

NATÜRLICH!

Liste 4, Liste 18 und Liste 33

GRÜNLIBERALE REZEPTE FÜR ALLE LEBENSLAGEN

VON DEN KANDIDIERENDEN FÜR DIE
NATIONAL- UND STÄNDERATSWAHLEN
VOM 18. OKTOBER 2015



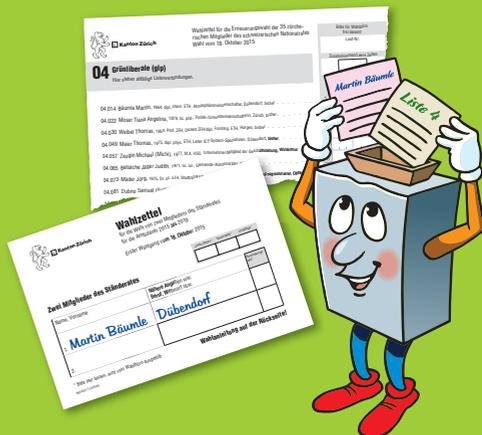
grünliberale

AM 18. OKTOBER 2015 WIRD DAS SCHWEIZER PARLAMENT NEU GEWÄHLT

Der Kanton Zürich kann aufgrund seiner Bevölkerungszahl neu 35 Personen in den **Nationalrat** entsenden. Die Wahl erfolgt mittels (Partei-)Listen.

Mit den Listen 4 (glp Hauptliste), 18 (junge Grünliberale) und 33 (grünliberale UnternehmerInnen)

- ▶ **stärken Sie die Wirtschaft**
- ▶ **schützen Sie die Umwelt**
- ▶ **stärken Sie die politische Mitte für eine zukunftsgerichtete Sachpolitik**



Sitzverteilung 2011–2015

So können Sie Ihre Nationalratsliste verändern:

Kumulieren: Um die Wahlchancen einer Person auf der Liste zu erhöhen, können Sie den Namen handschriftlich ein zweites Mal darüber schreiben und einen andern Namen streichen.

Panaschieren: Sie können Kandidatinnen und Kandidaten anderer Listen auf Ihren Wahlzettel schreiben (maximal zweimal). Diese erhalten somit Ihre Kandidatenstimme und deren Partei Ihre Parteistimme.

Jeder Kanton kann zwei Personen in den **Ständerat** entsenden. Der Wahlzettel für die Ständeratswahlen hat deshalb zwei Linien. Kandidierende dürfen nicht zweimal aufgeführt werden. Es kann auch nur ein Name aufgeführt werden.

Als Nachfolger der Ständerätin Verena Diener (glp) empfehlen wir auf diesen Wahlzettel: **Martin Bäumle (glp)**
Stärken Sie damit

- ▶ **den Wirtschaftsstandort Zürich**
- ▶ **die nachhaltige Entwicklung einer zukunftsfähigen Schweiz**
- ▶ **konstruktive Sachpolitik**

KEINE IDEOLOGISCHEN PATENTREZEPTE WÄHLEN SIE À LA CARTE!

Marktfrisch, regional und biologisch – so schmeckts

Frühmorgens, ein frisches Lüftchen weht durch die Gasse, in der sich eine rege Geschäftstätigkeit entfaltet. Unzählige Marktstände, der Duft von frischem Gemüse und reifem Obst füllen den Raum. In einem Café mitten in diesem bunten Treiben, bei einem heissen Espresso und einem knusprigen Gipfel in der Winterthurer Steinberggasse – so entstand die Idee für dieses Kochbuch. Darin präsentieren Ihnen grünliberale Politikerinnen und Politiker aus allen Regionen des Kantons Zürich ihre Lieblingsgerichte. Einkaufen auf dem Wochenmarkt macht Spass, und man lernt immer etwas Neues. Wer hier einkauft, spricht direkt mit dem Produzenten. Wofür eignet sich diese Kartoffel am besten? Wann und wo findet man eine alte Apfelsorte? Wie laufen die Geschäfte? Am Schluss entscheidet man sich und kauft in der gewünschten Menge.

Zwischen Kochbuch und Politik lassen sich verschieden Parallelen ziehen. Wie beim Essen braucht es auch in der Politik unterschiedliche Rezepte. Wichtig sind konkrete regionale Lösungen statt utopische Ideologien.

Der Markt und die Politik sind Orte, wo Informationen und Ideen ausgetauscht werden. Und am Schluss braucht es einen Entscheid, mit dem alle einverstanden sind.

Wir hoffen, dass Ihnen die Lieblingsrezepte unserer Politikerinnen und Politikern schmecken. Wenn unsere Rezepte Sie anregen, empfehlen Sie sie weiter. Wenn Sie mit unserer Politik und unseren Gedanken zufrieden sind, unterstützen Sie uns mit Ihrer Stimme bei den nächsten Wahlen.

Herzlichen Dank!



Michael Zeugin
Kantonsrat und
Nationalratskandidat

Martin Bäumle
Nationalrat und
Ständeratskandidat

REZEPT SONJA GEHRIG GRÜN(LIBERAL)ER SMOOTHIE MIT PETERLI



Zubereitung

Hälfte des Orangensafts mit Banane, Apfel, Zitronensaft und Petersilie im Mixer pürieren und aufschäumen.

Restlicher Orangensaft, Wasser und Eis in den Mixer geben.

Pfeffer und Koriander sorgen für Würze und Pepp.

Nach Belieben können auch weitere Früchte beigemischt werden (z. B. Mango oder Kiwi). Bon appétit!

Tipp: Fast die ganze Bandbreite an Vitaminen ist in der Petersilie zu finden (A, Beta Carotin, B1, B2, B6, C, E, K, Folsäure) und sie ist eine fantastische Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente.

Zusammen mit den Früchten deckt der Smoothie auch ein paar «five a day» ab.



Sonja Gehrig

Dipl. Geografin/Umweltwissenschaftlerin,
Kantonsrätin, 1970, Urdorf,
Liste 4, Bezirk **Dietikon**, Listenplatz 32

Das ist mir in der Politik wichtig:

«An morgen denken, heute handeln! Mit viel Energie in eine nachhaltige Zukunft!»

Rezept-Informationen

Der grün(liberal)e Smoothie eignet sich als Apéro, gesunde Zwischenverpflegung oder Erfrischung für jede Jahreszeit.

Besonders geeignet ist er aber, um Kindern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schmackhaft «unterzujubeln».

Zutaten

- ▶ 3 dl Orangensaft
- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 Apfel (auch Fallobst geeignet)
- ▶ ½ Zitrone, Saft frisch gepresst
- ▶ ½–1 Bund Petersilie-Blätter (5 bis 10 g)
- ▶ 1–2 dl Wasser, kalt und/oder Eiswürfel
- ▶ Pfeffer und Koriander, frisch oder gemahlen

REZEPT TIANA MOSER UND MICHAEL ZEUGIN

RATATOUILLE



Zubereitung

Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl und Salz vermischen. Die Knoblauchknolle quer aufschneiden, aber nicht schälen. Auberginen und die beiden Knoblauchhälften auf ein Backblech verteilen und beidseitig je 15 Minuten bei 200 °C backen.

Zwiebel hacken und gut dünsten. Zucchini und Peperoni in Stücke schneiden und mitdünsten. Tomaten, Essig, Oregano, Majoran und Rosmarin dazu geben. Alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen.

Knoblauchmus aus den Knoblauchhälften herausdrücken. Zusammen mit den Auberginen begeben und kurz einkochen. Wenn nötig nachsalzen und die klein gehackte Minze unterrühren.

Als Vorspeise oder zusammen mit etwas Couscous als Hauptspeise servieren.

Mit einem feinen Ratatouille reicht der Sommergeschmack bis in den Herbst hinein. Wir wünschen guten Appetit!



Tiana Angelina Moser

Politik- und Umweltwissenschafterin, Nationalrätin, Fraktionspräsidentin, 1979. Zürich, Liste 4, Bezirk **Stadt Zürich**, Listenplatz **2 (bisher)**, www.tianamoser.ch

Michael Zeugin

Geschäftsleitungsmitglied, M.A. HSG, Kantonsrat, 1977, Winterthur, Liste 4, Bezirk **Stadt Winterthur**, Listenplatz **5**, www.michaelzeugin.ch

Das ist uns in der Politik wichtig:
«Eine ehrliche und lösungsorientierte Politik.»

Rezept-Informationen

Das Grundrezept stammt aus einem alten französischen Kochbuch.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 3 Auberginen
- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 2 Peperoni, rot
- ▶ 2 Dosen-Tomaten, geschält und gehackt
- ▶ 1 Knoblauchknolle
- ▶ 2 Zwiebeln, klein
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Essig (unser Tipp: an Stelle von Essig Aceto Balsamico)
- ▶ 1 TL Oregano
- ▶ Nach eigenem Gusto Majoran, Rosmarin und ein paar Blätter Minze, Salz

REZEPT BARBARA SCHAFFNER

CHAWAN MUSHI – JAPANISCHES EIERTÖPFCHEN



Zubereitung

Pilze, Fleisch und Gemüse klein schneiden und auf vier Tassen verteilen.

Eier verquirlen; Dashi, Soja-sauce, Sake und Salz verrühren und den Eiern beimischen. Eiernischung in die Tassen giessen. Garen bis Eier gestockt sind:

Im Steamer: für 10 Minuten bei 100 °C.

Im Backofen: Tassen in eine Auflaufform stellen, heisses Wasser in die Auflaufform giessen bis etwa auf halbe Höhe der Tassen. Ca. 15 Minuten bei 120 °C dämpfen.

Lauwarm oder kalt geniessen.

Europäische Vegi-Variante: Hühnchen durch mehr Gemüse oder Pilze ersetzen. Anstelle von Dashi, Sojasauce, Sake und Salz ist Gemüsebouillon und etwas Sherry zu verwenden.

Fisch-Variante: z. B. mit geräucherter Forelle und/oder Crevetten



Barbara Schaffner

Unternehmerin Energieberatung, Physikerin ETH, Kantonsrätin, 1968, Otelfingen, Liste 4, Bezirk **Dielsdorf**, Listenplatz 9, www.barbaraschaffner.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:
«Rezepte variieren und im Dialog Lösungen finden.»

Rezept-Informationen

Das Rezept passt gleich dreifach: Seit einem halbjährigen Japanaufenthalt liebe ich japanisches Essen, die Eier stammen von meinen Hühnern und das Rezept lässt sich (fast) beliebig an vorhandene Zutaten anpassen.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 4 Shiitake-Pilze
- ▶ 100 g Hühnerbrust, klein geschnitten
- ▶ 1 Handvoll Gemüse (z. B. Rüebl, Zucchini, Broccoli, Erbsen, Peperoni...), in kleinen Würfeli oder Scheiben
- ▶ 2 Eier
- ▶ 3 dl Dashi (japanische Fischbrühe)
- ▶ 1 EL Sojasauce
- ▶ 1 EL Sake (japanischer Reiswein)
- ▶ ½ TL Salz

REZEPT BEAT HAUSER UND CRISTINA WYSS-CORTELLINI

KNUSPRIGE ENTENBRUST MIT DATTEL-HONIG-KRUSTE AUF QUINOA



Zubereitung

100 g Datteln fein hacken, mit Honig mischen. Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und Fettseite gekreuzt fein einschneiden. Im Olivenöl beidseitig heiss 1 Minute anbraten, herausnehmen. Mit Dattel-Honig-Kruste einreiben und im Ofen 8 Minuten bei 160 °C garen.

Macadamianüsse im Olivenöl leicht rösten, absieben, warm stellen. 2,5 dl Wasser aufkochen, leicht abschmecken, Quinoa beigegeben. Zugedeckt weich kochen, bis das Wasser vollständig eingekocht ist. Koriander fein hacken und rosa Pfeffer, Salz und Pfeffer ins Quinoa geben. Erdnussauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und geschnittene Minzestreifen beigegeben.

Entenbrust tranchieren, auf Quinoa betten, geröstete Macadamianüsse, Minzestreifen und 4 halbierte Datteln anrichten. Erdnussauce dazu servieren.



Beat Hauser

Eidg. Dipl. Wirtschafts-informatiker, Schulleiter i. A., 1964, Rafz, Liste 4, Bezirk **Bülach**, Listenplatz **29**.
www.beathausers.ch

Cristina Wyss-Cortellini

Betriebsökonom FH, Gemeinderätin Dietlikon, Vorsteherin Infrastruktur und Unterhalt, 1972, Dietlikon, Liste 4, Bezirk **Bülach**, Listenplatz **33**,
www.wysscortellini.ch

Das ist uns in der Politik wichtig:
«Mit Fairness ein nachhaltiges und wirtschaftliches Umfeld schaffen, das auch den nächsten Generationen eine Zukunft ermöglicht.»

Rezept-Informationen

Doppelter Genuss: Fair gehandelte und nachhaltig angebaute Lebensmittel schmecken besser. Täglich können wir Menschen vor Ort unterstützen und ihnen eine Perspektive geben.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 4 Stück Entenbrust** à 200 g
- ▶ 1 dl Olivenöl**
- ▶ 200 g Datteln, getrocknet und entsteint*/**
- ▶ 50 g Honig, flüssig**
- ▶ 250 g Quinoa*/**
- ▶ 2 dl Erdnussauce*/**
- ▶ 40 g Macadamianüsse*/**
- ▶ 20 g Minze
- ▶ 10 g Koriander
- ▶ Salz, rosa und schwarzer Pfeffer*/**

* Fair Trade; ** Bio

REZEPT JUDITH BELLAICHE

SAUCISSON EN BRIOCHE



Zubereitung

Den Saucisson rundum einstechen und 20 Minuten in heissem Wasser sieden. Abkühlen lassen.

Währenddessen: Eier, Salz und Zucker mit dem Mixer vermischen, Rahm beifügen. Mehl und Backhefe vermischen, portionenweise vorsichtig zufügen und immer weitermischen. Den weichen Teig in eine Cakeform geben, die etwas länger sein sollte als der Saucisson.

Die Haut des Saucisson abziehen, auf den Teig legen und hineindrücken, bis er knapp überdeckt ist. An einem warmen Ort 20 bis 30 Minuten gehen lassen.

Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 bis 180 °C backen (Stäbchenprobe!)

Etwas abkühlen lassen und vorsichtig in Scheiben schneiden.

Schmeckt am besten lauwarm.



Judith Bellaiche

lic. iur., Gemeinde- und Kantonsrätin,
1971, Kilchberg,
Liste 4, Bezirk **Horgen**, Listenplatz 6,
www.judithbellaiche.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:
«Warten wir nicht ab,
was die Zukunft bringt.
Gestalten wir sie!»

Rezept-Informationen

Zum Apéro, als Vorspeise, zum Brunch oder für ein Pick-Nick – immer lecker!

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 1 grosser Waadtländer Saucisson
- ▶ 250 g Mehl
- ▶ 3 Eier
- ▶ 2–3 Prisen Salz
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 1 Päckli Backhefe, getrocknet
- ▶ 2 dl Rahm

REZEPT ISABEL GARCIA UND ANDREAS HAURI

SALAT MUNDIAL, #VielfaltStattEinfalt



Zubereitung

Salat: Gemüse und Früchte waschen. Kopfsalat und Rucola rüsten und in mundgerechte Stücke reissen, Radieschen in Scheiben schneiden, Cherrytomaten halbieren, Rüeblli raffeln. Mit Beeren nach persönlichem Gusto mischen.

Dressing: Minze und Ingwer hacken. Zitronenöl und Feigenessig mischen und nach eigenem Gusto mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Minze und Ingwer begeben und gut umrühren.

Den angerichteten Salat nach eigenem Geschmack mit Aprikosen, Trauben, Johnnisbeeren, Kirschen und frischen Minzeblättern dekorieren.

Tipp: Dieser Salat eignet sich hervorragend zur Resteverwertung von Salat, Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln aus dem Kühlschrank! Ausserdem ist er einfach zuzubereiten, aussergewöhnlich aromatisch, leicht zu variieren und gesund obendrauf.



Isabel Garcia

Politikwissenschaftlerin,
Kommunikationsspezialistin,
Gemeinderätin, 1963, Zürich,
Liste 4, Bezirk **Stadt Zürich**,
Listenplatz 10,
www.isabelgarcia.ch

Andreas Hauri

Geschäftsleiter, Berufsbildungs-
spezialist, Kantonsrat, 1966,
Zürich, Liste 4, Bezirk **Stadt
Zürich**, Listenplatz 22,
www.andreashauri.ch

Das ist uns in der Politik wichtig:
«Nachhaltigkeit, Chancengerechtigkeit, Respekt und Offenheit für Neues – darauf legen wir auch im «zivilen» Leben grossen Wert.»

Rezept-Informationen

Ein Salat so vielfältig und bunt wie das Leben.

Zutaten (für vier Personen)

Salat:

- ▶ 1 Kopfsalat, gross
- ▶ 100 g Rucola
- ▶ 1 Bund Radieschen
- ▶ je 100 g Cherrytomaten, gelb und rot
- ▶ 4 Rüeblli, bunt
- ▶ Je 100 g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren

Dressing:

- ▶ 6 EL Zitronenöl
- ▶ 6 EL Feigenessig
- ▶ 4 Stängel Minze, frisch und gehackt
- ▶ ¼ TL Ingwer, gehackt
- ▶ Kräutersalz und Pfeffer

REZEPT ANNETTA STEINER

MAISSCHNITTEN



Zubereitung

Milch-/Wassergemisch aufwärmen.

Maisgriess und Salz mischen und unter Rühren in die siedende Flüssigkeit geben. 10 bis 20 Minuten unter Rühren weiter kochen bis der Brei dick wird.

Masse auf einem mehlbestäubten oder mit Wasser befeuchteten Blech ausstreichen. Kalt stellen und in Rhomben oder Vierecke schneiden.

Schnitten in erhitztem Öl beidseitig goldgelb braten.

Die Maisschnitten können mit folgenden Beilagen serviert werden: Pilzsauce, gebratene Zwiebeln, Blattspinat, Salat oder als Dessert mit Fruchtkompott.



Annetta Steiner

Umweltkommunikatorin, Gemeinderätin Winterthur, 1964, Winterthur, Liste 4, Bezirk **Stadt Winterthur**, Listenplatz 21, www.annetta-steiner.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:
«Innovation heisst, Neues mit Bewährtem verknüpfen und kreativ weiter entwickeln.»

Rezept-Informationen

Der Vorschlag basiert auf einem Rezept aus einem Kochbuch von 1922.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 7,5 dl Milch
- ▶ 7,5 dl Wasser
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 300 g Maisgriess
- ▶ 60 g Mehl
- ▶ 150 g Butter oder Öl
- ▶ 60 g Parmesan

Dieses Rezept wird unterstützt durch Barbara Curran-Steiner, www.curranhome.com

REZEPT THOMAS MAIER UND KATRIN COMETTA-MÜLLER

KÜRBIS-RISOTTO



Zubereitung

Kürbiswürfel mit wenig Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarin dazu geben und anschliessend zur Seite stellen.

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln (und evtl. gepresster Knoblauch) andünsten, Risottoreis dazu geben (nach Gusto noch ein Lorbeerblatt beifügen) und glasig dünsten.

Mit 1,5 dl Weisswein ablöschen und soviel Bouillon dazugeben, bis der Reis gut gedeckt ist (Flüssigkeit steht 1–2 cm über dem Reis). Unter ständigem Rühren weich kochen und immer wieder Bouillon nachgeben.

Kürbiswürfel, Kürbiskerne und Honig dazugeben und fertig garen.

Mascarpone und Parmesan darunter rühren sowie den Rest des Weissweins dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Thomas Maier

Leiter ICT System-Spezialisten,
Nationalrat, 1975, Dübendorf,
Liste 4, Bezirk **Dübendorf**,
Listenplatz **4 (bisher)**,
www.thomas-maier.ch

Katrin Cometta-Müller

Staatswissenschaftlerin,
Gemeinderätin, 1975, Winterthur,
Liste 4, Bezirk **Stadt Winterthur**,
Listenplatz **17**,
www.katrincometta.ch

Das ist uns in der Politik wichtig:

«Sachlich und lösungsorientiert – für eine grüne und liberale Schweiz.»

Rezept-Informationen

Der Herbst steht vor der Türe und somit fängt die Kürbis-Saison wieder an: Neben feinen Suppen (z. B. Kürbis-Maroni oder Kürbis-Mango) lässt sich auch endlich dieser geniale Risotto wieder kochen.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 300 g Kürbis, gewürfelt (1–2 cm)
- ▶ 2 Zweige Rosmarin, gehackt
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 500 g Risottoreis
- ▶ ca. 2 dl Weisswein
- ▶ ca. 8 dl Gemüsebouillon
- ▶ 20 g Kürbiskerne, geröstet
- ▶ 1–2 EL Honig
- ▶ 2 EL Mascarpone
- ▶ 15 g Parmesan, gerieben

REZEPT MARTIN BÄUMLE

KALBSSTEAK AN MORCHELSAUCE

Foto: Sateknüchle



Zubereitung

Fleisch eine halbe Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und Fettrand mehrmals einschneiden.

Morcheln waschen und abtupfen. Stiele abschneiden und Morcheln halbieren oder vierteln. Nochmals waschen und abtupfen.

Schalotten fein schneiden.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Steaks mit Pfeffer und Paprika würzen und in heisser Butter beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. Anschliessend die Steaks ca. 10 Minuten im Ofen fertig garen.

Zwiebeln und Morcheln im Bratsatz und mit etwas frischer Butter 5 Minuten dünsten. Mit Wein und Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Bouillon beigegeben und 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Rahm dazu giessen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Steak mit Morchelsauce und Nudeln servieren. Dazu ein Glas Aalto Rotwein.



Martin Bäumle

Atmosphärenwissenschaftler, Dipl. Chem. ETH, Nationalrat, 1964, Dübendorf, Liste 4, Bezirk **Uster**, Listenplatz: **1 (bisher)**, **Ständeratskandidat (neu)**, www.baeumle.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Wirtschaft stärken,
Umwelt schützen, Zukunft
wählen und natürlich
mein Motto: carpe Diem.»

Rezept-Informationen

Ich koche es bei besonderen Gelegenheiten – denn die Kombination aus Morcheln und Kalbfleisch gefällt mir sehr – heute mit weniger Rahm, aber natürlich mit einem guten Glas Rotwein dazu.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 4 Kalbssteak (180 g, z. B. Nierstück)
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 150 g Morcheln, frisch
- ▶ 1 dl Weisswein
- ▶ 4 cl Cognac
- ▶ 2 dl Bouillon
- ▶ 2 dl Rahm
- ▶ Salz, Pfeffer, Paprika
- ▶ Bratbutter

REZEPT THOMAS WEIBEL

BÄRLAUCHPESTO (ZU TEIGWAREN, KARTOFFELN ETC.)



Zubereitung

Achtung: Nur identifizierte Bärlauchblätter vor dem Blühen pflücken. Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab sehen ähnlich aus, sind aber hochgiftig.

Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen.

Bärlauch grob hacken und zusammen mit Pinienkernen, Käse und Öl fein hacken oder pürieren.

Mit Salz würzen und mit Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Pesto auf Vorrat: Eine grössere Menge zubereiten. In heiss ausgespülte, trockene Gläser füllen. Mit Rapsöl bis zum Rand auffüllen (der Pesto muss ganz bedeckt sein). Gut verschlossen, kühl und dunkel gelagert ist der Pesto einige Wochen haltbar. Nach dem Öffnen sofort verbrauchen.



Thomas Weibel

Dozent ZHAW, Dipl. Forsting. ETH/SIA, Nationalrat, 1954, Horgen, Liste 4, Bezirk Horgen, Listenplatz 3 (bisher), www.glpweibel.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Es genügt nicht zu fordern, Politik will gelebt sein.»

Rezept-Informationen

Der Bärlauch steht bei Feinschmeckern wieder hoch im Kurs. Gesund wie der Knoblauch, doch raffinierter im Geschmack verwandelt der «Waldknoblauch» selbst einfachste Gerichte in ein feines Gourmeterlebnis.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 100 g Bärlauch
- ▶ 80 g Pinienkerne
- ▶ 60 g Käse, gerieben (Bergkäse oder Parmesan)
- ▶ 1 dl Rapsöl
- ▶ Salz
- ▶ Zitronensaft
- ▶ Pfeffer

REZEPT SAMUEL PABLO MÜLLER UND CLAUDIA-DOMINIQUE GEISER

VEGANES BIRCHERMÜESLI



Zubereitung

Haferflockli mit etwas Wasser in einer Schüssel einweichen.

Äpfel in eine andere Schüssel raffeln. Mit reichlich Zitronensaft verrühren, damit die geraffelten Äpfel nicht braun werden. Mit Soja-Milch und Soja-Joghurt vermengen.

Früchte waschen, zerkleinern und nach Belieben dazugeben. Alles mischen.

Süßes nicht nötig, da schon im Soja-Joghurt Zucker enthalten ist. Falls nötig mit Agavensirup zusätzlich süßen.



Samuel Pablo Müller

Wissenschaftlicher Mitarbeiter Uni Zürich, Stv. Leiter Netzwerk GayLP (glp Schweiz), Kerngruppe jglp Kt. Zürich, 1986, Zürich, Liste 18, Bezirk **Stadt Zürich**, Listenplatz 6, www.fb.com/samuelpablomueller



Claudia-Dominique Geiser

Angehende Ökonomin, Kerngruppe Junge Grünliberale Zürich, 1993, Zürich, Liste 18, Bezirk **Stadt Zürich**, Listenplatz 4



Das ist uns in der Politik wichtig:

«Wir engagieren uns für eine freie Gesellschaft, in der wir Vielfalt und Akzeptanz leben.»

Rezept-Informationen

Dieses Rezept ist auch in der veganen Variante sehr einfach zuzubereiten und zu allen Tageszeiten als Mahlzeit geeignet.

Zutaten (für vier Personen)

Menge je nach Hunger und Geschmack anpassen:

- ▶ 200 g Haferflockli
- ▶ 4 (Bio-) Äpfel
- ▶ ca. 3 dl Soja-Milch*
- ▶ ca. 500 g Soja-Fruchtjoghurt (z. B. Mango)*
- ▶ Reichlich Zitronensaft
- ▶ Weitere Früchte nach Belieben (z. B. Bananen, Himbeeren, Pfirsiche)
- ▶ Optional: Agavensirup

* Möglichst Bio und aus verantwortungsvoller Quelle

REZEPT MARTIN LUCHSINGER

PASTASALAT MIT FETA UND FRÜHLINGSZWIEBELN



Zubereitung

Pasta al dente kochen und kaltstellen.

Peperoni und (Cherry-)Tomaten in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel sehr fein schneiden (oder hacken), Basilikum fein schneiden, Feta zerbröckeln und – falls gewünscht – die Peperoncini entkernen und sehr fein schneiden.

Alle geschnittenen Zutaten zur kalten Pasta in eine Salatschüssel geben und mit Pfeffer und Olivenöl (sowie allenfalls etwas Salz) abschmecken.

Guten Appetit! Zu einem gegrillten Stück Fleisch, Gemüse oder gewürztem Tofu geniessen.



Martin Luchsinger

Leiter IT-Verkauf, 1975, Zürich,
Liste 4, Bezirk: **Stadt Zürich**,
Listenplatz 27,
www.martinluchsinger.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Frische Ideen für ökologische, wirtschaftliche und soziale Nachhaltigkeit. Für eine innovative Schweiz mit Zukunft!»

Rezept-Informationen

Ideal von Frühling bis Herbst zu Grilliertem. Im Winter zusammen mit Fleisch/gewürztem Tofu aus der Grillpfanne für ein wenig Sommer auch in der kalten Jahreszeit (mit Kräutern von der Fensterbank).

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 400 g Pasta (ideal sind Farfalle, Orecchiette...)
- ▶ 1 Peperoni, in Streifen
- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- ▶ 200 g Cherrytomaten (oder 2 grosse Tomaten)
- ▶ 100–150 g Feta nach eigenem Gusto
- ▶ 1 Bund frischer Basilikum
- ▶ Für Liebhaber der schärferen Küche (wie mich) kann noch 1 Peperoncini (ohne Kerne) hinzugefügt werden.
- ▶ Salz, Schwarzer Pfeffer und Olivenöl

REZEPT STEFANIE HUBER UND MICHAEL DE VITA-LÄUBLI

GEFÜLLTES GEMÜSE



Zubereitung

Zucchini und Auberginen längs halbieren, aushöhlen, mit Öl bestreichen, würzen, ca. 15 Minuten im Ofen bei 200 °C vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauchzehe im Olivenöl anbraten, klein geschnittene Füllung von Zucchini und Auberginen beigegeben, später die Pilze; mit Salz, Pfeffer, Thymian usw. würzen.

In Öl geröstete Pinienkerne und Ziegenfrischkäse beimischen, in die Zucchini und Auberginen abfüllen, mit kleinen Ziegenkäse-Stückchen garnieren.

Ca. 20 Minuten bei 200 °C im Ofen gar werden lassen.

Quinoa kurz mit Olivenöl rösten, mit doppelter Menge leichter Bouillon aufkochen und weitere 15 Minuten ganz leicht köcheln lassen, absieben.

Rezept Variante Vegan: Statt mit Ziegenkäse das Ganze mit Rosinen, Spinat oder Nüssen mischen.

Rezept Variante Fleisch: Zusätzlich mit Hackfleisch oder Speckwürfel mischen.



Stefanie Huber

Geschäftsführerin, Projektleiterin Energie, Gemeinderätin, Leiterin AG Energie, 1982, Dübendorf, Liste 4, Bezirk **Uster**, Listenplatz 15, www.stefaniehuber.ch

Michael De Vita-Läubli

Zeichner/Konstrukteur, Student BSc Umweltingenieurwesen berufsbegleitend, Leiter Netzwerk GayLP, 1987, Volketswil, Liste 18, Bezirk **Uster**, Listenplatz 7

Das ist uns in der Politik wichtig:

«Alternativlösungen ohne Geschmacksverlust – was fürs Kochen geht, gilt auch für die Politik!»

Rezept-Informationen

Ein saisonales Gericht mit Variationsmöglichkeiten (u. a. vegan)

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 4 Zucchini und Auberginen, gross (alternativ: Peperoni, Kürbis, Kohl)
- ▶ 300 g Pilzmischung
- ▶ 300 g Ziegenfrischkäse
- ▶ 100 g Ziegenkäse
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Handvoll Pinienkerne
- ▶ Gewürze (Thymian, Majoran, Rosmarin, evtl. etwas Chili)

Beilage: 250 g Quinoa, Wildreis, Bulgur o.ä. Salz und Pfeffer, Olivenöl, Bouillongewürz

REZEPT FELIX HUBER UND JOËLLE GAUTIER

VEGANE QUICHE



Zubereitung

Für den Teig: Backofen vorheizen auf 200 °C. Teig in die gefettete Kuchenform geben und mit der Gabel einstechen. Ca. 13 bis 16 Minuten bei 200 °C anbacken.

Für die Quiche: Tofu mit etwas Mandelmilch oder Wasser im Mixer cremig mixen.

In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Tomaten, Babyspinat, Hefe und frische Kräuter zugeben. Nach Geschmack auch Schnittlauch und Oregano zugeben.

Pfanne vom Herd nehmen und die Tofumasse beigeben.

Alles auf den vorgebackenen Teig geben und ca. 35 Minuten bei 180 °C fertig backen.

Vor dem Geniessen etwas Auskühlen lassen.



Felix Huber

Leiter Informationstechnik,
1988, Zürich, Liste 18, Bezirk
Stadt Zürich, Listenplatz 2,
www.felix-huber.ch

Joëlle Gautier

PR Managerin, 1985,
Winterthur, Liste 18, Bezirk
Stadt Winterthur, Listenplatz 1

Das ist uns in der Politik wichtig:

«#EheFürAlle,
Kein Überwachungsstaat»

Rezept-Informationen

Wussten Sie, dass für die Herstellung von 1 kg Rindfleisch 15 000 l Wasser benötigt werden? Darum: Ab und an vegetarisch oder vegan kochen – der Umwelt und der Gesundheit zuliebe.

Zutaten (für vier Personen)

Für den Teig:

- ▶ Normalen Kuchenteig aus dem Kühlfach kaufen. Meistens sind diese Vegan.

Für die Quiche:

- ▶ 1 Block Tofu
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 3 grosse Knoblauchzehen, gepresst
- ▶ 225 g Babyspinat
- ▶ 675 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- ▶ 115 g Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt
- ▶ 115 g Basilikum, frisch
- ▶ 2 TL Streuhefe
- ▶ 2 TL Majoran
- ▶ 1 TL Peterli
- ▶ Etwas Mandelmilch oder Wasser

REZEPT JÖRG MÄDER

GETRÄNKTER ZITRONENCAKE



Zubereitung

Butter durch langsames Erwärmen verflüssigen.

Zucker und Eier hinzufügen.

Geriebene Zitronenschale, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen.

Teig gut vermengen und in eine Cakeform (28–30 cm) giessen.

Für 60 Minuten bei 180 °C backen.

Puderzucker im Saft der Zitronen auflösen und über den Cake, der noch in der Form ist, giessen. Bei Bedarf Cake einstechen, damit der Saft besser einzieht.

Tipp: Cake bis zum Verzehr abdecken, damit er schön feucht bleibt.



Jörg Mäder

Freischaffender Programmierer, Dr. sc. ETH Zürich, Kantonsrat, Stadtrat Opfikon, 1975, Opfikon, Liste 4, Bezirk **Bülach**, Listenplatz 7, www.joergmaeder.ch

Das ist mir in der Politik wichtig:

«Ressourcen nachhaltig nutzen statt verschwenden.»

Rezept-Informationen

Ein herrlich feuchtes und erfrischendes Dessert.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 250 g Butter
- ▶ 250 g Zucker
- ▶ 5 Eier
- ▶ 3 Zitronen, Schale und Saft
- ▶ 250 g Mehl
- ▶ 100 g Puderzucker
- ▶ 2 TL Backpulver
- ▶ 1 Prise Salz

REZEPT KARIN JOSS UND CHRISTA ISABELLE STÜNZI

WALDBEEREN-TIRAMISU



Zubereitung

Mascarpone, Naturjoghurt und Vanillezucker gut vermischen. Rühren bis es keine Klumpen mehr hat und man eine schön weisse Creme bekommt.

Schale von ca. 25 cm Durchmesser und 7 cm Tiefe mit Löffelbiskuits auslegen.

Tipp: Wer mag kann die Biskuits vor dem auslegen noch mit Schnaps oder Likör beträufeln.

Löffelbiskuits mit der Hälfte der Creme bedecken.

Die Schale mit einer Schicht Beeren auslegen (die schönsten Beeren aufsparen für die Dekoration).

Das Ganze mit dem Rest der Crème bedecken.

Nun mit den Beeren, die man zuvor zur Seite gelegt hat, das Ganze verzieren.

Bis zum Verzehr kühlstellen.



Karin Joss

Unternehmerin Software-Lösungen für Engineering-Unternehmen, Dipl. math. ETH, 1958, Dällikon, Liste 4, Bezirk **Dielsdorf**, Listenplatz **24**

Christa Isabelle Stünzi

Juristin für Staats- und Völkerrecht, 1986, Hirzel, Liste 4, Bezirk **Horgen**, Listenplatz **31**, www.twitter.com/cstunzi

Das ist uns in der Politik wichtig:

«Was haben Kochen und Politik gemeinsam? Es braucht gute Rezepte und eine engagierte Umsetzung.»

Rezept-Informationen

Ein Dessert mit frischen Beeren aus dem eigenen Garten oder aus der Region.

Zutaten (für vier Personen)

- ▶ 250 g Mascarpone
- ▶ 250 g Naturjoghurt
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ ca. 400 g Beeren (oder andere Früchte, wie z. B. Kirschen)
- ▶ ca. 8 Löffelbiskuits



Von links nach rechts: Michael Zeugin | Judith Bellaiche | Tiana Angelina Moser (**bisher**) | Martin Bäumlé (**bisher**) | Thomas Weibel (**bisher**) | Thomas Maier (**bisher**)

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 schweizerischen Parlament.

SO UNTERSTÜTZEN SIE UNS

Grünliberale Kanton Zürich,
Limmatstrasse 31, 8000 Zürich
PC-Konto: 87-615974-4,
IBAN: CH26 0900 0000 8761 5974 4

SO ERFAHREN SIE MEHR

- ▶ www.zh.grunliberale.ch, jungezh.grunliberale.ch
- ▶ www.facebook.com/GrunliberaleZurich,
www.facebook.com/JungeGrunliberaleZurich
twitter.com/glpzh, twitter.com/jgjpZH