gute-Laune-Rezept für trübe Tage.

400 g Mozzarella in 2 mm dicke Scheiben schneiden und 2 Esslöffel Parmesan beiseite legen.

3 Auberginen in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, mit Salz bestreuen, eine Stunde ziehen lassen, abspülen, abtrocknen, beidseitig leicht anbraten.

Tomatensauce zubereiten:

Olivenöl, 1 Zwiebel fein gehackt und 1 Knoblauchzehe fein gehackt anbraten. 800 g gehackte Pelati, 1 Bund gehackte Petersilie, 10 gehackte Basilikumblätter zugeben. Mit wenig Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

In eine gefettete Gratinform abwechselnd mit Auberginen, Tomatensauce und Mozzarella schichten.

30 Minuten bei 200 Grad im Ofen gratinieren. Etwas Parmesan über den heissen Gratin streuen.



Cristina Wyss-Cortellini

1972, Betriebsökonomin FH, Gemeinderätin Dietlikon, Vorsteherin Infrastruktur und Unterhalt, Kerngruppe glp-Frauen, Liste 5, Bezirk Bülach, Listenplatz 3, www.wysscortellini.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Mit Fairness ein nachhaltiges Umfeld schaffen, das auch den nächsten Generationen eine Zukunft ermöglicht.»

Die Lebensqualität der Wohnbevölkerung und die Förderung der Wirtschaft liegen mir sehr am Herzen. Zudem müssen wir uns und der künftigen Generation zuliebe der Umwelt Sorge tragen und einen schonenden Umgang mit der Natur und unseren Ressourcen pflegen. All dies geht Hand in Hand. Nur wer faire Lösungen sucht und auf den gemeinsamen Nenner setzt, wird erfolgreiche Mittel und Wege für die Zukunft finden.

REZEPT BARBARA SCHAFFNER UND KARIN JOSS

QUICHE MIT GARTENSPEZIALITÄTEN



Zubereitung

Blech mit Wähentieg (selber gemacht oder fertig gekauft) belegen, Boden mit einer Gabel einstechen und mit 3 bis 4 Esslöffel gemahlener Haselnüssen bestreuen.

1 grosse Zwiebel schneiden und mit Butter andämpfen. 300 g Blätter der Gartenmelde Lebeda (oder ein anderes Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Grüner Heinrich ...) beifügen und etwas mitdämpfen. Würzen mit Salz und Pfeffer oder Bouillon.

Gedämpftes Blattgemüse, 150 g Kefen (oder Bohnen, Blumenkohl, Broccoli ...) und 150 g Feta in Würfel in das Wähenblech einfüllen.

Für den Guss 3 Eier, 3 dl Milch und 1 Esslöffel Maizena verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Guss über die Quiche giessen.

Im Backofen bei 200 Grad ohne Vorheizen 40 Minuten backen.

Die Zutaten können nach Belieben variiert werden – verschiedene Gemüse oder Speckwürfel anstelle von Feta gratinieren.



Barbara Schaffner

1968, Physikerin ETH, Unternehmerin Energieberatung, Kantonsrätin, Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 1 (bisher)

Karin Joss

1958, Mathematikerin ETH, Unternehmerin Engineering Softwarelösungen, Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 5

Das ist uns in der Politik wichtig:

«Verschiedene Rezepte diskutieren und die bekömmlichsten Lösungen finden.»

Rezept-Informationen

In unseren Gärten ziehen wir gerne wenig bekannte Pflanzen für die Küche. Die Gartenmelde Lebeda ist eine alte, dekorative Nutzpflanze.

REZEPT THOMAS AEBI UND KARIN COMPAGNONI

GRÜNE LECKERE PASTA



Zubereitung

400 bis 500 g Vollkornpasta – je nach Hunger – al dente kochen (während wir die Sauce machen ...).

500 g Zucchini – Bio, versteht sich – längs halbiert in 2 cm breite Stücke schneiden.

Wenig Salzwasser, 1 Zweiglein gehackter Rosmarin und 1 Teelöffel Oregano aufkochen. Zucchini darin weichkochen, etwas Kochwasser zurückbehalten. Dann Wasser bis auf kleinen Rest abgiessen und Zucchini damit pürieren. Heiss werden lassen.

50 g Butter und 4 Esslöffel geriebener Parmesan darunter rühren. Würzen mit ½ Teelöffel Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben. Sauce nach Bedarf mit Kochwasser verdünnen.

Sofort mit Pasta vermengen oder darüber verteilen. Geriebenen Parmesan dazu servieren.



Thomas Aebi

1961, Betriebswirtschaftler FH, Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 4

Karin Compagnoni

1971, Schulleiterin, Beratung für Schulen, Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 6

Das ist uns in der Politik wichtig:
«Damit unsere Kinder Perspektiven haben, nachhaltig und verantwortungsbewusst handeln.»

Rezept-Informationen

Ein Evergreen bei uns – einfach, gesund, vegi und so was von yummi!

REZEPT BEAT HAUSER HACKTÄTSCHLI



Zubereitung

500 g gehacktes Dreierlei oder Rind und 300 g geriebenen rezenten Käse mit 2 Eiern und 1 Bund feingehackter Petersilie mischen. Diese Mischung zu einer Rolle formen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die so entstandenen Plätzchen kurz im Mehl wenden und auf mittlerer Hitze mit Fett oder Öl braten.



Beat Hauser

1964, eidg. Dipl. Wirtschaftsinformatiker,
Liste 5, Bezirk Bülach, Listenplatz 4

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Die Ausbildung der Jugend
ist das Kapital von morgen.»

Ich setze mich für eine moderne, qualitativ hoch stehende Schule ein, die fördert und auch fordert. Chancengerechtigkeit und die Vermittlung des Basiswissens sind oberste Ziele in meiner und der grünliberalen Bildungspolitik. Dabei sollen die einzelnen Fähigkeiten der Schüler und Schülerinnen berücksichtigt und ihren Fähigkeiten entsprechend gefördert werden mit Priorität in Mathematik und Deutsch. Das Ziel ist es: den Jugendlichen minimal diejenigen Fertigkeiten beibringen, die sie befähigt ein eigenständiges Leben in unserer Gesellschaft zu führen.

REZEPT CHRISTIAN TRÖSCH ÖPFELRÖSCHTI



Zubereitung

Ein wunderbares Rezept mit lokalen Zutaten und zur Verwertung von Brotresten.

300 g altes Brot in 3 cm lange und 1,5 cm breite Streifen schneiden. In der Pfanne mit Bratbutter rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die 500 g geschälten eher säuerlichen Äpfel in ähnlich grosse Schnitze schneiden und in Bratbutter andämpfen. Mit 1 dl Süssmost oder Apfelwein ablöschen. Nach Belieben 2 Esslöffel Sultaninen oder Rosinen dazu geben.

Das Brot beigegeben und alles zusammen unter Rühren erwärmen. Je nach Kochdauer wird das Brot dann wieder weich oder bleibt knusprig. Mit Zimtucker (4 Esslöffel Zucker mit 1 Teelöffel Zimt gemischt) bestreut servieren.

Ein Rezept mit Potenzial zum Experimentieren.



Christian Trösch

1959, Gärtner, Unternehmer,
Arbeitsgruppe Raumplanung und Verkehr,
Präsident gIp Glattfelden,
Liste 5, Bezirk Bülach, Listenplatz 2

Das ist mir in der Politik wichtig:
«Beim Kochen und in der Politik braucht es einen pffiffigen Mix für eine schmackhafte Lösung.»

Mein Grundrezept wird je nach persönlicher Vorliebe und Befindlichkeit genossen. Dazu stehen weitere Zutaten, wie Zimtucker, Vanillecrème und Nüsse, zur Bereicherung bereit.

In der Politik muss das Grundsystem mit verschiedenen Möglichkeiten ausgestattet sein, damit die individuellen Bedürfnisse erfüllt werden können. Unsere Variationen gehen über den Tellerrand hinaus. Vielfalt ist Wahlfreiheit und Lebensqualität in allen Lebenslagen.

REZEPT PAUL EGGIMANN TRADITIONELLER GEBURTSTAGSSCHOGGIKUCHEN



Zubereitung

150 g Butter weich rühren, Eigelb von 6 Eiern, 200 g Zucker und 1 Pack Vanillezucker beigegeben und schaumig rühren. 200 g dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen, 3 Esslöffel Kirsch beigegeben und mit der Butter-Ei-Masse verrühren.

Eiweiss von 6 Eiern gut steif schlagen. Eischnee mit 125 g gemahlenden Mandeln und 200 g gemahlenden Löffelbisquits auf die Butter-Ei-Schokoladenmasse geben und mit dem Gummischaber sorgfältig untereinander mischen.

Sofort in eine gut gefettete und eingemehlte Backform geben.

Backen bei 180 Grad für 50 bis 60 Minuten, mit Hölzchen prüfen. Der Kuchen darf Innen noch leicht feucht sein.

Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Paul Eggimann

1964, Physiker ETH, Bauökologe,
Vorstand gfp Kanton Zürich,
Liste 5, Bezirk Dielsdorf, Listenplatz 3

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Tradition gibt uns die Basis für den Blick nach vorne. Innovation gibt uns die Mittel für den Schritt nach vorne.»

Rezept-Informationen

Das Rezept stammt aus dem Füscher-Kochbuch – wohl noch aus der Ausgabe 1964. Seit ich mich erinnern kann, gibt es diesen Kuchen zu meinem Geburtstag. Diese für mich wichtige Tradition erinnert mich jedes Jahr wieder an meine Eltern und Geschwister und meine Jugendzeit. Das einzige Rezept, wo probieren mit dem Finger nicht nur erlaubt, sondern schon fast Pflicht ist.

NATÜRLICH!

Liste 5 in den Kantonsrat

1	bisher	Jörg Mäder, 1975	Dr. sc. ETH, Stadtrat, Wissenschaftler, Programmierer	Opfikon
2		Christian Trösch, 1959	Gärtner, Unternehmer	Glattfelden
3		Cristina Wyss-Cortellini, 1972	Betriebsökonomin FH, Gemeinderätin	Dietlikon
4		Beat Hauser, 1964	eidg. Dipl. Wirtschaftsinformatiker	Rafz
5		Janine Matthys, 1984	Bankfrau, angehende Sozialarbeiterin FH	Bülach
6		Markus Hegi, 1969	Software Unternehmer	Kloten
7		Ineke Gubler, 1971	Kauffrau	Wil
8		Rolf Gall, 1966	Biologe dipl. Phil. II	Dietlikon
9		Nina Hake, 1968	Shiatsutherapeutin	Kloten
10		Tobias Honold, 1984	Wirtschaftsprüfer, Berater	Opfikon, Glattpark
11		Robert Wermelinger, 1954	Gemeinderat, Speditionshandelsmann	Glattfelden
12		André Reinmann, 1981	Flugverkehrsleiter HF, B. sc. Politikwissenschaften	Bassersdorf
13		Hans Alder, 1949	Sportlehrer	Eglisau
14		Nadja Bernardi, 1995	Reisebürofachfrau BMS	Rorbas
15		Roman Walt, 1983	Admin Fachspezialist	Kloten
16		Martina Leu, 1967	Technische Kauffrau	Opfikon, Glattpark
17		Martin Tanner, 1978	Gerichtsschreiber	Wallisellen

www.bezirkbuelach.grunliberale.ch

1	bisher	Barbara Schaffner, 1968	Physikerin ETH, Unternehmerin Energieberatung	Otelfingen
2		Nalan Seifeddini, 1974	Juristin	Oberglatt
3		Paul Eggimann, 1964	Physiker / Bauökologe	Otelfingen
4		Thomas Aebi, 1961	Betriebsökonom FH	Niederhasli
5		Karin Joss, 1958	Mathematikerin ETH, Unternehmerin	Dällikon
6		Karin Compagnoni, 1971	Schulleiterin, Beratung für Schulen	Regensdorf
7		Thomas Lüthy, 1972	Betriebsleiter Biomassekraftwerk	Buchs
8		Enrico Vanoli, 1966	Geschäftsführer / Metzger	Regensdorf
9		Daniela Aebi, 1961	Reiseberaterin / Familienfrau	Niederhasli
10		Nadja Bleuler, 1981	Ökonomin	Schleinkon
11		Alfred Heller, 1950	Chefmonteur Heizung Sanitär	Dielsdorf

www.bezirkielsdorf.grunliberale.ch

NATÜRLICH!

Liste 5 in den Kantonsrat

**LISTE
5**

**UNVERÄNDERT
EINLEGEN**



Von links nach rechts: Jörg Mäder (Bezirk Bülach) | Barbara Schaffner (Bezirk Dielsdorf) |
Christian Trösch (Bezirk Bülach) | Nalan Seifeddini (Bezirk Dielsdorf)

DANKE FÜR IHRE STIMME, DAMIT GRÜNLIBERALE REZEPTE ZUM TRAGEN KOMMEN.

DIE GRÜNLIBERALEN

Als dynamische, innovative und ökologische Partei der Mitte sind wir im Handeln grün und im Denken liberal. Die Grünliberalen sind die glaubwürdige Verbindung von Ökonomie und Ökologie. Wir halten Umwelt, Wirtschaft, Staatsfinanzen und Soziales im Gleichgewicht. Mit überzeugenden Argumenten politisieren wir sachlich statt polarisierend und finden so Lösungen. Mit Ihrer Stimme stärken Sie unsere Position in der politischen Mitte und verleihen auch Ihren Anliegen mehr Gewicht im Kantonsrat.

SO ERFAHREN SIE MEHR

- ▶ www.bezirkbuelach.grunliberale.ch
- ▶ www.bezirkdielsdorf.grunliberale.ch

grünliberale