

# Erfolgsrezepte aus der Oberpfalz



**Jürgen Mistol**

**Spitzenkandidat der Oberpfälzer Grünen  
für die Landtagswahl**

**Jede und jeder kennt bestimmte Gerichte und Mahlzeiten, deren Geschmack und Zubereitung vertraut, unverwechselbar und untrennbar an Eindrücke und Erinnerungen geknüpft sind: Pfannkuchen nach einem anstrengenden Schultag, Plätzchen zu Weihnachten und Zwetschgendatschi im Spätsommer. Oft sind es Speisen aus Kindertagen – in der Familie zubereitet, oftmals von Generation zu Generation weitergegeben – die in uns ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit heraufbeschwören.**

**Allerdings haben die Zutaten, die auf unseren Tellern landen, oft eine weite Reise hinter sich. Vermeintlich alteingesessene Produkte haben auf verzweigten Wegen im Laufe der letzten Jahrhunderte nach Europa gefunden. Das berühmteste Beispiel ist die Kartoffel, die aus der Oberpfälzer Küche nicht mehr wegzu-denken ist: erst im 17. Jahrhundert kamen die „Erdäpfel“ aus Südamerika nach Deutschland. Auch ein anderes Knollengemüse, die Rote Bete, fühlte sich lange vor allem in den sandigen Böden des Mittelmeerraums und Nordafrikas wohl. Erst die heutige Form der roten Knolle, entstanden aus einer Züchtung im**

**19. Jahrhundert, wird in Europa in Regionen mit gemäßigttem Klima angebaut und gilt bei uns als klassisches Wintergemüse. Die Herkunft des Kohlrabi ist bis heute ungeklärt, vermutet wird jedoch eine Abstammung aus dem Mittelmeerraum. Oder auch der Grünkohl, der seinen Ursprung in Kleinasien und an der Mittelmeerküste hat.**

**So haben viele uns vertraute Gemüsesorten, Gewürze und Getreidesorten einen Migrationshintergrund.**

**Es gibt heute eine unglaubliche Auswahl an Produkten, die man immer wieder neu miteinander kombinieren kann. In meinen Rezepten bereite ich hier wachsendes Gemüse nicht in gewöhnlicher Weise zu, sondern lasse mich neu inspirieren durch Gewürze und Zubereitungsmöglichkeiten.**

**Ich finde es genial, dass die Produktvielfalt dazu führt, dass wir immer wieder neue Genüsse kreieren können.**



## **Rote-Bete-Risotto**

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 1 mittelgroße Rote Bete vom Markt**
- 400 bis 500g Risotto-Reis**
- 2 kleine Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Honig**
- 4 kleine Zweige Rosmarin**
- 1 Schuss Rotwein**
- 1 Liter Gemüsebrühe**
- 100 g geriebener Parmesan**
- 1 EL Butter**
- etwas Olivenöl**

**Rote Bete, Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und auf kleiner Hitze vor sich hinköcheln lassen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen. Anschließend Knoblauch und Rote-Bete-Würfel hinzufügen, eine Minute mit andünsten, dann mit Honig beträufeln. Reis hinzugeben und ebenfalls andünsten.**

**Nun mit einem Glas Rotwein ablöschen, Rosmarin hinzugeben, auf kleiner Hitze köcheln lassen und immer wieder einen Schöpfer Brühe hinzugeben, damit nichts anbrennt. Solange Brühe zugeben und rühren, bis der Reis bissfest ist. Zum Schluss noch Butter und Parmesan unterrühren und ein paar Minuten schmelzen lassen. Dann servieren.**



## **Kohlrabisuppe**

**Zutaten (für 4 Personen):**

- Etwa 500 g Kohlrabi**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 Stangen Staudensellerie**
- 1 Zitrone**
- etwas Kresse**
- etwas Olivenöl**
- ¾ Liter Gemüsebrühe**
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
- ¼ Liter Sahne**

**Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch kleinhacken, Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Alles in einem Topf auf kleiner Hitze im Öl anschwitzen, Brühe angießen und mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise geriebener Muskatnuss würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nebenbei Zitrone auspressen.**

**Zur Brühe Sahne hinzufügen und alles fein mit dem Stabmixer pürieren. Erneut auf- und einkochen lassen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eventuell auch etwas Brühe hinzufügen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen, etwas Muskat darüber reiben, mit Kresse garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.**



## **Grünkohlsalat**

**Zutaten (für 4 Personen):**

**1 mittelgroßer Grünkohl**

**1 Granatapfel**

**10 Walnüsse**

**1 Apfel**

**Scharfer Senf**

**Weißweinessig**

**Rapsöl**

**Salz, Pfeffer, Zucker**

**Den Grünkohl gut putzen und waschen. Die feinen Blätter von den Strünken entfernen und mundgerechte Teile abzupfen. Aus etwas Essig und Öl, Salz, Pfeffer, einem halben Teelöffel Zucker sowie einem Teelöffel scharfem Senf eine Marinade zubereiten und gut mit den Grünkohlblättern vermengen. Einige Stunden durchziehen lassen.**

**Den Granatapfel vorsichtig öffnen und entkernen, die Walnüsse knacken und die Kerne von den Schalen befreien, den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Dann Granatapfelkerne, Walnüsse und Apfelstücke zum marinierten Grünkohl hinzugeben und vermischen. Dazu passt gutes Oberpfälzer Bauernbrot.**

**So wie die Rote Bete aus Nordafrika zu uns gekommen ist, wie der Granatapfel aus Südeuropa in die Karibik exportiert wurde, und Kohl und Zwiebeln schon zu Zeiten der Kelten bei uns angebaut wurden, sind auch immer wieder Menschen zu uns gekommen, weggegangen und geblieben.**

**Kommen – was gestern noch fremd war, ist heute vertraut**

**Heimat ist spür- und sichtbar, riecht, spricht, schmeckt und verhält sich auf eine Weise, die nicht erklärt werden muss. Oft erinnern wir uns auf die Frage nach Heimat an sinnliche Handlungen. Dabei erzählt jeder von uns Heimat weiter.**

**Wie jede Geschichte von Erzählerin zu Erzähler variiert, wandeln sich auch Erzählungen von Heimat und entwickeln sich fort. Daran haben Menschen, die schon seit Jahrzehnten hier leben genauso Anteil, wie Menschen, die eine neue Heimat in der Oberpfalz finden.**

**Gehen – Wir müssen nicht zuhause bleiben, wir dürfen auch woanders leben**

**Schon in der Vergangenheit sind immer wieder Menschen aus der Oberpfalz weggegangen: aus wirtschaftlichen Gründen beispielsweise nach Amerika ausgewandert oder weil sie um Leib und Leben fürchten mussten. Auch heute ziehen Menschen weg, um woanders zu arbeiten, zu lernen, oder eine Familie zu gründen – sie richten anderswo ihr Leben ein, finden sogar neue Heimaten. Seit einigen Jahren können wir in der gesamten Europäischen Union leben und arbeiten, wie es uns beliebt.**

**Bleiben – Heimat neu interpretieren und fortentwickeln**

**Heimat muss gemacht werden, denn wir haben dort unsere Heimat, wo wir unsere Umwelt als eigene Welt erleben und die Möglichkeit haben sie zu gestalten. Offensichtlich wird das im direkten Umfeld: Auf dem Dorf, aber auch im Stadtquartier hängt ein gelingendes Zusammenleben bedeutend von Einzelnen ab. Gemeinsam können wir für ein gutes Miteinander, für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen Sorge tragen.**



**Dorina Kuzenko** ist Sozialbetreuerin in der Jüdischen Gemeinde in Regensburg. Sie kam in den 90er Jahren, im Nachklang des Zusammenbruchs der Sowjetunion und der deutschen Wiedervereinigung nach Regensburg.

\*„Mir war und ist der Kontakt zur Jüdischen Gemeinde in Regensburg wichtig und dabei habe ich Dorina Kuzenko kennengelernt.“

Wie war es für Sie nach Regensburg zu kommen?

**Es war nicht so leicht. Ich kam aus einer großen Stadt mit 5 Millionen Einwohnern, St. Petersburg. Wir wurden nach Regensburg verteilt, hatten keine freie Wahl. Es war eine kleine Stadt und ich habe gedacht, ich bleibe hier wahrscheinlich nicht lange, denn ich wollte immer in eine große Stadt ziehen. Mittlerweile habe ich mich in Regensburg eingewöhnt und lebe sehr gerne hier.**

Welche Kindheitserinnerung hat Sie besonders geprägt?

**Eisenbahn. Ich habe immer gerne den Zügen zugesehen. Wir sind in Russland im Sommer oft mit dem Zug verreist.**

Was ist das Schönste an Ihrer Arbeit?

**Ich arbeite als Sozialbetreuerin in der Jüdischen Gemeinde. Ich betreue die jüdischen Immigranten aus den ehemaligen GUS-Staaten. Das Wichtigste für mich ist, dass ich den Leuten helfen kann, sich zu integrieren, dass die Leute mich brauchen.**

Welchen Beruf haben sich Ihre Eltern für Sie vorgestellt?

**Meine Eltern wollten beide, dass ich Ärztin werde. Aber ich habe es damals nicht geschafft, ich habe Chemie in St. Petersburg studiert und hier habe ich dann umgeschult auf Soziale Arbeit.**

Welchen Wunsch wollen Sie sich unbedingt erfüllen?

**Die Hochzeit meiner Enkel und Enkelinnen möchte ich gerne erleben.**



**Edith Sitzmann** ist seit 2002 baden-württembergische Landtagsabgeordnete. Von 2011 bis 2016 war sie Vorsitzende der grünen Landtagsfraktion in der ersten grün geführten Landesregierung. Seit der Wahl 2016 ist sie die erste grüne Finanzministerin im Südwesten. 1983 ging sie zum Studium nach Heidelberg, dann nach Freiburg. Dort lebt sie bis heute mit ihrem Mann.

\* „Bei einem Heimatbesuch von Edith Sitzmann bin ich ihr begegnet, dabei haben wir festgestellt, dass wir zwei Jahre zusammen auf die selbe Schule gegangen sind, in die Von-der-Tann-Grundschule in Regensburg.“

Was haben Sie sich aus der Oberpfalz mitgenommen?

**Geradlinigkeit und Ehrlichkeit**

Wo fühlen Sie sich zuhause?

**Seit 1986 bin ich in Freiburg zuhause. Aber wenn ich in die Oberpfalz fahre, geht mir immer das Herz auf.**

Worauf können Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

**Auf meinen Mann und meine Familie**

Wenn es Ihnen einmal schwer fällt eine Entscheidung zu treffen – was hilft Ihnen trotzdem einen Entschluss zu fassen?

**Die Antwort auf die Frage, was unsere Kinder und Enkelkinder dazu sagen.**

Welches Gericht können Sie im Traum zubereiten, weil Sie es so oft und gerne kochen und essen?

**Weißwürste mit Händlmaier-Senf.**

Wofür sind Sie heute besonders dankbar?

**Dass mir nichts geschenkt wurde.**



**Fritz Steinhilber** ist Bio-Gemüsegärtner und Diplom-Agraringenieur. Seit etwa 20 Jahren betreibt er Bio-Gemüseanbau – schon seine Eltern betrieben eine Gärtnerei.

\*,Fitz Steinhilber ist einer der Gemüsehändler meines Vertrauens, den ich vom Markt in Weiden kenne. Ich habe ihn auch schon in seiner Biogärtnerei besucht.“

Welche Fähigkeit, die Sie schon in Ihrer Kindheit entwickelten, setzen Sie noch heute ein?

**Ich habe schon immer auf dem Markt verkauft, als Zehnjähriger Blumen und heute Gemüse.**

Welche Fähigkeit haben Sie erst in den letzten Jahren an sich entdeckt?

**Die Menschen so sein zu lassen, wie sie sind.**

Welche Gerüche, Geschmäcker, Geräusche verbinden Sie mit Heimat?

**Der Geruch in einem Gewächshaus im Sonnenschein, wenn es gerade frisch gegossen wurde; der Geschmack von Geräuchertem, schön fett und ganz fein aufgeschnitten, so wie es meine Oma immer gemacht hat; und das Windsäuseln in den Bäumen hinter unserem Haus.**

Was macht einen Tag für Sie zu einem guten Tag?

**Wenn ich mit meiner Familie etwas unternehme, egal ob Sonntagsausflug, Arbeit oder Feste feiern, das ist schön.**

Wenn Sie ein Gemüse wären, welches wären Sie?

**Tomate – eine grün-rote**

Welches Gericht haben Sie erst vor kurzem für sich entdeckt?

**Wraps mit Oktopus**

Was ist Luxus für Sie?

**Mit der Familie Zeit zu haben und den Luxus gönne ich mir auch.**

**Bleiben**

# 1. Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen

Grüne Schwerpunkte  
für die Landtagswahl 2018

Sauberes Wasser, gute Luft zum Atmen, eine reiche Tier- und Pflanzenwelt, fruchtbare Böden und intakte Kulturlandschaften – das brauchen wir alle für ein gutes Leben. Gute Lebensmittel, die uns tagtäglich ernähren, aus nachhaltiger Landwirtschaft mit tiergerechter Haltung und einer bioregionalen Produktvielfalt, das ist unser Ziel. Wir müssen unsere

Lebensgrundlagen schützen. Schadstoffarme Verkehrsmittel sorgen für saubere Luft, Flächensparen erhält fruchtbare Böden. Auch ohne Ackergifte können unsere Bäuerinnen und Bauern ausreichend Lebensmittel herstellen: Dafür machen wir Grüne uns stark.

## **2. Familien stark machen – Menschen in den Mittelpunkt**

Grüne Schwerpunkte  
für die Landtagswahl 2018

**Wir schaffen Voraussetzungen, dass alle Menschen selbstbestimmt leben können, und unterstützen dort, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen. Wir brauchen eine breite Palette wohnortnaher qualitätsvoller Betreuungsangebote für unsere Kleinsten, mit Öffnungszeiten, die Vätern wie Müttern erlauben, einer Erwerbstätigkeit nachgehen**

**zu können. Weil ältere Menschen auch bei Pflegebedürftigkeit in der vertrauten Umgebung bleiben wollen, stärken wir bürgerschaftliches Engagement. Zugleich braucht es deutlich bessere Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte.**

### 3. Integration vortranbringen

**Menschen, die zu uns kommen, müssen Zugang zu Gesundheitsversorgung, Sprachkursen, Schulen, Ausbildung und Arbeitsmarkt bekommen. Wir Grüne stehen für faire Asylverfahren, für einen sicheren Aufenthaltsstatus für alle, die einen Ausbildungsplatz haben, für geregelten Familiennachzug und spezielle Angebote für besonders Schutz-**

**bedürftige. Bayern hat in der Vergangenheit kulturell und wirtschaftlich von Zuwanderung profitiert. Bayern ist ein Einwanderungsland und braucht ein modernes Einwanderungsgesetz. Integration muss konsequenter durch staatliche Strukturen unterstützt werden.**

## 4. Bayern in einem demokratischen und sozialen Europa

Wir Grüne verteidigen die europäische Integration mit Herzblut. Neben fairen und nachhaltigen Handelsbeziehungen, braucht es europäische Solidarität und starke Regionen. Der kulturelle und wirtschaftliche Austausch zwischen Ostbayern und Westböhmen ist enorm. Wir unterstützen alle, die sich für ein gutes Miteinander engagieren. Wir fördern

zivile Bündnisse, kommunale Partnerschaften und tschechischen Sprachunterricht an Schulen. Nicht zuletzt treiben wir den Ausbau der grenzüberschreitenden Bahnstrecke über Furth im Wald voran, um die Menschen schneller und umweltfreundlicher zusammenzubringen.

## **5. Gleiche Chancen für jede und jeden, unabhängig vom Wohnort**

**Die Gewährleistung gleichwertiger Lebensverhältnisse ist für uns Grüne nicht nur ein Thema für die Sonntagsrede. Ein gutes Leben muss auf dem Land und in der Stadt möglich sein. Junge Menschen sind die Zukunft des ländlichen Raumes, deswegen fördern wir auf dem Land eine Vielfalt von Kultur-, Freizeitangeboten, Wohnformen, sowie Arbeits- und Ausbildungsplätzen, die**

**gut erreichbar sind. Wir Grüne stehen für eine gesicherte Gesundheitsversorgung überall in der Oberpfalz sowie für eine zeitgemäße Breitbandversorgung.**

## **6. Mobilität: sauber und bezahlbar in Stadt und Land**

Grüne Schwerpunkte  
für die Landtagswahl 2018

**Für den ländlichen Raum geben wir eine Mobilitäts-garantie: jeder Ort in Bayern soll von morgens fünf Uhr bis Mitternacht öffentlich erreichbar sein. Unsere Instru- mente für grüne Mobilität sind Mobilitätsdrehscheiben in den Kommunen, um die Verkehrs- träger gut miteinander zu verknüpfen, sichere Radwege, Carsharing, Elektromobilität und verkehrsvermeidende**

**Stadt- und Ortsplanung. Wir kämpfen für eine auskömmliche Verkehrs- finanzierung, damit sowohl Zukunftsprojekte wie die Stadtbahn in Regensburg als auch eine Elektrifizierungs- offensive für alle bayerischen Bahnstrecken realisierbar bleiben.**

## Sie können mich wählen:

- mit Ihrer Erststimme  
im Stimmkreis Regensburg-Stadt
- mit Ihrer Zweitstimme in allen  
anderen Stimmkreisen der Oberpfalz



## Jürgen Mistol

Geboren 1965 in Regensburg.

Ausbildung zum Krankenpfleger und Soziologie-Studium.

Seit 2002 ist er im Regensburger Stadtrat.

Abgeordneter im Bayerische Landtag wurde er 2013.

Er ist Sprecher für Kommunalpolitik, Wohnen und Sport und stellvertretender Vorsitzender der Landtagsfraktion Bündnis 90 / Die Grünen.

Neben der Politik ist er gern zum Wandern unterwegs in der Oberpfalz, in Tschechien und in den Alpen. Außerdem kocht er mit Leidenschaft und Kreativität am liebsten mit regionalen und ökologischen Produkten.

Spitzenkandidat der Oberpfälzer Grünen und  
Direktkandidat im Stimmkreis Regensburg-Stadt

## Kontakt

Jürgen Mistol

Haaggasse 16, 93047 Regensburg

Telefon: 0941/561662

Mail: [juergen.mistol@gruene-fraktion-bayern.de](mailto:juergen.mistol@gruene-fraktion-bayern.de)

mistol.de

[facebook.com/jurgen.mistol](https://facebook.com/jurgen.mistol)

[instagram.com/jurgenmistol](https://instagram.com/jurgenmistol)

[twitter.com/juergenmistol](https://twitter.com/juergenmistol)

Sonntag

14 | 10

Landtagswahl in Bayern

2018

