



LIEBLINGSREZEPTE DER SPD KANDIDATINNEN

Impressum

Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen in der SPD Bochum

V.i.S.d.P.:
AsF Bochum
Stephanie Helder-Notzen
SPD Bochum
Alte Hattinger Straße 19
44789 Bochum

www.spd-bochum.de/asf-bochum/
www.facebook.com/AsFBochum
Instagram: asf_bochum

Gestaltung: Ulrike Weidlich
Druck: WIRmachenDRUCK Gmb, www.wir-machen-druck.de
Auflage: 1100 Stück

Illustrationen:
vasabii / stock.adobe.com
Ausnahmen S. 30, 31, 32, 33, 43, 49, 52, 53 – Ulrike Weidlich

ÜBER

Vorwort.....	4
Linksammlung.....	62
Impressum.....	2

SPD-KANDIDATINNEN

Gaby Schäfer.....	6
Andrea Busche.....	8
Snežana Ćuruvija.....	10
Martina Schmück-Glock.....	12
Martina Schnell.....	14
Maria Hagemeister.....	16
Sonja Gräf.....	18
Carmen Viemann.....	20
Beate Scheffler.....	22
Magdalena Malek.....	24
Marie Katrin Lürkens.....	26
Ulrike Gerhard.....	28
Simone Gottschlich.....	30
Elke Rittenauer.....	32
Gudrun Breitkopf.....	34
Kathrin Schick.....	36
Lisa Meyermann.....	38
Claudia Dukatz.....	40
Birgit Leifert.....	42
Sandra Wein.....	44
Martina Hoppe.....	46
Lara Werdehausen.....	48
Birgit Werner.....	50
Antje Kassem.....	52
Suzanne Vallei.....	54
Christiane Laschinski.....	56
Ulrike Riepe.....	58
Amadea Vollstedt.....	60
Stephanie Winger.....	62

VORWORT

Es gab eine Zeit, in der war das Schreiben eines Kochbuchs für Frauen eine der wenigen Möglichkeiten in eine Welt einzutreten, die Männern vorbehalten war: Es bot Frauen die Chance berufstätig zu sein, über ein eigenes Einkommen zu verfügen und sich in der gesellschaftlichen Öffentlichkeit einen Namen zu machen – nicht zuletzt darum wird die Ruhrgebietlerin Henriette Davidis, eine der bekanntesten Kochbuchautorinnen des 19. Jahrhunderts, mitunter als Revolutionärin beschrieben.¹

Heute wissen wir, dass die soziale Dimension des Essens kaum überbewertet werden kann. Denn neben der biologischen Notwendigkeit bedeutet Essen so viel mehr: Essen beeinflusst unser geistiges und unser soziales Wohlempfinden.

Die Ernährungssoziologie weist zu Recht darauf hin, dass Essen mit sozialem Status, aber auch politischer Macht zu tun hat.

Manchmal bleibt einem dabei das Essen buchstäblich im Halse stecken.

So ist die Frage der Ernährung nicht zuletzt auch eine Frage der Weltanschauung.

In welcher Welt also wollen wir essen?

Heute, über 100 Jahre nach Henriette Davidis, leben wir in einer gleichberechtigteren Welt, Frauen können sich auf viele Weisen einbringen – unsere Kandidatinnen, die sich mit Engagement und Kompetenz als Politikerinnen in Bochum einsetzen und die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, sind ein Beweis dafür.

Doch noch immer verbauen und erschweren enge Rollenerwartungen zu vielen Frauen den Weg. Zu häufig sind Frauen die Alleinigen, die für Küche und Haushalt verantwortlich sind. Weltweit übernehmen sie derzeit täglich mehr als 12 Milliarden Stunden unbezahlte Sorgearbeit (Oxfam-Studie 2020).

Doch sobald es darum geht, wer mit dem Kochen Karriere macht, sieht es für Frauen schlecht aus: 2017 waren unter 300 gekürten Sterneköch*in-

nen nur neun weiblich – und auch 2020 hat sich diese Situation kaum geändert.

Es gibt noch viel zu tun, wenn Frauen zwar im Haushalt gern hinter dem Herd gesehen werden, aber nicht in der Karriere.

Als ASF setzen wir uns stetig für Fairness und Geschlechtergerechtigkeit ein. Wir möchten in einer Welt essen, in der Frau und Mann alle Rechte und Pflichten der Verantwortung gemeinsam auf Ihren Schultern verteilen. Das schließt faire Bezahlungen ebenso ein wie das Durchbrechen von Rollenerwartungen und schließlich das Erledigen der Care- und Hausarbeit, zu der auch die Zubereitung von Nahrung gehört.

Zur Inspiration verraten wir Ihnen die Lieblingsrezepte unserer Kandidatinnen der Kommunalwahl 2020 – einige von ihnen lassen sich gerne mit diesen bekochen, andere kochen sie gern selbst. Einige Rezepte sind einfacher, andere schwerer, einige herzhaft, andere süß, mal mit und mal ohne Fleisch, einige vegan.

Wenn Sie neben dem Kochen nun auch noch Lust bekommen haben, sich tiefer mit den Themen Gender & Kochen und Care-Arbeit zu beschäftigen, haben wir Ihnen am Ende der Broschüre eine Reihe von Lesetipps zusammengestellt, die diese Themen aufgreifen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim einander Bekochen – oder einfach beim gemeinsamen Kochen.

***IHRE
STEPHANIE HELDER-NOTZEN
UND DER VORSTAND DER
ARBEITSGEMEINSCHAFT
SOZIALDEMOKRATISCHER
FRAUEN BOCHUM (ASF BOCHUM)***



¹ EMMA. <https://www.emma.de/node/265343>

GABY SCHÄFER

Kandidatin aus Querenburg.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



OHNE FRAUEN IST KEIN STAAT ZU MACHEN.



6

7

LAUWARMER PILZSALAT MIT ZIEGENKÄSE

Zutaten für 4 Personen

400 g Pilze (z.B. Pfifferlinge)
2 Schalotten
80 g Eichbergsalat
80 g Frisée
60 g getrocknete Aprikosen
1 Bund Schnittlauch
3 El Weißweinessig
1 Tl Dijon-Senf
8 El Olivenöl
4 Ziegenfrischkäse (à 40 g)

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eichblatt und Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aprikosen in Würfel schneiden. Schnittlauch schneiden.

Essig und 5 El Wasser, Senf und 6 El Öl verquirlen, nach Belieben würzen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 3-4 Minuten rundum braten. Schalotten zugeben und 1-2 Minuten mitbraten und würzen.

Eichblatt, Frisée, Pilze und Ziegenkäse in Schalen anrichten.

Vinaigrette mit Schnittlauch und Aprikosen verrühren und über den Salat geben. Den Käse kurz im Ofen erhitzen und lauwarm zum Salat servieren.

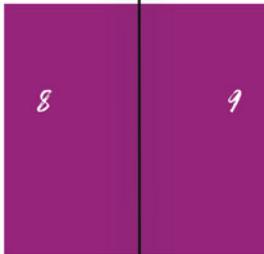
GUTEN APPETIT!

ANDREA BUSCHE

Kandidatin für Bezirksvertretung Ost
Ihre Kandidatin als Bezirksbürgermeisterin Bochum Ost.



**BOCHUM OST IST MEIN STADTBEZIRK, HIER LEBE
ICH GERNE. DESHALB MÖCHTE ICH MEINEN
STADTTEIL AKTIV MITGESTALTEN.**



BÄLLCHENSALAT

Zutaten

500 g Gehacktes
halb und halb
1 Dose Mandarinen
1 Dose Champignons
1 Glas Spargel
6 Eßl. Majonaise
3 Eßl. Ketchup
Salz
Pfeffer
Curry

500 g Gehacktes halb und halb
zu kleinen Partyfrikadellen ver-
arbeiten und erkalten lassen.

1 Dose Mandarinen (abtropfen
lassen), 1 Dose Champignons
(abtropfen lassen), 1 Glas
Spargel (in 1 cm große Stücke
schneiden).

6 Eßl. Majonaise und 3 Eßl.
Ketchup miteinander mischen
und mit Salz, Pfeffer und Curry
würzen.

Eventuell ein wenig von dem
Mandariensaft zugeben.

Alle Zutaten vermengen und
1 Std. kühl stellen.



SNEŽANA ĆURUVIJA

Ihre Kandidatin für den Fraktionsvorsitz der Bezirksvertretung Bochum Nord.



**MIT OPTIMISMUS, WILLENSKRAFT, SOLIDARIS-
SHEM HANDELN UND EINEM RESPEKTVOLLEN
MITEINANDER DEN BOCHUMER NORDEN ZU
EINEM LEBENS- UND LIEBENSWERTEN
STADTBEZIRK GESTALTEN.**

10

11



LACHS NACH PROVENZIALISCHER ART

Zutaten für 4 Personen

185 g Kirschtomaten
1-2 Zweige Rosmarin
3-4 Zweige Estragon
1 Zweig Petersilie
3 EL gutes Olivenöl
grobkörniges Salz
Pfeffer
4 Wildlachsfilets
(aus der Mitte, à 185 g)
500 g längliche Kartoffeln (Fingerlinge)
1 EL Zitronensaft

Kirschtomaten, Rosmarin, Estragon und Petersilie waschen, trocknen. Nadeln bzw. Blättchen getrennt hacken. Backofen auf 230 Grad (Gas 4-5, Umluft 210 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kirschtomaten mit 1 TL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen, mit 1 TL Öl

bestreichen und mit Rosmarin, Estragon, Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

Die Kartoffeln waschen, längs halbieren. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermengen. Mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Minuten backen, dann umrühren und an den Rand schieben. Tomaten und Lachs auf das Blech legen und alles Weitere 8-10 Minuten garen, bis die Kartoffeln gar sind, die Tomaten aufplatzen und der Lachs gar ist.

Das Gemüse mit Petersilie bestreuen und den Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

GUTEN APPETIT!



MARTINA SCHMÜCK-GLOCK

Kandidatin aus Goldhamme/Stahlhausen.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



**ZU GUT FÜR DIE TONNE: LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG VERURSACHT TREIBHAUSGASE,
FLÄCHEN-, WASSER- UND ENERGIEVERBRAUCH.
PFLANZENSCHUTZMITTEL UND DÜNGER
BELASTEN DIE UMWELT.**

**KLIMA SCHÜTZEN HEISST: KEINE LEBENSMITTEL
WEGWERFEN! LECKER ESSEN UND KLIMA
SCHÜTZEN: RESTE MACHEN'S MÖGLICH!**

12

13

QUARKPLINSEN

Zutaten

500 g Kartoffeln
(egal ob festkochen
oder mehlig, Pell- oder
Salzkartoffel)
Salz
200 g Sahnequark
2 Eier
2 EL Zucker
(oder dem entsprechende
Menge Stevia)
100 g Rosinen
2 EL Zitronensaft
7 EL Öl

Die gekochten Kartoffeln
durch die Kartoffelpresse
drücken oder zerstampfen.

Die Kartoffelmasse mit
Quark, Eiern, Zucker,
Rosinen und Zitronensaft
vermengen. Aus der Menge
gleichmäßig große, flache
Plätzchen formen.

Öl in einer großen Pfanne
erhitzen und die Plätzchen
darin von beiden Seiten
in ca. 5 Minuten goldgelb
backen.

GUTEN APPETIT!



MARTINA SCHNELL

Kandidatin aus Hofstede und Hamme-Nord.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



ICH HABE ZWEI WICHTIGE LEITSÄTZE. DER ERSTE
STAMMT VON WILLY BRANDT: „NICHTS KOMMT
VON SELBST UND NUR WENIG IST VON DAUER“.

UND ICH PFLEGE DAS MOTTO:
„WER ETWAS WILL, FINDET WEGE.
WER ETWAS NICHT WILL, FINDET GRÜNDE“
WILLY MEURER

14

15

SPAGHETTI-EIS-DESSERT

Zutaten für 8 Personen

500 g Mascarpone
500 g Quark
100 g Puderzucker
2 Päckchen Vanille
2 EL Zitronensaft
2 Becher Sahne
1 Beutel Erdbeeren
(tiefgekühlt)
weiße Kuvertüre
zum Rapseln

Mascarpone, Quark,
Puderzucker, Zitronensaft
und Vanillezucker verrühren.

Sahne steif schlagen und
unterheben.

Erdbeeren antauen und
pürieren, über die Quark-
Mascarpone-Masse geben.

Mit geraspelter, weißer
Kuvertüre verzieren.

Kalt stellen.

GUTEN APPETIT!



MARIA HAGEMEISTER

Kandidatin aus Stiepel.

Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



„GEMEINSCHAFT IST DAS MITTEL, ALLES ZU KÖNNEN.“ – WIR IN STIEPEL

16

17

SOLERO DESSERT

Zutaten für 6 Personen

1 Dose Pfirsiche
500 g Vanillejoghurt
400 ml Sahne
2 Pck. Vanillinzucker
2 Pck. Sahnesteif
650 ml Maracujasaft
3 Pck. Vanillesaucenpulver
(nicht kochen)

Pfirsiche vierteln. Eine Form mit den Pfirsichwürfeln auslegen. Den Vanillejoghurt darüber verteilen.

Die Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif aufschlagen. Über den Joghurt geben.

Den Maracujasaft mit dem Vanillesoßenpulver anrühren und deckend auf der Sahne verteilen.

Mind. 11 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.



SONJA GRÄF

Kandidatin aus Dahlhausen.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



**DAHLHAUSEN IM FOKUS.
ZUKUNFT IM BLICK.**



18

19

ZITRONENHÜHNCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenschenkel
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zitronen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1/4 Liter Olivenöl
- 1 kg Kartoffeln
- 4-5 Zwiebeln
- 1 TL Thymian
- 1 Bund Petersilie
- 1 Paket Schafskäse

Die Hähnchenschenkel mit Pfeffer und Salz würzen, in eine große Auflaufform oder Fettpfanne des Backofens legen. Zitronen auspressen (max. 1/4 l), mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch mischen. Die selbe Menge an Olivenöl hinzufügen und verrühren.

Die geschälten Kartoffeln in die Marinade legen, mind. 20 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, achteln und zusammen mit den marinierten Kartoffeln zwischen die Hähnchenschenkel legen und mit dem Thymian bestreuen.

Bei 200 Grad etwa 60 Minuten garen. Den Schafskäse klein schneiden, über das Gericht geben und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

GUTEN APPETIT!



CARMEN VIEMANN

Kandidatin aus Weitmar-Mitte und Ostholz.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



**„RATE DEN MITBÜRGERN NICHT DAS
ANGENEHMSTE, SONDERN DAS BESTE.“
ZITAT HELMUT SCHMIDT**



20

21

MITTERNACHTSSUPPE

Zutaten für 10 Personen

1 kg Gulasch vom Rind
100 g durchwachsener
geräucherter Speck
Schweineschmalz
1 kg mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Eßl. Pfefferkörner
12 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
3 l Fleischbrühe
Ca. 1/8 l trockener Sherry
500 g Möhren
1 Paket / 300 g
tiefgefrorene Brechbohnen
Salz

Fleisch würfeln, Speck in
Streifen schneiden. Schmalz
in einem großen Topf erhitzen.
Fleisch und Speck darin
braun braten.

Zwiebeln in Ringe schneiden.
Knoblauch zerdrücken. Alles

zum Fleisch geben und die
Zwiebeln goldgelb dünsten,
nicht braun werden lassen.
Dann den Pfeffer übermah-
len. Gewürznelken andrücken
und die Lorbeerblätter
in den Topf geben.

Die heiße Brühe angießen
und die Suppe einmal aufkochen
lassen. Den Sherry dazugießen
und im geschlossenen Topf bei
kleiner Hitze ca. 1 ½ Stunden
köcheln lassen.

Möhren schälen und in Stifte
schneiden. Möhren und
Bohnen in die Suppe geben
und 20-30 Minuten garen.
Anschließend mit Salz, und
gemahlenem schwarzen
Pfeffer und Sherry würzig-
scharf abschmecken.

Diese Suppe kann man sehr
gut einen Tag vorher zubereiten.

BEATE SCHEFFLER

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Ost.

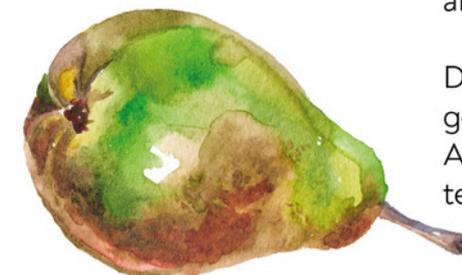
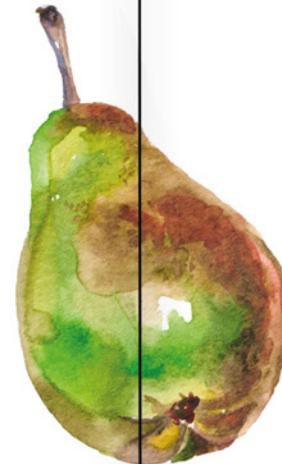


„FÜR WERNE – GEGEN RASSISMUS UND ANTISEMITISMUS“

NACH DIESEM MOTTO MÖCHTE ICH MICH IN DIE BEZIRKSVERTRETUNG OST EINBRINGEN.

22

23



BIRNEN, BOHNEN UND SPECK

Zutaten für 4 Personen

1 kg durchwachsenen, geräucherten Speck

1 kg Bohnen

8 kleine süße Birnen

etwas Mondamin

Ein Gericht meiner Hamburger Großmutter. Im August/September zu kochen.

Den Speck mit Wasser bedecken und auf kleiner Flamme eine Stunde kochen lassen.

Danach die gesäuberten und in ca. 5 cm lange Stücke geschnittenen Bohnen sowie die Birnen dazu. Alles noch gut 30 Minuten kochen lassen.

Den Speck und die Birnen aus dem Topf nehmen und auf den Tellern verteilen. Die Bohnen mit ein wenig Mondamin (in Wasser aufgelöst) anrühren.

Das Gericht isst man mit gekochten Kartoffeln. Beim Anrichten mit klein gehackter Petersilie bestreuen.

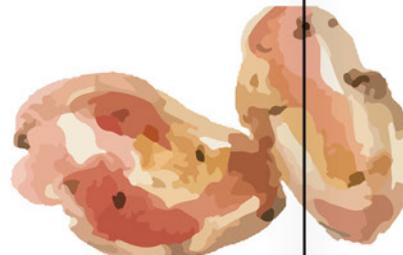
MAGDALENA MALEK

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum Süd.



**REGIONALE PRODUKTE SCHONEN DIE UMWELT UND
KÖNNEN SO LECKER SEIN.**

**FÜR POLITIK UND KOCHEN GILT DAHER - MIT HERZ
UND VERSTAND!**



24

25

SPARGELCREME-SUPPE

Zutaten

500 g Spargel (weiß)
1 große Zwiebel
1 Möhre
150-200 g Wurzelpetersilie
4-5 mittelgroße Kartoffeln
Sahne nach Belieben
Sojasoße
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss
Öl
600 -700 ml
Wasser oder Gemüsebrühe

Die klein gewürfelten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, dann das geschälte und zerkleinerte Gemüse hinzugeben und kurz dünsten.

Mit etwas Gemüsebrühe, Wasser oder Weißwein ablöschen. Dann mit der übriggebliebenen Flüssigkeit aufgießen, bis das Gemüse gut bedeckt ist.

Wenn das Gemüse weich ist, wird alles püriert und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz, Sahne und Pfeffer abgeschmeckt.



GUTEN APPETIT!



MARIE KATRIN LÜRKENS

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Ost.



**ICH MÖCHTE MICH FÜR SOZIALE DINGE POLITISCH
EINSETZEN. AUCH DIE STIMME DER JÜNGEREN
GENERATION MUSS GEHÖRT WERDEN.**

26

27

VEGANE BROWNIES

Zutaten

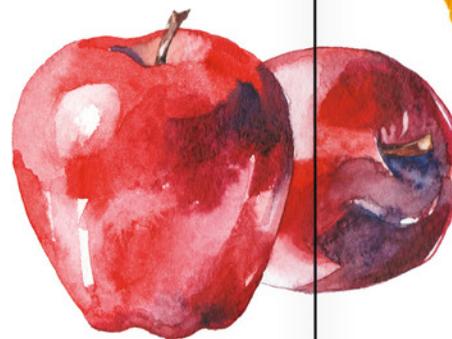
1 Banane
1/2 Tasse Apfelmus
1 Packung Vanillezucker
1/2 Tasse Zucker
3 EL Pflanzenöl
3 EL Backkakao
1 Tasse Mehl
1/2 Tasse Sojamilch
(alternativ Hafermilch)
100 g Mandeln
100 g gehackte Haselnüsse
200 g Backschokolade

Banane, Apfelmus, Vanille-
zucker, Zucker und Öl ver-
mengen. Das Mehl und den
Kakao hineinsieben und gut
verrühren. Sojamilch, Man-
deln und Haselnüsse dazu-
geben und 5 Minuten auf
höchster Stufe rühren.

Die Schokolade in einem
Wasserbad schmelzen und
anschließend unter den Teig
rühren.

Eine Backform mit Öl oder
Margarine ausstreichen und
den Teig hineingeben.

Circa 35 Minuten bei
160 Grad Umluft backen.



ULRIKE GERHARD

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Nord.



**DER ROSENBERG SOLL WIEDER EIN ORT
WERDEN, AN DEM SICH DIE MENSCHEN
WOHL FÜHLEN – EIN LEBENDIGER UND
LEBENSWERTER ORT!**

28

29



MANGO – PESTO

Zutaten für 200 ml Pesto

frische Kräuter *je nach
eigenem Geschmack*
z.B. Salbei, Rosmarin,
Basilikum

50 g Pecorino-Käse

40 g Pinienkerne

½ Mango

grobes Meersalz / Pfeffer
(*frisch aus der Mühle*)

120 ml Olivenöl



Pecorino-Käse reiben.
Kräuter grob hacken.
Mango schälen und in
Stücke schneiden

Pinienkerne bei mittlerer
Hitze in der Pfanne rösten,
bis sie leicht gebräunt sind.

Kräuter, Käse, Pinienkerne
und Mango in ein hohes
Gefäß geben und mit dem
Olivenöl aufgießen. Mit dem
Pürierstab alle Zutaten zu
einer streichfähigen Paste
zerkleinern



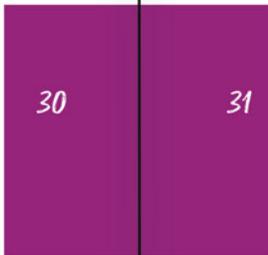
SIMONE GOTTSCHLICH

Kandidatin aus Altenbochum.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



**ALLE MENSCHEN SOLLEN GUT IN BOCHUM
LEBEN KÖNNEN. DAFÜR BRAUCHT ES FAIRE
BEDINGUNGEN UND INDIVIDUELLE FÖRDERUNG.**

JEDEM SEIN STÜCK VOM (NUSS)KUCHEN.



NUSSKUCHEN

Zutaten

- 125 g Butter
- 110 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 Eier
- 150 g geröstete Haselnüsse
- 200 g Mehl
- ½ Pk. Backpulver
- etwas kalte Milch
- dunkle Kuvertüre



*Der Nusskuchen ist ein
leckeres Rezept aus
meiner Kindheit.*



*Er ist schnell zubereitet
und schmeckt zu jeder
Tageszeit.*



So geht's:

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Unter Rühren die Eier zugeben und schaumig unterheben. In einer gesonderten Schüssel Mehl, Backpulver und Nüsse mischen.

Die trockenen Zutaten langsam zu der Eier-Butter-Masse geben. Etwas kalte Milch unterrühren, damit der Teig nicht zu fest wird. Teig in einer gefetteten Springform bei 180 Grad ca. 45-55 Min. mit Ober- und Unterhitze backen.

Nach dem Auskühlen den Nusskuchen mit der geschmolzenen Kuvertüre dick bestreichen und aushärten lassen.

GUTEN APPETIT!



ELKE RITTENAUER

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Südwest.



ES GIBT NICHTS GUTES, AUßER MAN TUT ES.



32

33

NUSSBROT

Zutaten

250 g Roggenschrot
150 ml lauwarmes Wasser
250 g Weizenmehl
60 g Paranüsse,
sehr grob gehackt
25 g frische Hefe
2 EL Olivenöl
2 EL Honig
125 g lauwarmes Wasser
1 TL Salz
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Fenchel, ganz
1 TL Anis, ganz

Am Vorabend Roggenschrot und 150 ml Wasser in einer Schüssel verrühren.

In einer zweiten Schüssel zunächst die übrigen trockenen Zutaten, außer Salz mischen. In der Mitte eine Mulde formen und Salz, Honig, die

zerbröckelte Hefe, Olivenöl zusammen mit 125 ml Wasser hineingeben. Die feuchten Zutaten leicht verrühren. Nachts beide Schüsseln zugedeckt an einen warmen Ort stellen.

Am nächsten Tag das durchgeweichte Roggenschrot zu den anderen Zutaten geben und alles gut kneten. Wenn der Teig keine Fäden mehr zieht, mit den Händen weiter kneten. Eventuell etwas Mehl hinzufügen.

Einen ovalen Laib formen. Den Teig ungefähr 30 Minuten gehen lassen und dann eine Stunde bei 200° backen.

Übrigens: Ein Gefäß mit Wasser im Ofen macht eine schöne Kruste.

GUDRUN BREITKOPF

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Süd.



**„MAN SOLL DEM LEIB ETWAS GUTES BIETEN,
DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.“
WINSTON CHURCHILL**



34

35

SPAGHETTI IN SAFRANSOSSE

Zutaten für 4 Personen

3 Bio-Orange
80 g Schalotten
20 g Butter
120 ml Weißwein
200 g Schlagsahne
2 Eigelb
1 TL eingelegte
grüne Pfefferkörner
1 Döschen (0,1 g) Safranfäden
1 Beutel Pinienkerne
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker
frisches Basilikum
500 g Spaghetti

Orangen waschen, die Hälfte der Schale einer Orange abreiben, Saft auspressen. 2 Orangen filetieren, Trennhäute auspressen, Saft auffangen.

Schalotten würfeln. Butter erhitzen. Schalotten darin andünsten. Wein, Orangensaft und -schale ca. 8 Min. mit köcheln. In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten. 150 g Sahne zur Soße zugeben und ca. 5 Min. köcheln. Eigelbe und 50 g Sahne verrühren und in die Soße rühren. Grünen Pfeffer und Safran zugeben. Mit Gewürzen abschmecken.

Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abtropfen. Mit der Safransoße mischen und auf einer großen Platte anrichten.

Orangenfilets, Pinienkerne und frische Basilikumblätter darauf verteilen.



KATHRIN SCHICK

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Wattenscheid.



**„DER BESTE WEG, DIE ZUKUNFT VORAUSZUSAGEN,
IST SIE ZU GESTALTEN.“
WILLY BRANDT**



36

37

SPAGHETTI-AUFLAUF MIT SPECK

Zutaten für 4 Personen

400g Spaghetti
Salz
Pfeffer
Muskat
250g Mozzarella
200g Frühstücksspeck
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
*nach Geschmack:
Petersilie und Basilikum*

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit der Ge-

müsebrühe und der Sahne ablöschen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft auf 180 Grad) vorheizen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Spaghetti, die Hälfte vom Mozzarella und die Hälfte vom Speck in eine gefettet Auflaufform schichten. Dann die restlichen Spaghetti darauf geben. Die Sauce darüber verteilen und mit dem restlichen Mozzarella und Speck zu Ende schichten.

Den Auflauf im Ofen etwa 30 Minuten garen. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen oder mit Basilikumblättern garnieren.

GUTEN APPETIT!

LISA MEYERMANN

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum Mitte.

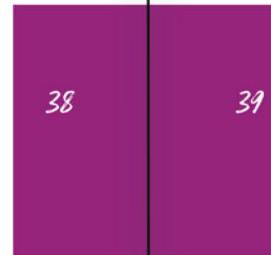


DIE SPD WAR UND IST IMMER DIE PARTEI DER CHANGENGLEICHHEIT, DIE ES ALLEN KINDERN UND JUGENDLICHEN ERMÖGLICHEN WILL, BESTMÖGLICHE BILDUNGS- UND ZUKUNFTSCHAN- CEN WAHRNEHMEN ZU KÖNNEN – VÖLLIG UNABHÄNGIG VON DEN WIRTSCHAFTLICHEN VERHÄLTNISSEN IM ELTERNHAUS.

SUPPE À LA OMA ELISABETH

Zutaten für 6 Personen

ein Tafelspitz vom Rind
einige Roastbeefknochen
2-3 Brühwürfel
(Gemüse- oder Rinderbrühe)
Suppengemüse (Sellerie,
Lauch, Karotten, Zwiebel,
Liebstöckel, Petersilie)
Suppennudeln
Markklößchen
Eierstich



In einem großen Topf Wasser mit Salz aufstellen und zum Kochen bringen. Dann das zuvor abgewaschene und trocken getupfte Fleisch zusammen mit den Roastbeefknochen in den Topf legen, hierbei die Brühwürfel hinzufügen.

Alles zusammen offen 2 bis 3 Stunden sieden lassen, die Brühe ab und zu abschäumen.

Das Gemüse putzen und schälen, zunächst zur Seite stellen. Nach einer Stunde die Knochen entfernen und Gemüse hinzufügen. Kurz vor Fertigstellung Nudeln, Markklößchen und Eierstich zur Suppe hinzufügen.

Zum Tafelspitz passen Meerrettich und Salzkartoffeln.

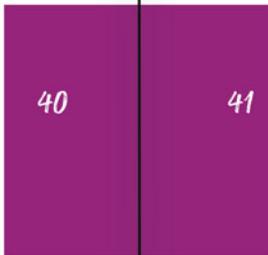
GUTEN APPETIT!

CLAUDIA DUKATZ

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Südwest



**ICH MÖCHTE IN EINEM STADTTTEIL LEBEN,
IN DEM DAS MITEINANDER DER KULTUREN
SELBSTVERSTÄNDLICH IST UND KULTURELLE
VIELFALT GELEBT WIRD.**



KERNIGE DINKELPLÄTZCHEN

Zutaten

200 g weiche Butter
2 Eier
200 g Rohrzucker
1 große Prise Salz

150 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g gemahlene Haselnüsse
1 Teel. Backpulver
200 g kernige Haferflocken
4 Eßl. Sonnenblumenkerne
100 g getrocknete Früchte

Aus den ersten Zutaten einen Teig herstellen.

Die restlichen Zutaten in einer separaten Schüssel miteinander vermengen und anschließend zum Teig geben.

Mit einem Teelöffel Teig abnehmen, zur Kugel formen und plattdrücken.

Auf ein Backblech geben und in 13 Minuten bei 180 Grad backen.



BIRGIT LEIFERT

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Mitte.



„EIN GANZ KLEIN WENIG SÜßES KANN VIEL BITTERES VERSCHWINDEN LASSEN“ (PETRACA)

WIE DIESE PRALINEN SOLLTE AUCH GUTE POLITIK DIE BITTEREN ASPEKTE DES LEBENS ABFEDERN, SODASS ALLE MENSCHEN DIE GLEICHEN CHANCEN HABEN.

42

43

BAILEYS-PRALINEN

Zutaten

100 g Löffelbiskuit
150 ml Baileys
150 g Vollmilch-Kuvertüre
30 g Kakaopulver

Zunächst die Löffelbiskuits grob zerkleinern, mit Likör tränken und 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Nun die flüssige Kuvertüre unter die Biskuit-Likör-Mischung rühren und mit der Masse ein ca. 14 x 15 cm großes Rechteck bestreichen.

Die Oberfläche mit einem Drittel des Kakaos bestäuben und die Masse ungefähr 30 Minuten kalt stellen. Das Rechteck im Anschluss wenden und die untere Seite mit der Hälfte des restlichen Kakaopulvers bestreuen.

Nun das Rechteck in ungefähr 2 x 3 cm große Stücke schneiden, die Seiten im restlichen Kakao wenden und die fertigen Pralinen noch eine Stunde kalt stellen.



SANDRA WEIN

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Südwest.

Kontakt: sandrawein@email.de



**SOLIDARITÄT UND GESELLSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT SIND UNVERZICHTBAR,
UM DAS MITEINANDER ZU UNTERSTÜTZEN.**

KURZUM: „EINFACH MACHEN“.

44

45



GEFÜLLTES BAGUETTE

Zutaten

1 Stangenweißbrot
1 Knoblauchzehe
400 g Rinderhackfleisch
Salz
schwarzer Pfeffer
Edelsüß-Paprika
Worcestersauce
2 Eier
1/2 Glas Mixed Pickles

Das Weißbrot in zwei Hälften teilen. Krume herauslösen und zerbröseln. Knoblauch pressen.

Aus Hackfleisch, Brotkrume, Knoblauch, Gewürzen und Eiern einen pikanten Fleischteig kneten.

Mixed Pickles abtropfen lassen, grob zerkleinern, untermengen.

Das ausgehöhlte Brot mit dieser Mischung füllen. Fest in Alufolie wickeln.

Bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) etwa 45 Minuten backen. Aus der Folie nehmen und warm servieren oder abkühlen lassen – warm und kalt verzehrbar.

MARTINA HOPPE

Kandidatin aus Langendreer Nord/Ümmingen.
Ihre Kandidatin für den Rat der Stadt Bochum.



**ESSEN UND TRINKEN HÄLT LEIB UND SEELE
ZUSAMMEN.**



46

47

ZWIEBELKUCHEN

Zutaten für den Teig

500 g Mehl

60 g Butter

250 ml Milch

1 Ei

Zucker

Salz

21 g frische Hefe

Zutaten für den Belag

750 g Zwiebeln

60 g Butter

100 g durchwachsener Speck

250 g mittelalter Gouda

1 Ei

125 ml Sahne

Pfeffer

Kümmel

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Dort das Ei und die Hefe hineingeben. Die Butter in der Milch schmelzen (nicht aufkochen!) und auch

in die Mulde hineingeben, Salz und Zucker hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Ca. 1 Stunde gehen lassen.

Die Gemüsezwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Butter anbraten, danach !!!! abkühlen lassen!!!!

Den Speck würfeln und mit den Zwiebeln auf den ausgerollten Teig verteilen. Den Gouda raspeln und mit Ei, Sahne, Pfeffer und Kümmel verquirlen.

Den Teig mit den Zwiebeln und dem Speck 5 Minuten im Ofen gehen lassen, anschließend die verquirlte Ei-Käse-Sahne-Masse auf dem Teig verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und den Zwiebelkuchen ca. 30 Minuten backen, bis dieser goldbraun ist.

LARA WERDEHAUSEN

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Südwest.



„ES IST NICHT DEINE SCHULD, DASS DIE WELT IST
WIE SIE IST. ES WÄR' NUR DEINE SCHULD, WENN
SIE SO BLEIBT.“ – DIE ÄRZTE

48

49

SCHOKOTARTE

Zutaten für 4 Personen

200g Zartbitterschokolade
200g Zucker
200g Butter
4 Eier
2 EL Mehl
1 Pck. Vanillezucker

Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Zucker und Vanillezucker dazu rühren und kurz etwas abkühlen lassen.

Nach und nach die Eier und Mehl (gesiebt) dazugeben und gut verrühren. Den Teig in die gebutterte Form geben.

Den Teig bei 190°C 30 Minuten backen.

Danach abkühlen lassen und ggf. mit Puderzucker garnieren.

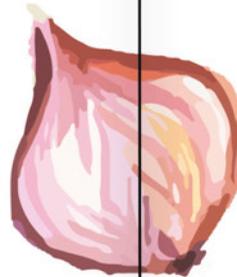
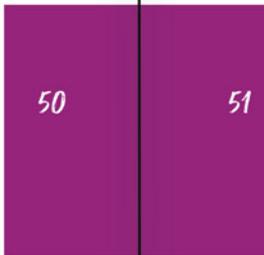


BIRGIT WERNER

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Südwest.



**NIEMAND SOLLTE SICH MIT TIEFKÜHLPIZZA
ZUFRIEDENGEBEN.**



PASTINAKEN-GEMÜSETOPF

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Pastinaken
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Zucchini
- 200 g Tomaten
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 100 g Emmentaler (gerieben)

Die Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten.

Pastinaken und Möhren dazugeben und 10 Minuten mitdünsten. Die Zucchini in Scheiben, die Tomaten in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Mit der Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit dem Emmentaler bestreuen.

ANTJE KASSEM

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Mitte.



**AN DER VIelfALT DER REZEPTE, DIE
HIER IN BOCHUM GEKOCHT UND GEBACKEN
WERDEN, KANN MAN DIE VIelfALT UNSERER
EINWOHNER*INNEN ERKENNEN - UND DAS
LIEBE ICH!**



52

53

NUSSKUCHEN

Zutaten

250 g geriebene Nüsse
250 g Grieß
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Eßlöffel Mehl
1 Päckchen Backpulver
knapp 12 Liter Milch
(auch halb Milch, halb Kaffee
oder einfach nur Wasser)
Schokoladenglasur
Nüsse



Für Bäckerinnen und Bäcker mit Zeitmangel. Da ich viele Kinder habe und alles immer schnell gehen muss, kam mir ein Kuchenrezept aus „dem Osten“ gelegen, welches auch noch vegan abgewandelt werden kann.

Alle Zutaten, Mehl und Backpulver gesiebt, verrühren und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen. Nun kann man gehackte Nüsse darüberstreuen (muss man aber nicht unbedingt).

Zuletzt bei Mittelhitze etwa 25 Minuten backen.

Man kann auch einfach Obst mit untermischen, dunklen Kakao statt Kaffee nehmen, auch ein paar Löffel Quarkfüllung darüber verteilen. Oder einfach etwas Zimt oder geriebene Orangenschale zufügen.

SUZANNE VALLEI

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Mitte.

Kontakt: suzanne.vallei@spdB0ehrenfeld.de



„POLITIK IST WIE GUTES ESSEN. NICHT NUR DIE ZUTATEN SIND ENTSCHEIDEND, SONDERN AUCH DIE ZUBEREITUNG.“



54

55

VEGANES BANANENBROT OHNE ZUCKER

Zutaten

275 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
50 g Walnüsse
40 g Kokosöl
95 g Datteln
50 ml Mandelmilch, ungesüßt
750 g Bananen
1 TL Vanilleextrakt
etwas Salz

Ofen auf 180 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Walnüsse grob hacken, hinzufügen. Kokosöl schmelzen und in die Mehlmischung rühren. Die Datteln entsteinen und zusammen mit der Mandelmilch purieren.

Wenn eine gleichmäßige Paste entstanden ist, 500 g Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und zerdrücken. Die Vanilleessenz und die Dattelpaste unter die Bananen rühren. Anschließend alles zur Mehlmischung geben und mit dem Schneebesen rühren, bis das Mehl eingearbeitet ist.

Die Kastenform fetten und mehlen. Den Teig hineingeben und glattstreichen. Den Rest der Bananen schälen, längs halbieren und jede Hälfte in zwei Stücke teilen. Diese auf dem Brot verteilen und in den Teig eindrücken

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

UND DANN AM BESTEN NOCH WARM GENIESSEN!

CHRISTIANE LASCHINSKI

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Bochum-Mitte.



**WENN DIR DAS LEBEN ZITRONEN GIBT,
MACH LIMONADE DRAUS!**

56

57



ITALIENISCHER SALAT

Zutaten für 4 Personen

250g Conchiglie
50g Pinienkerne
350g Kirschtomaten, halbiert
1 rote Paprika, gewürfelt
1 rote Zwiebel, gehackt
200g Büffelmozzarella,
gewürfelt
12 schwarze Oliven, entkernt
25g frisches Basilikum
Frisch gehobelte Parmesan-
späne, zum Garnieren

Dressing

5 EL natives Olivenöl extra
2 EL Balsamico-Essig
1 EL frisch gehacktes
Basilikum
Salz und Pfeffer



In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Nudeln 8-10 Minuten al dente kochen. Abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.

Während die Nudeln kochen, eine Pfanne ohne Fett auf kleiner Hitze erwärmen und die Pinienkerne hineingeben. 1-2 Minuten leicht anrösten und dabei die Pfanne ständig schwenken.

Die Kerne zum Abkühlen auf einen Teller geben.

Für das Dressing alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Pinienkerne, Tomaten, Paprika, Zwiebel, Käse und Oliven dazugeben. Mit dem Basilikum bestreuen und das Dressing dazugeben. Mit Parmesan bestreuen.

ULRIKE RIEPE

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Süd.



**ICH SETZE MICH EIN FÜR TEILHABE UND
LEBENSQUALITÄT IN UNSEREM WANDLUNGS-
FÄHIGEN UND WELTOFFENEN BOCHUM.**

**MEIN MOTTO, MIT REGINE HILDEBRANDT
GESPROCHEN: ERZÄHL MIR DOCH NICH, DASSET
NICH JEHT!**

58

59

FISCHGULASCH

Zutaten

800g Seelachs TK
Worcester Sauce
2 Zwiebeln, gehackt
4 Paprika in Streifen
Rapsöl
2TL Paprikapulver edelsüß
1TL Paprika scharf
1TL Curcuma
Gemüsebrühe, kl.Tasse
1 Becher Sahne
2 EL Wacholderbeeren

Fisch antauen lassen und mit Sauce beträufeln, etwas durchziehen lassen. Paprika und Zwiebeln 5 Min. in Rapsöl andünsten.

In Würfel geschnittenen Fisch hinzufügen.

Mit Gewürzen bestäuben. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Wacholderbeeren einstreuen.

Köcheln bis der Fisch durchgegart ist.

Nach Belieben salzen und pfeffern. Nach Bedarf andocken. Dazu Reis.



AMADEA VOLLSTEDT

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Süd.



„DIE VISION DES FEMINISMUS IST NICHT EINE
„WEIBLICHE ZUKUNFT“. ES IST EINE MENSCH-
LICHE ZUKUNFT. OHNE ROLLENZWÄNGE, OHNE
MAGHT- UND GEWALTVERHÄLTNISSE, OHNE
MÄNNERBÜNDELEI UND WEIBLICHEITSWAHN.“

JOHANNA DOHNAL, ÖSTERREICHISCHE SOZIALDEMOKRATIN

VEGANE CHINAKOHL-TOFU-PFANNE

Zutaten für 4 Personen

2 Tassen Basmatireis
4 Knoblauchzehen
400g Tofu natur
Sojasoße
Pfeffer
scharfes Paprikagewürz
1 TL Gemüsebrühe
1 Chinakohl
2 EL Öl zum Anbraten

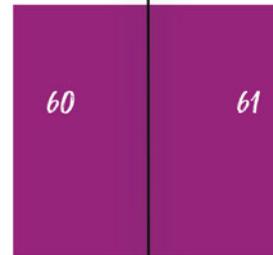
Basmatireis mit der dop-
pelten Menge Wasser zum
Kochen bringen, den Herd
ausschalten und den Reis
ausquellen lassen.

Knoblauchzehen und Tofu
würfeln und in einer Mari-
nade aus Sojasoße, Pfeffer,
Paprika und Gemüsebrühe
einlegen.

Chinakohl kleinschneiden
und in einer Pfanne mit Öl
scharf anbraten.

Wenn der Kohl zusammen-
gefallen ist, mit der Tofu-
Knoblauch-Mischung ablö-
schen.

Den Reis dazugeben und
vermischen.



STEPHANIE WINGLER

Ihre Kandidatin für die Bezirksvertretung Wattenscheid.



IN DER KOMMUNALPOLITIK IST MIR BESONDERS WICHTIG FÜR EINEN LEBENS- WERTEN STADTTEIL ZU KÄMPFEN UND DABEI BESONDERS AN DIE ZUKUNFTS- CHANCEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN ZU DENKEN.

62

63



VEGANE CURRY-LINSENSUPPE

Zutaten für 3 Personen

800 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 Paprikaschoten
3 Karotten
1 Zwiebel
3 TL Currypaste, rot
180 g Linsen, rote

Zum Backen

1 Blumenkohl
4 TL Olivenöl
2 TL Currypulver
½ TL Salz



Das Gemüse (ohne den Blumenkohl) für die Suppe schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anbraten. Leicht würzen.

Die Currypaste hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Brühe, Kokosmilch und die Linsen hinzugeben und etwa 25 -30 Minuten köcheln lassen. Danach pürieren.

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Blumenkohl hinzugeben und gut durchschwenken, bis alle Röschen bedeckt sind. Bei 220 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech etwa 20 - 30 Minuten auf der mittleren Schiene rösten, bis er leicht braun ist. Auf der Suppe anrichten.

LITERATUR

Hier finden Sie einige Texte zu Diskussionen rund um die Themen Care-Arbeit und Gender & Ernährung. Diese Sammlung ist selbstverständlich längst nicht vollständig – haben Sie Literaturhinweise? Senden Sie sie uns!

VIEL FREUDE BEIM DISKUTIEREN!

Frauen an den Herd!

https://www.deutschlandfunkkultur.de/spitzengastronomie-frauen-an-den-herd.1076.de.html?dram:article_id=413832

Warum es so wenige Spitzenköchinnen gibt

https://www.deutschlandfunkkultur.de/gastronomie-und-geschlecht-warum-es-so-wenige.1008.de.html?dram:article_id=471626

Gender. Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft.

Geschlecht und Ernährung. 2/2012

<https://shop.budrich-academic.de/wp-content/uploads/2017/09/1868-7245-2012-2.pdf>

Essalltag in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum.

Ingrid-Ute Leonhäuser, Uta Meier-Gräwe Anke Möser, Uta Zander, Jacqueline Köhler. 2009

Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. Ernährungssoziologische Forschung.

Christine Brombach, in: Ernährungs Umschau. 06/2011

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2011/06_11/EU06_2011_318_324.qxd.pdf

Gender und Ernährung.

Jana Rückert-John (Hrsg.), in: Hohenheimer Beiträge zu Gender und Ernährung. 2004

https://www.uni-hohenheim.de/uploads/media/Hohenheimer_Gender_und_Ernaehrung_1_2004.pdf

Wer wird in Krisenzeiten gefragt?

<https://malisastiftung.org/studie-geschlechterverteilung-corona-berichterstattung/>

Gesundheit, Krankheit und Geschlecht

<https://www.bpb.de/apuz/270310/gesundheit-krankheit-und-geschlecht>

Esstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und -beratung

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/11_08/EU11_672_680.qxd.pdf

Gleichstellungsbericht der Bundesregierung

<https://www.gleichstellungsbericht.de/>

Equal Care Manifest

<https://www.spd-bochum.de/2020/06/12/das-equal-care-manifest-jetzt-unterzeichnerin-werden/>

Kinder, Küche, Corona - Rolle rückwärts bei der Gleichberechtigung?

https://www.swr.de/swr2/leben-und-gesellschaft/kinder-kueche-corona-100~_refTime-1589028000_-50147cce7cd102bf67407e-d878eba4ee44dbd7d0.html

Was verdient die Frau?

<https://www.was-verdient-die-frau.de/>

Gleicher Beruf, weniger Geld

<https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-21959.htm>

Studien zeigen: Frauen bei Familien- und Hausarbeit im Nachteil

<https://www.dgb.de/themen/++co++10017b5e-7307-11e9-bb0c-52540088cada>

Fit for Gender Mainstreaming

<http://gendertoolbox.eu/toolbox/toolgreen3.htm>

„Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“?

Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_12_04/EU_12_04_504_507.pdf

Ernährung - Körper - Geschlecht

Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext

Monika Setzwein. 2004

64

65

BOCHUM

SPD

