# Dorfrezepte in Steinhöfel

Unsere Dörfer ändern sich. Wir arbeiten viel und werden mobiler. Aber wir haben immer weniger Zeit. Vor allem, um miteinander zu reden. Zum Beispiel über die Tricks und Kniffe im Alltag, über Rezepte und alles andere, was Großeltern schon immer den Enkeln mitgegeben haben.
Ein Gruppe engagierter Menschen aus Steinhöfel will die Gemeinde nun mit einem dorfübergreifendem Projekt über das gemeinsame Älterwerden auf dem Land in Austausch bringen. Es beginnt mit dem Sammeln von Dorfrezepten: Kuchen- und Eherezepte.
Geheime Schliche für das tägliche Leben. Was kann ein Ortsteil dem anderen erzählen? Was macht das eine Dorf anders als das andere? Was entdecken wir in den Steinhöfelrezepten wieder, das wir vergessen hatten? Jeden Monat erscheint eine Auswahl der Rezepte im Falschen Waldemar.

Senden auch Sie ihr Rezept an:
hallo@dorfrezepte.de oder rufen Sie uns an: 0176 626 672 26

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Kartoffel-Kräuter-Suppe

| | |
|---|---|
| 1–2 | Zwiebeln |
| 1 l | Wasser oder Kartoffelwasser |
| 500g | Kartoffeln |
| 2 EL | Liebstöckel, gehackt |
| 2 EL | Majoran, gehackt |
| 3 EL | Bohnenkraut, gehackt |
| 5 EL | frische Kräuter gehackt: Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Spitzwegerich, Borretsch, Portulak, Sauerampfer, Gänseblümchenblätter, Brennesselspitzen |
| 3 EL | Öl oder Butter |
| 100 ml | Sahne |
| 2 EL | Senf, Kräutersalz |

Blüten von Gänseblümchen oder Kapuzinerkresse

Zwiebeln und gewürfelte Kartoffeln in Öl andünsten, mit Wasser ablöschen mit Kräutersalz würzen und 15 Minuten köcheln. Kräuter zugeben und 10 Minuten weiterköcheln. Die Suppe pürieren. Mit Senf und Sahne verfeinern, mit Blüten garniert servieren.

*Hannegret Richter, Hasenfelde*

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Miteinander reden …

**Um in einem Dorf alt zu werden, muss man sich mit den Menschen gut verstehen.**
**Man sollte viel miteinander reden … und immer optimistisch bleiben.**
**Gut ist, wenn man in der Familie alt werden kann und in ihr Anerkennung findet. Eine Aufgabe muss man haben, oder ein Hobby. Natürlich ist Gesundheit für vieles eine wichtige Voraussetzung. Mein Garten ist mir wichtig, ich lese viel, mache gern Spaziergänge in Gesellschaft. Und singen – singen ist für die Seele so gut! Ich bin auch in einer Senioren-Tanzgruppe, wo wir uns gut verstehen. Manchmal rufen wir uns abends um halbelf Uhr noch an, reden eine halbe Stunde bevor wir uns „Gute Nacht“ sagen.**
**Vor dem Schlafengehen mache ich mir auch gern eine Tasse Kaffee und höre klassische Musik. Ganz wichtig ist, dass man im Alter jemanden hat, mit dem man über alles reden kann.**

***Maria Schneider, Tempelberg***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Dorffeste

**Unsere Dorffeste sind berühmt und berüchtigt. Das absolute Highlight unserer Feste war die 700-Jahrfeier im Jahr 2000. Jeder packt mit an und dabei lernt man sich gut kennen. Wenn jemand zum Helfen oder als Gast kommt, ist er da und gehört dazu, wie zur Familie. Wir nehmen jeden gerne auf. Dafür haben wir einen guten Ruf.**

***Norbert Jungbluth, Jänickendorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Singen

**„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“**
***J.G Seume,1804***

**Singen ist lebensverlängernd. Menschen, die singen, leben länger, das haben Forscher in den 90-er Jahren bewiesen. Der Kreislauf, die Atmung, der Blutdruck, der Puls und das Immunsystem verändern sich dabei und Glückshormone werden ausgeschüttet. Nicht umsonst fühlt man sich nach ein paar gesungenen Liedern so richtig wohl. Es spielt keine Rolle, ob man singen kann oder nicht. Immer frei heraus mit den Tönen! Anlässe dazu gibt es viele. Nutzt jede Gelegenheit und singt – allein, zu zweit oder mit vielen anderen Gleichgesinnten – leise für euch oder aus voller Kehle. Ihr werdet entdecken, dass die Sorgen für den Moment etwas kleiner erscheinen, ihr anschließend ruhiger und entspannter seid. Singen in einer Gruppe festigt die Beziehungen zueinander und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Man hört zwischendurch dem anderen zu, lacht mit ihm oder teilt mit ihm irgendwelchen Kummer. Anschließend geht es einem besser. „Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Die Menschen, die das bereits ausprobiert haben, werden mir Recht geben.**

***Regina Funke, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Menschen treffen

**In meinem Alter ist es schwer, Kontakte zu halten. Ich hatte hauptsächlich durch meine Arbeit im Konsum viele Kontakte, ansonsten brauchte ich meine Zeit für meine fünf Kinder, sie waren mein Lebensinhalt. Wir hatten wenig Geld; das Leben war nicht einfach.**
**Wer ist denn heute noch da, in meinem Alter? Manche gehen kaum noch raus, können nicht mehr laufen; am Telefon versteht man sich nicht. Man freut sich, wenn man mal andere Menschen trifft. Ich habe schon große gesundheitliche Probleme, aber sich gehen lassen, den Kopf in den Sand stecken und sagen: ‚Ich bin zu alt', das geht gar nicht. Man muss sich bemühen. Tanzen geht nicht mehr, aber gemeinsam spazieren gehen, oder singen. Oder man fährt gemeinsam zu Friseur oder Fußpflege.**
**Die Kinder kümmern sich, aber zu ihnen ziehen möchte ich nicht. Was soll ich beispielsweise in Frankfurt machen? Alles ist fremd. Solange ich mich selber versorgen und alles machen kann, einigermaßen gesund bin, möchte ich hierbleiben.**

***Ilse Thiele, Tempelberg***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Eierlikör

**Der Eierlikör muss immer zu Ostern sein. Ich habe ihn schon als Kind geliebt – damals ‚verdünnt' mit Kaffeesahne.**

| | |
|---|---|
| **12** | **Eigelb** |
| **500 g** | **Puderzucker** |
| **2 P.** | **Vanillezucker** |
| **3 P.** | **Kaffeesahne** |
| **¼ l** | **Primasprit (70 %)** |

**Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker verrühren Kaffeesahne dazugeben. Schnaps langsam dazugeben und ausgiebig verkosten.**

**Prost!**

***Annegret Huth, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Gemeinsame Feste

**Gemeinsame Feste bringen die Menschen näher zusammen. Wenn man so ein Fest organisieren möchte, braucht man zuerst eine gute Idee, die viele Dörfer anspricht. Das ist gar nicht so einfach!**
**Dann braucht man Verbündete in allen Ortsteilen – auch das ist schwer, aber unerlässlich. Erst mit einer guten Gruppe engagierter Menschen kann man ein gemeinsames Fest wuppen – es planen, Gelder organisieren und durchführen.**
**Das macht viel Arbeit, aber vor allem auch Spaß. Und deshalb lohnt es sich!**

***Horst Wittig, Beerfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Kirchenglocke

**In Buchholz gibt es eine ungebrochene Tradition:
Hier wird die Kirchenglocke noch per Hand geläutet.
Das ist eine besondere Aufgabe, die Spaß macht,
aber auch Selbstorganisation erfordert.
Diese Tradition ist charakteristisch für Buchholz und
verbindet die Menschen durch die gemeinsamen
Absprachen auf ganz einfache, aber effektive Weise.**

***Pfarrerin Rietzl über Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Mittagstisch

**Hier in Heinersdorf haben wir, wie in vielen anderen Dörfern, einen Mittagstisch für die alten Menschen im Ort. Wir haben einen Trick wie wir unsere Ältesten nicht nur mit Essen versorgen können sondern auch mit frischer Luft und Bewegung: Das Essen wird nicht zu ihnen nach Hause geliefert, sondern im Bistro Tiffanny serviert. Damit gibt es jeden Tag eine kleine Aufgabe, die es zu meistern gibt. Das hält fit und gesund.**

***Steffen Adam, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Zuhören

**Redet mit den älteren Menschen im Dorf und vor allem: Hört ihnen zu. Wenn ich durch das Dorf laufe und ein Schwätzchen mit ihnen halte, erfahre ich, wie es ihnen geht und was sie so beschäftigt. Manchmal fragen mich dann die Angehörigen: „Mensch, wie hast du denn das gemacht, dass der Alte so mit dir geredet hat. Wir werden immer nur angekeift." Der Austausch ist ein anderer, wenn man nicht Teil der Familie ist, denn in der Familie sind Themen und Konflikte manchmal schon sehr festgefahren. Ich kenne alle Menschen hier am Ort, spreche mit ihnen und komme gut mit ihnen klar.**

***Norbert Schreiter, Neuendorf im Sande***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Wanderung um den See

**Jedes Jahr, immer am zweiten Weihnachtsfeiertag, wandern mehrere befreundete Familien um den Heinersdorfer See. Dabei kommen bis zu 80 Personen vom Säugling bis zum Senior zusammen. Anschließend sitzt die große Runde noch beieinander und es wird gegessen. Diese Tradition wurde vor über 20 Jahren durch die Familie Seefried initiiert und sie hält die Familie – ortsübergreifend – zusammen. Für Einige ist es das einzige gemeinsame Treffen im Jahr.**

***Jane Gersdorf, Behlendorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Historischer Themenabend

**Ich möchte die Menschen für die Dorfgeschichte, also ihre Geschichte, interessieren. Die Kenntnis der Geschichte hilft den Einwohnern, sich mit dem Dorf von heute zu identifizieren. Seit dem Erscheinen meiner Tempelberg-Bücher seit 2013 veranstalte ich mit Unterstützung unseres Fördervereins fast jährlich einen historischen Themenabend für Groß und Klein. So haben wir uns z.B. mit der Ernährung im Mittelalter beschäftigt, ein Büffett mit den typischen Speisen und Getränken jener Zeit aufgebaut und verkostet. Die Gäste haben erraten müssen, seit wann es welches Gewürz in Mitteleuropa gegeben hat, wie es in unsere Gegend gekommen ist usw. Die geschichtlichen Themenabende finden großes Interesse im Dorf, erlauben sie doch zu vergleichen und über die Veränderungen der Lebensweise bis heute nachzudenken. Solche Themenabende fördern gegenseitiges Verständnis und Zusammenhalt im Dorf.**

***Christel Fielauf, Tempelberg***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Rustikaler Salat

**Tomaten, Gurken, Möhren, Kohlrabi, Zwiebeln und Radieschen**

**Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker**

**Gurken schälen und mit Salz in eine Schüssel geben. Tomaten und alle anderen Zutaten grob Würfeln und dazu geben. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft vermengen. Olivenöl dazugeben und alles nochmal gut verrühren. Mit Buttertoast servieren.**
**Guten Appetit**

***Bernd Wolfgram, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Gemeindeschwestern

**Zu DDR-Zeiten gab es so genannte ‚Gemeindeschwestern', die in den Dörfern lebten.
Dadurch waren die Alten damals viel besser betreut.
Vorteil der Gemeindeschwestern war, dass sie eine professionelle Distanz zu den Menschen hatten und trotzdem verbindliche Ansprechpartnerinnen waren.
Heute gibt es zwar den mobilen Pflegedienst, aber das ist lange nicht das gleiche, denn der Pflegedienst hat kaum Zeit für die Menschen. Das Konzept der ‚Gemeindeschwestern' war großartig und war ein wichtiger Bestandteil unserer Dorfgemeinschaften.**

***Jeanette Krause, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Anti-Stress

**Nimm dir Zeit und öffne das Fenster oder gehe raus um einen geeigneten Ort zu finden.
Dann öffne dein Herz und deine Seele, atme tief ein und aus und genieße die Ruhe und Aussicht.
Schon 5–10 Min. genügen, um sich entspannter zu fühlen.**

**Zutaten: Ruhe, Felder, Wiesen, ein freier und weiter Blick auf eine unbebaute Landschaft**

***Nadine Hoffmann, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Aufeinander zugehen ...

**Aufeinander zugehen und zuhören, aber auch mal widersprechen! Nicht alles hinnehmen und auch mal um etwas kämpfen.**

***E. Kutschke, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Theater

**Ich glaube, für eine Gemeinschaft ist es schön, die Menschen mal von einer anderen Seite kennen zu lernen. Bis vor ein paar Jahren hat eine Ehrenamtliche hier im Ort jedes Jahr ein Theaterstück inszeniert, in dem nur Menschen aus dem Dorf mitgespielt haben. Es ist schon lustig, wenn man die Leute kennt, die dort Theater spielen. Deshalb hat es auch alle im Dorf interessiert. Und gerade, weil es nicht perfekt und eben nicht professionell war, war es so gut.**

***Annett Wehking, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Die Heimatstube

**Die Heimatstube ist der Ort, der in Demnitz das Gemeinschaftsleben zusammenhält und die Dorfbewohner seit mehr als 40 Jahren verbindet.
Aus fast jedem Haushalt ist etwas in der Sammlung – ein altes Butterfass, eine beschlagene Truhe, Kuh- und Ochsengeschirr oder alte Fotos und Bücher. In der Heimatstube ist das ganze Dorf vertreten und das verbindet. Auch wenn Menschen wegziehen, bleiben sie so mit Demnitz verbunden. Ganz besonders am Herzen liegt den Demnitzern der Verbleib der Heimatstube im Ort und dafür haben sich in den vergangenen Jahren viele eingesetzt und engagiert.**

***Beatrix Oppermann, Demnitz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Zwiebelsuppe

**Das Rezept für die Zwiebelsuppe meiner Oma hängt in der Heimatstube unseres Dorfes – und bei mir zu Hause. Es ist eine Arme Leute Essen, aus der Zeit als man kaum etwas hatte und doch Essen auf den Tisch brachte.**

| | |
|---|---|
| **350 g** | **Zwiebeln** |
| **1 EL** | **Butter** |
| **½** | **Knoblauchzehe** |
| **1 EL** | **Mehl** |
| **1 l** | **Fleischbrühe** |
| **½** | **Lorbeerblatt** |

**Die gehackten Zwiebeln in der erhitzten Butter zusammen mit dem Knoblauch glasig dünsten, Mit dem Mehl bestäuben und während des Rührens auf kleiner Flamme nach und nach mit heißer Fleischbrühe auffüllen und mit Gewürzen, Salz, Pfeffer oder Paprika und Lorbeerblatt abschmecken.**

***Beatrix Oppermann, Demnitz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Bauland für junge Familien

**In vielen Dörfern werden die Bewohner immer älter. Das ist schon eine ganze Weile der Fall. In den neunziger Jahren hatten sich die damaligen Orts- und Gemeindevertreter dafür eingesetzt, dass Bauland bevorzugt an junge Familien veräußert wurde.**
**Man wollte damit der zunehmenden Überalterung der Dorfbewohner entgegentreten und für den Erhalt der Kitas und Schulen auch in Zukunft Sorge tragen. So sind auch wir damals als junge Familie nach Demnitz gekommen.**

***Beatrix Oppermann, Demnitz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Kartoffelkuchen

**Meine Mutter stammt aus dem Vogtland, ich bin also ‚Halbsächsin'. Von dort kenne ich den Kartoffelkuchen. Er muss am besten noch warm gegessen werden und ist dann superlecker – eigentlich ein ‚Armeleute-essen'.**

| | |
|---|---|
| **375 g** | **Kartoffeln, am Tag vorher gekocht** |
| **375 g** | **Mehl** |
| **25 g** | **Hefe** |
| **125 ml** | **Milch** |
| **100 g** | **Fett** |
| **4 EL** | **Zucker** |

**Etwas abgeriebene Zitronenschale**

**Aus Mehl, Hefe und Milch Hefestück herstellen, aufgehen lassen, dann alle anderen Zutaten hinzufügen. Teig tüchtig schlagen. Auf dem Blech ausrollen, aufgehen lassen, erst mit etwas Fett bestreichen, dann bei Mittelhitze backen 20 – 30 Minuten etwa, heiß mit Butter bestreichen und zuckern.**

***Annegret Huth, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Nußtorte

**Das Rezept für die Zwiebelsuppe meiner Oma hängt in der Heimatstube unseres Dorfes – und bei mir zu Hause. Es ist eine Arme Leute Essen, aus der Zeit als man kaum etwas hatte und doch Essen auf den Tisch brachte.**

| | |
|---|---|
| **12** | **Eier** |
| **200 g** | **Zucker** |
| **2 P.** | **Vanillezucker** |
| **300g** | **Nüsse gemahlen** |
| **2 TL** | **Rum** |

**Haselnußglasur**

**Eier trennen**
**Eiweiß steif schlagen**
**Zucker, Eigelb, Vanillezucker schaumig rühren**
**Nüsse unterheben**
**zum Schluß Eischnee unterheben**
**ca. 1 Std. Backzeit bei 180 Grad C**
**Wenn der Kuchen kalt ist mit Haselmußglaus überziehen**

***Hannelore Reimann, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Mediterranes Ofengemüse

**Bei vielen wachsen aktuell in den Gärten die Zucchini schnell und man ist immer wieder auf der Suche nach neuen Rezepten um diese zu verarbeiten. Es eignet sich hervorragend für Grillpartys.**

| | |
|---|---|
| **1,5 kg** | **Kartoffeln** |
| **3** | **Paprikaschoten rot und gelb** |
| **2** | **Zucchini** |
| **2** | **Zwiebeln** |
| **3 Zehen** | **Knoblauch** |
| **4 EL** | **Olivenöl** |

**Basilikum (kann auch frisch sein), Rosmarin, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer**

**Die rohen Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in eine große Schüssel (mit Deckel) geben. Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen, in großzügige, grobe Stückchen schneiden und zu den Kartoffeln hinzufügen. Öldressing aus gepressten Knoblauch, italienischen Kräutern, Gewürzen und Olivenöl anschließend in die große Schüssel gießen und alles gut vermengen. Kartoffelgemüse in der geschlossenen Schüssel an einem kühlen Ort einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Auf einem Backblech anrichten und im vorgeheizten Ofen bei 200°C je nach gewünschter Bräune ca. 50–60 Minuten backen.**

***Annett Wehking, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Spiegel - :) ei - :) kuchen

**Für den Teig:**

| | |
|---|---|
| 200 g | Butter |
| 200 g | Zucker |
| 200 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| 2 EL | Milch |
| ½ P. | Backpulver |

**Den Teig 15 Min. bei 175°C abbacken**

**Für die Creme:**

| | |
|---|---|
| ¾ l | Milch |
| 2 P. | Vanillepudding |
| 4 EL | Zucker |
| 3 Becher | Schmand |

**Pudding kochen, abkühlen lassen, Schmand unterrühren, auf den Teig auftragen und 15 Min. backen**

**Für den Belag:**
**1 Dose Aprikosen (oder 1½ Dosen Pfirsiche)**
**2 P klarer Tortenguss**

**Guten Appetit!**

***Hannelore Reimann, Buchholz***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Reis kochen

**Ich koche gerne für meine Gäste und biete ihnen eine gewisse Vielfalt. Dabei habe ich oft viele Töpfe gleichzeitig auf dem Herd. Wenn es dort zu voll wird, gibt es auch dafür Tricks und Kniffe: Wenn ich zum Beispiel den Reis schon gekocht habe, dann stelle ich ihn ins Bett unter die Bettdecke. Dort kann er dann nachziehen und bleibt lange warm.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Nachhaltig kochen

**Gerne koche ich auch mit Kartoffeln. Oft koche ich eine größere Menge davon, denn gut gekühlt und ungepellt, bleiben sie mehrere Tage frisch und lassen sich zu den verschiedensten Gerichten verarbeiten, wie frisch als Pellkartoffel, Kartoffelspalten, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder in Suppen bzw. zur Bindung von Suppen verwenden. Das Kartoffelwasser von Salzkartoffeln nutze ich ebenso zur Bindung von Soßen oder Suppen. Generell schütte ich nie etwas weg, ohne überlegt zu haben, wo es noch zum Einsatz kommen könnte. So werden z.B. zerkleinerte Eierschalen mit Kaffeegrund gemischt und im Garten als Dünger verwendet.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Essbare Pflanzen

**Der Garten ist für mich ein Schlaraffenland, ganz ohne mein Zutun. Es gibt so viel Pflanzen im Garten, die essbar sind. Wenn ich durch ihn gehe finde ich immer etwas: Vogelmiere, Sauerampfer, Brennnessel, Gänseblümchen, Ringelblume, Giersch, Kapuziner-kresse. Essbare Pflanzen schmecken nicht nur und sehen schön aus, sie sind Zauberkräfte in der Küche. Sie machen aus Nahrungsmitteln Delikatessen und bringen Gesundheit auf den Tisch. Sie sind Träger von Vitaminen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und heilenden Wirkstoffen. Mit frischen Kräutern hat man die Möglichkeit Geschmack und Gesundheit zu vereinen.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Regionale Produkte

**Ich habe viele Jahre lang im Rüstzeithaus Heinersdorf für alle Altersgruppen gekocht. Wir haben dort alles, was der Garten an essbarem bot, verwendet, aber auch die Leute aus dem Dorf haben uns je nach Saison Obst oder Gemüse zur Verfügung gestellt.**
**Die Küche war beliebt und die Menschen fanden es toll, dass alles aus der Region war.**
**Regionale Produkte verwenden – das ist das offene Geheimnis eines guten Rezeptes.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Essen verbindet

**Essen verbindet, davon bin ich überzeugt. Und ich koche gerne – ob bei großen Festen für 200 Leute, für Freunde und Familie oder für Pilger auf dem Jakobsweg. Wichtig ist mir, dass sich die Menschen wohlfühlen und eine gute Atmosphäre herrscht. Ich entscheide immer ganz intuitiv: Wer kommt heute, was sind das für Menschen, was wäre das richtige Essen für die zu erwartenden Gäste? Bisher ist mein Konzept überwiegend aufgegangen und es hat den Gästen geschmeckt. Oft haben sie nach dem Rezept gefragt. Viele merken nicht einmal, dass ich fleischlos koche, bzw. sie vermissen das Fleisch oder die Wurst nicht.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Gesunde Ernährung

**Gesundheit hat für mich viel mit Ernährung zu tun. Darum ist mein Rezept für das gute Älterwerden eine gesunde, ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung. Ich glaube, dass sich so viele Krankheiten heilen und vermeiden lassen. Genug Bewegung und gesundes Essen ist für mich die beste Medizin.**

***Hannegret Richter, Hasenfelde***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Haferflockenplätzchen

| | |
|---|---|
| 250 g | Haferflocken |
| 200 g | Butter |
| 100 g | Weizenmehl |
| 1 TL | Backpulver |
| 1 P. | Vanillezucker |
| 200 g | Zucker |
| 1–2 | Eier |

Haferflocken mit kochender Butter brühen, auf Handwärme abkühlen, Mehl, Zucker, usw. dazu, mit Eiern glattrühren.

Mit einem Teelöffel Häufchen weit auseinander auf ein Blech geben.

Bei starker Hitze 15–20 Min backen.

*Annegret Huth, Heinersdorf*

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Mediterraner Nudelsalat

| | |
|---|---|
| 1 Pa. | Nudeln (Penne) |
| 1 Pa. | Ruccola (zupfen) |
| 1 Pa. | Cocktailtomaten (vierteln) |
| 1 Glas | getrocknete Tomaten in Öl (kleinschneiden) |
| 160 g | Seranoschinken (kleinschneiden) |
| 1 Pa. | Fetakäse (würfeln) |
| 100 g | Pinienkerne (rösten) |
| 1 Glas | grünes Pesto |
| | Olivenoel |

**Nudeln kochen und abkühlen lassen. Alle Zutaten hinzufügen und vermischen.**

***Regina Adam, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de

# Mein Dorfrezept: Orangenreiniger

**Orangenschalen in ein Gefäß geben mit Tafelessig auffüllen und 2 Wochen stehen lassen.
Danach durchsieben und in eine Sprühflasche abfüllen. Ich gebe immer noch nach dem abfüllen den Saft einer Orange dazu, dann riecht es nicht so sehr nach Essig. Man kann ihn zur Reinigung in Küche und Bad nehmen und ist nachhaltig.**

***Regina Adam, Heinersdorf***

*Dorfrezepte* ist eine Initiative von Steinhöflerinnen und Steinhöflern
in Zusammenarbeit mit den Künstlergruppen Constructlab und Rimini Protokoll
unterstützt durch das Kulturprojekt Neue Auftraggeber. / www.dorfrezepte.de