GfG_Inhalt.indd 1 21.02.17 11:03

Das Buch ist allen Menschen gewidmet, die Bad Oeynhausen zu genießen wissen. Den Besuchern, Gästen, Freunden und Nachbarn wünschen die Verfasser viel Freude und guten Appetit bei der Lektüre.

GfG_Inhalt.indd 2 21.02.17 11:03



GfG_Inhalt.indd 3 21.02.17 11:03



GfG_Inhalt.indd 4 21.02.17 11:03

INHALT

	SEITE		SEITE
Vorwort	9	Ovelgönner Hasenpfeffer	59
Küche von 5 bis 105	10	Geheimrats Parmesankoteletts	61
12 Leben – die Idee	12	Märchen süß-sauer	63
Du lebst schon lange in Bad Oeynhai	usen 14	Wulferdingsener Apfelpfannkuchen	65
Historische Impressionen	15	Eidinghausener Buttermilchkartoffeln	67
Pickertspieße Kaiserpalais	17	Schweinefilet Auguste Viktoria	69
Lübbecker Biersuppe	19	Rote Bete à la Colon	71
Strammer Müller	21	Paul Baehrs Topfenpalatschinken	73
Scampi-Spieß Lenné	23	Original Sülteschmaus	75
Wöhrener Brennnesselsuppe	25	Bad Oeynhausener Kreuz	77
Volmerdingsener Erbsenterrine	27	Werster Bratäpfel	79
Rehmer Pfefferpotthast	29	Oberbecksener Zitronencreme	81
Dehmer Weserbogenforelle	31	Loher Götterspeise	83
Entenbrust Belle Epoque	33	Wöhrener Buttermilchgelee	85
Hitzemanns Birnenschmaus	35	Eickmeiers Pumpernickel-Pokal	87
Ravensberger Apfelauflauf	37	Gastlichkeit International	88
Quarkstip Rosemarie	39	Stadt, Land, Leute	90
Leineweber	41	Wirtschaftswunder	92
Bad Oeynhausener Großfamilie	43	Tabakwolken	94
Krügers Pickert	45	Impressum	96
Glücksschwein	47		
Mutterns Kartoffelpuffer	49		
Ostwestfälische Knisterfinken	51		



8

Tonis Rotkohl-Auflauf Bergkirchener Lammtopf Siekertaler Blindhuhn

GfG_Inhalt.indd 5 21.02.17 11:03

VORWORT

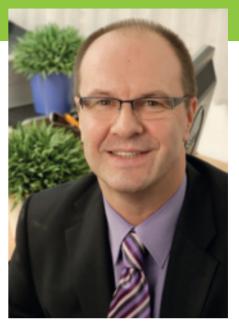
Allen einen guten Appetit!

Bad Oeynhausener Geschichte(n) für Genießer ist ein Beitrag für den Dialog der Generationen. Weil die Liebe durch den Magen geht: mit einer Sammlung von Gerichten aus der Heimat.

Frisch gekocht vom Küchenteam des Seniorenzentrums Bethel Bad Oeynhausen. Gewürzt mit Geschichten von Zeitzeugen aus unserer Region. Serviert von 12 Leben-Redakteur Hans-Jürgen Krackher mit bunten Impressionen aus den Ortsteilen. Produziert von Druckerei + Verlag Kurt Eilbracht aus Löhne.

Ganz besonders danken wir der Volksbank Bad Oeynhausen-Herford eG für ihre Unterstützung.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen die Verfasser viel Freude und guten Appetit bei der Lektüre.



Herausgeber Joachim Knollmann, Hauptgeschäftsführer Seniorenzentrum Bethel Bad Oeynhausen

Die Idee: leckere Gerichte mit Geschichte.

Jorden Follows



Für alle ein Vergnügen ohne Ende!



9

KÜCHE VON 5 BIS 105

edarfsgerecht" heißt das Zauberwort, wenn man täglich über 500 Gerichte für Menschen aller Altersgruppen "von 5 bis 105" frisch zubereitet. Denn spielende Kinder, sportlich aktive Berufstätige oder ruhebedürftige Senioren - das sind drei völlig verschiedene Geschmäcker. Fangen wir mit dem bedarfsgerechten Essen im Kindergartenalter an. So ist die Hand eines Kindes der richtige Maßstab für die Portionsgröße. "Five a day" heißt die Faustformel aus erstem und zweitem Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen. Das Erlernen der richtigen Ernährung wird gefördert durch ein abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Speisen, dazu Lob und



Marcella Lorek, Diätassistentin im Seniorenzentrum Bethel Bad Oevnhausen



Mitbestimmung bei der Essensauswahl.

Weiter geht es mit den berufstätigen Erwachsenen. Für sie ist die Gesamtbilanz der zugeführten Nährstoffe und der Energiebedarf entscheidend. Klar, dass ein Computerarbeitsplatz weniger Energiezufuhr benötigt, als eine Arbeit auf dem Bau.

Diese Rechnung setzt sich bei sportlich Aktiven fort. So kann der Energieverbrauch bei Hochleistungssportlern auf Bergetappen der

Dem Küchenteam des Seniorenzentrums Bethel macht das Kochen für das Genießerbuch sichtlich Spaß.

10

Tour de France kurzzeitig auf über 8000 kcal/d ansteigen. Beim Breitensportler hingegen liegt der tägliche Energieverbrauch nur geringfügig höher als bei sportlich nicht aktiven Menschen. Kommen wir zu den älteren Menschen. Senioren ver-

zeichnen bei gleich bleibendem Bedarf an essenziellen Nährstoffen einen sinkenden Bedarf an Kalorien. Sie können eine Unterversorgung mit Nährstoffen schlechter verkraften als jüngere Menschen, die persönliche Beobachtung und Ernährungsbetreuung ist deshalb besonders wichtig. Sie sehen: Wenn in diesem Buch von "bedarfsgerechter Küche für 5 bis 105" die Rede ist, steckt dahinter nicht nur die Freude an der frischen Küche, sondern auch eine gute Portion Wissen.

Der Menü-Service für Bad Oeynhausen mit bedarfsgerechten Gerichten "für 5 bis 105"



GfG_Inhalt.indd 8 21.02.17 11:03



Zu den Gerichten die GESCHICHTEN

rof. Dr. Rita Süssmuth eröffnete im Seniorenzentrum Bethel Bad Oeynhausen 2012 die Heimatausstellung "12 Leben – Lebenswerke aus der Region". Die ehemalige Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit und Präsidentin des Deutschen Bundestages a.D. lobte dabei ausdrücklich die Initiative für den Dialog der Generationen.







und zum gegenseitigen Respekt der Generationen.

Lassen Sie sich überraschen, wie in diesem Buch die Geschichten zu den Gerichten finden. Dabei ist in der Stadt des Deutschen Märchenund Wesersagenmuseums nicht jedes Wort auf die Goldwaage zu legen. Nicht eingefleischte Historiker und Lehrmeister haben hier ihren Senf dazu gegeben, sondern seniore Mitmenschen aus unserer Stadt mit Spaß an der Freude.

Ein großes Dankeschön darüber hinaus an alle, die mit persönlichen Hinweisen und phantasievollen Beiträgen in Wort und Bild diesem Buch das Sahnehäubchen aufgesetzt haben.

www.12l eben.de

Als Finale präsentiert eine Heimatausstellung die 12 Lebenswerke im Kontext zur regionalen Geschichte der vergangenen 100 Jahre. Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung leistet "12 Leben" damit einen aktiven Beitrag zum Verständnis der Region

12 LEBENSWERKE LEBENSWERKE

DU LEBST SCHON LANGE IN BAD OEYNHAUSEN

u lebst schon lange in Bad Oeynhausen" ist eine offene Internet-Gemeinschaft im sozialen Netzwerk Facebook. www.facebook.com/groups/3598594 34083034/?fref=ts



Geschichte(n) auf FACEBOOK

Die Gruppe "vom Colon" hat weit über 1000 Mitglieder, "es sind Nostalgiker, Heimatliebende und alle, die Bad Oeynhausen einfach gern haben" (O-Ton Colon). Sie schicken Fotos, Erinnerungen und Anekdoten aus der Werrestadt ins Internet, die Gruppe wächst von Tag zu Tag. Damit feiern Heimatliebe und Geschichtsverein fröhliche Urständ via iPhone und iPad im Internet.

Längst gibt es auch Gruppen in anderen Städten. So heißt es auch in Herford, Paderborn oder Osnabrück "Du lebst schon lange hier, wenn ... Du noch weißt, wie es damals war."



facebook 🛜 Beitrag 😨 Foto/Video 🧱 Frage 📑 Danei Schreib etwas ... Hans-Jürgen Krackher wenn Du in den Siebzigern Deine Liebste vom ersten Münztelefon bei Hitzemann in der Lederwarenabteilung angerufen mentleren - Beitrag nicht mehr folgen - 27. Juli um 09:1 (2) 44 Personen gefällt das. Thomas Schmitz Bider voller Nostalgiel 27. Juli um 10:00 - Gefüllt mir Petra Backs ... Ich glaube die Treppe hoch ging es in die Spielwarenabteilung wenigstens zu miener Zeit. herje, was für Erinnerungen da hoch kommen. 27. Juli um 10:03 - Gefällt mir Beatrice Pankau was für ein tolles fotol so viel erinnerungen. 27. Juli um 10 08 - Gefällt mir - 601 Eva Katharina Beinke Hammer ... 3) 27. Juli um 10:38 - Gefüllt mir Elke Lindemann Wie toll ist das denn, wer hat denn diese Super Fotos ausgegraben7777 :- 36 12 Leben haben sich eifrig beteiligt. Hier mit der ersten Telefonzelle im

Kaufhaus Hitzemann oder mit Werner Meyer zu Selhausens ewiger Havanna.

14

HISTORISCHE IMPRESSIONEN

"Wer dich nennt, Bad Oeynhausen, wer dich kennt, Bad Oeynhausen, der liebt deine Wiesen, die Dichter schon priesen!

An Schönheiten reich, glückliches Oeynhausen, wer kommt dir gleich?

Ich sag Danke,
Oeynhausen,
du heilst Kranke,
Oeynhausen,
die an ihren Wunden
in dir bald gesunden!
An Heilkuren reich,
glückliches Oeynhausen.

Du hast Herz,
Bad Oeynhausen,
ohne Schmerz,
Bad Oeynhausen,
die Menschen,
die in dir wohnen,
und Gastfreundlichkeit
betonen,
sind an Liebe so reich,
glückliches Oeynhausen..."



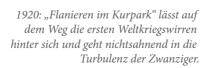
1960: "Ausspannen im Kurpark" entführt uns in ein Sonnenland. Allein, es fehlt der Einsamen an Schatten.



1950: Kurpark und Stadt hinter Stacheldraht erinnern an die englische Besatzung, die Bad Oeynhausen das Sandwich bescherte.

"Glückliches OEYNHAUSEN"

as Kunstatelier Stein aus Bad Oeynhausen steuerte für das Buch drei Illustrationen bei und das Lied "Glückliches Oeynhausen" des Berliner Komponisten Heinrich Riethmüller von 1982.





15

Was die Bad Oeynhausener Küche so BESONDERS macht

Das Kaiserpalais mit Varieté, Tanz-Club, Restaurant und Brasserie steht für die Vielfalt der Region.



er Kamm des Wiehen-Gebirges. die Flussniederung von Werre und Weser. Das Dorf Rehme von 753, der zukunftsweisende Klinikstandort. Jahrhundertealte Bauernhöfe. herrschaftliche Villen des Staatsbades. Ursprüngliche Naturlandschaft, kunstvoll angelegte Kuranlagen. Traditionelle Landwirtschaft und HighTech-Medizin.

Diese reizvolle Region der Vielfalt hat die Menschen und ihre Küche über Jahrhunderte geprägt. Die kulinarischen Seiten der Kurstadt laden zum Genießen ein.

Küchenmeister Axel Bunzel gestaltet einen rustikalen Pickert zu leckeren Fingerfood-Häppchen.

PICKERTSPIESSE KAISERPALAIS

Es war einmal der Pickert unserer Vorfahren, das einfache Essen der einfachen Leute. Mit geriebenen Kartoffeln aus dem eigenen Garten und viel Fett zubereitet war er die nahrhafte Mahlzeit für alle Mühen des Landlebens.

Der Klassiker in neuer Form

Der Lippische Pickert für die Spieße wird zubereitet, wie auf Seite 45 ausführlich beschrieben. Ist der Pickert erkaltet, wird er mit einem kleinen Glas ausgestochen. In die Pickert-Plätzchen werden dekorierte Spieße mit Räucherlachs-Happen gesteckt und zum Zugreifen serviert.

BAUERNSCHMAUS ALS FINGER FOOD

Schon hat sich die ländliche Kraftmahlzeit verwandelt in fröhliche Landlust für die Menschen unserer Zeit. Genau deshalb darf der Pickert auch den bunten Reigen der heimischen Rezepte eröffnen. Verwurzelt in Geschichten und Gerichten der Region. Doch mit etwas Geschick und Phantasie immer wieder für eine schmackhafte Überraschung gut.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Das aktuelle GOP-Programm dazu genießen.

ZUTATEN

für 4 Personen

500 g Kartoffeln mehlig kochend Wenn es geht: neue Ernte 5 Eier 300 g Weizenmehl

200 g Buchweizen, gemahlen

½ Würfel frische Hefe

1 gehäufter Esslöffel Rübenkraut, nach Geschmack auch Honig

1 Teelöffel Salz

200 g Räucherlachs

GfG_Inhalt.indd 14 21.02.17 11:03



nser Land lässt sich nicht auf Basis von politischen oder historischen Grenzen definieren, vielmehr durch Menschen mit ähnlichen Traditionen und Handlungsweisen. Ehrlichkeit, Gradlinigkeit, Bodenständigkeit und Zuverlässigkeit sind Eigenschaften, die charakteristisch sind für die Menschen in unserer Region."

Christoph Barre, Privat-Brauer aus Lübbecke in sechster Generation.



GfG Inhalt.indd 15

Zu dritt am Tresen: Die Kurstädter leben nicht nur von heimischen Quellen.



21.02.17 11:03

Im Rehmer Heimathaus zeigt sich die moderne Küche unserer Großeltern.

LÜBBECKER BIERSUPPE

Das Bier von hier als feines Süppchen

- 1 Das Bier mit den Nelken und der Zimtstange zum Kochen bringen.
- 2 Danach die Gewürze herausnehmen, die Speisestärke im Wasser lösen und in die leicht kochende Suppe rühren.

3 Dann das Eigelb in der Suppe verschlagen, weiter leicht kochen lassen und zum Abschluss das steif geschlagene Eiweiß unter die nicht mehr kochende Suppe vorsichtig unterziehen, bis mittelgroße Flocken entstehen.

4 Danach noch 5 Minuten leicht ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Dazu passt hervorragend ein Baguettebrot oder eine Brezel

Es schmeckt dazu das Zunftzeichen der Bäcker: die Laugenbrezel.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 0,5 Liter Bier aus der Region
- 2 Eiweiß
- 2 Eigelb
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 1 gehäufter Esslöffel Zucker
- 1 gehäufter Esslöffel Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 1/2 Tasse Wasser



GfG_Inhalt.indd 16 21.02.17 11:03



ie aus dem Lied bekannte, klappernde Mühle am rauschenden Bach wird auf der westfälischen Mühlenroute hörbar lebendig. Sie ist ein Radrundweg im Mühlenkreis Minden-Lübbecke in Nordrhein-Westfalen und angrenzenden Gebieten. Der Streckenverlauf verbindet die 43 heimischen Mühlen auf einem Rundkurs von rund 320 km miteinander. Wanderer und Erholungssuchende schätzen die attraktive Rundstrecke in einer abwechslungsreichen Landschaft.

www.die-muehlenroute.de

Bad Oeynhausener Volkstracht um 1900.

STRAMMER MÜLLER

Brot-Mahlzeit vom Mühlenweg

- 1 Den Kochschinken in ca. 20 g Butter leicht anbraten. Die Gemüsezwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und dazu geben. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stengelansätze herausschneiden, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, zu dem angebratenen Kochschinken mit den Zwiebeln geben und mit anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Brot mit Edamer belegen, darauf das Kochschinken-Zwiebel-Tomatengemüse geben. Die Gurken in Scheiben schneiden und mit auf die Brote legen. 40 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Eier vorsichtig aufschlagen und nebeneinander in das Fett gleiten lassen. Die Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen und goldgelb braten, danach auf die Brote legen.

ZUTATEN

für 4 Personen

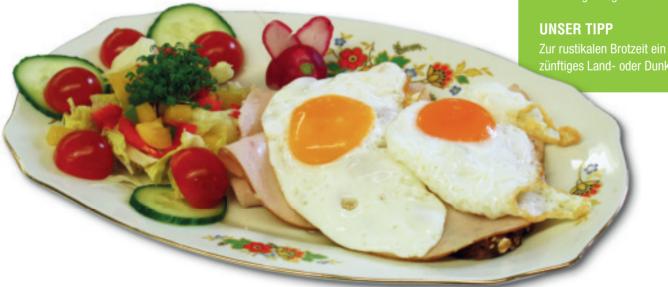
- 4 Scheiben gekochten Schinken
- 4 Scheiben Kümmelbrot
- 4 Scheiben Edamer
- 4 Gewürzgurken
- 6 Eier
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Fleischtomaten
- 60 g Butter

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 20 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

zünftiges Land- oder Dunkelbier.



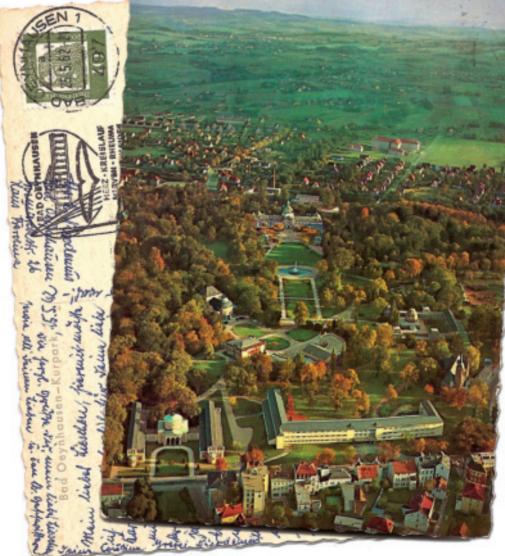
21

Gartenkunst - einfach BEZAUBERND

as Herzstück von Bad Oeynhausen ist der Kurpark. Er wurde zwischen 1851 und 1853 nach Plänen von Peter Joseph Lenné geschaffen. Die noch vorhandenen historischen Gebäude zeugen von einer glanzvollen und mondänen Kur- und Bäderwelt, die ihren Höhepunkt am Anfang des 20. Jahrhunderts hatte.



Naturdenkmäler im nächtlichen Glanz.



Die Ansichtskarte mit Sonderstempel lässt die Weite des Kurparks erahnen.

SCAMPI-SPIESS LENNÉ

Mediterran komponiert im Kaiserbad

- Die frischen Garnelen putzen und abwaschen, den Panzer entfernen, den Darm herausnehmen. Dazu die Garnelen auf der Rückenseite leicht der Länge nach einschneiden und den Darm mit der Messerspitze herausholen.
- 2 Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. In einer Schüssel das Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Oregano verrühren. Die Zitronenschale und den Zitronensaft einrühren, die Garnelen hineinlegen und drei bis vier Stunden marinieren. Die Garnelen hintereinander auf vier Spieße stecken und auf dem geölten Grill oder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten.



Vorbereitung: 4 Stunden vor der Zubereitung marinieren ca. 15 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Schmeckt hervorragend als kleine Vorspeise mit frischem Weißbrot.



für 4 Personen

20 Garnelen (-schwänze), roh

3 Knoblauchzehen

6 Esslöffel Olivenöl

1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer

1 Teelöffel Oregano, gerebelt

1/2 Zitronenschale, abgerieben

1/2 Zitrone, den Saft

Salz und Pfeffer



GfG_Inhalt.indd 20 21.02.17 11:03



GfG_Inhalt.indd 21 21.02.17 11:03

WÖHRENER BRENNNESSELSUPPE

Im Frühjahr frisch gepflückt

- 1 Die Brennnesseln gründlich unter kaltem Wasser waschen, sie dann in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze gar kochen. Die Brennnesseln zum Abtropfen auf ein Sieb geben und dann fein hacken. 0,5 Liter des Kochwassers auffangen.
- 2 Kochwasser und Brühe zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und das mit kalter Milch angerührte Stärkemehl unter Rühren hineingeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Brennnesseln und Sahne unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

3 Das in Würfel geschnittene Brötchen in heißer Butter anbräunen und kurz vor dem Auftragen in die Suppe geben.

ZUTATEN

für 4 Personen

500 g junge Brennnessel

0.5 Liter Wasser

0,5 Liter heiße Brühe

1 gestr. Teelöffel Salz

2 gestr. Esslöffel Speisestärke

3 Esslöffel Milch zum Anrühren

2 Esslöffel Sahne

Salz

geriebene Muskatnuss

1 Brötchen

etwas Butter



GfG_Inhalt.indd 22 21.02.17 11:03

Grandios und DEFTIG

erausragende Sehenswürdigkeiten sind die diakonische Stiftung Wittekindshof, die Kirche und unweit davon ein rund 40 Tonnen schwerer Findling aus Granit. Er wurde in der Eiszeit aus Südschweden von Gletschern nach Volmerdingsen geschoben. Sein größter Umfang beträgt 10,70 Meter!





Der älteste urkundliche Hinweis auf eine Kirche in Volmerdingsen stammt aus dem Jahr 1320.

Der tonnenschwere Findling gleich unterhalb der Kirche.



- etwas Salz sowie die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzugeben. Suppe zum Kochen bringen und ca. 3/4 Std. gar kochen.
- 2 Für die Grießklöße die Milch mit Fett, Salz und gemahlener Muskatnuss zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Den Grieß auf einmal in die Milch geben, zu einem ganzen Kloß rühren und diesen unter Rühren noch etwa 1 Minute erhitzen. Den heißen Kloß sofort in eine Schüssel geben und die Eier darunterrühren. Mit einem nassen Löffel kleine Klößchen oder Nockerln abstechen,

diese in die köchelnde Suppe

ZUBEREITUNGSZEIT

GfG Inhalt.indd 24

ca. 15 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

geben und 10 Min. gar ziehen lassen (nicht kochen). Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit der gehackten Petersilie verfeinern.

für 4 Personen

800 g junge Erbsen

500 g Kartoffeln

1 Esslöffel gehackte Petersilie

125 g Margarine

2,75 Liter Wasser

Salz und Pfeffer

Für die Grießklöße:

100 g Grieß

2 Eier

0,25 Liter Milch

Butter

Salz

geriebene Muskatnuss

21.02.17 11:04



Ländliche Gerätschaften im Rehmer Heimathaus.

DORF der Stadt



Pehme wurde 753 erstmals in den fränkischen Annalen erwähnt. Heute ist es der zweitgrößte Ortsteil von Bad Oeynhausen. Das "Alte Fährhaus von Ditzen", das im Jahre 1669 erbaut wurde, beherbergt heute das Rehmer Heimathaus. Hier ist viel über die Geschichte

der Umgebung zusammengetragen worden, um es für nachfolgende Generationen zu erhalten. So gibt es Ausstellungen über alte Handwerke und das ganze Jahr über ein Veranstaltungsprogramm zum Brauchtum der dörflichen Gemeinschaft. www.rehmer-heimatverein.de

Süße Entdeckungen im Dorfladen.

GfG_Inhalt.indd 25 21.02.17 11:04

REHMER PFEFFERPOTTHAST

"Pott" für Topf und "Hast" für Fleisch

1 Das Rindfleisch unter kaltem Wasser abwaschen. Salzwasser mit den Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und den geputzten, in Würfeln geschnittenen Zwiebeln zum Kochen bringen. Das Rindfleisch hineingeben und ca. 1 1/2 Stunden gar kochen. Fleisch in kleine Würfel schneiden, Brühe durch ein Sieb gießen und 0,5 Liter davon abmessen, eventuell Wasser nachgeben.

2 Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und erhitzen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis es goldgelb wird. Brühe hinzugießen, mit dem Schneebesen gut durchrühren. Die Sauce zum Kochen bringen und 10 Minuten ziehen lassen. Kapern unterrühren, Sauce mit Essig abschmecken.

3 Das Gericht mit Salzkartoffeln reichen, dazu Rote Bete oder Preiselbeeren.

ZUTATEN

für 4 Personen

750 a Rindfleisch

0,5 Liter Wasser

3 Zwiebeln

1 Teelöffel Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

5 Nelken

40 g Mehl

2 Esslöffel Kapern

2 Esslöffel Essig

Salz

etwas Butter

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Von der restlichen Brühe eine leckere Vorsuppe für den nächsten Tag vorbereiten



GfG_Inhalt.indd 26 21.02.17 11:04



Wo die Weser einen großen Bogen macht, Wo der Kaiser Wilhelm hält die treue Wacht, Wo man trinkt die Halben in zwei Zügen aus, |: Da ist meine Heimat, da bin ich zu Haus. :|

(aus dem Weserlied)

Willkommen an Bord! In den Sommermonaten ist die Überfahrt auf der Weserfähre Amanda von Kapitän Peter Nikolaus Wartenberg ein absolutes Muss. www.faehre-amanda.de

Wo die Weser einen großen BOGEN macht





Die Weserfähre Amanda unweit dem "Werre-Weser-Kuss".

Der große Weserbogen mit Blick von Rehme nach Dehme.



- 1 Kartoffeln, Möhren und den Sellerie waschen, schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Etwa 1 Liter Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsewürfel darin etwa 15 Minuten gar kochen. Das Gemüse abgießen und anschließend die Butter über das Gemüse geben und schmelzen lassen. Bei Bedarf mit Salz. Pfeffer und Muskatnuss nachwürzen.
- 2 Fischfond, Riesling, Sahne und Creme fraîche in einen Topf geben und verrühren. Dann aufkochen lassen und mit der in Wasser gelösten Speisestärke binden. Die Petersilie waschen. trocken schütteln und fein hacken. Die Sauce mit Petersilie. Salz. Pfeffer und Zitronensaft würzen und gut verrühren.
- 3 Die Forelle zum Säubern innen gut auswaschen, dann von innen und außen mit Salz. Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Forelle in Mehl wenden, überflüssiges Mehl leicht abklopfen. Die Forelle langsam goldbraun von beiden Seiten braten. Das Gemüse auf einem Teller anrichten. die gebratene Forelle anlegen. Um das Gemüse herum die Petersiliensauce geben.

ZUTATEN

für 4 Personen

Für das Gemüse:

5 Kartoffeln

3 Möhren

300 a Sellerie

1 Esslöffel Butter

Salz

schwarzer Pfeffer

Muskatnuss

Für die Petersiliensauce:

1/2 Bund frische Petersilie

300 ml Fischfond

100 ml Riesling

100 q Sahne

100 g Creme fraîche

1 Esslöffel Speisestärke

Saft von 1/2 Zitrone

Salz und Pfeffer

Für den Fisch:

1 frische Forelle pro Person

2 Esslöffel Butterschmalz

Mehl

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Dazu einen Kopfsalat mit frischem

GfG Inhalt.indd 28 21.02.17 11:04



Das Badehaus steht mit seiner Architektur für 30 schillernde Jahre in der Wende zum 20. Jahrhundert. In der Belle Époche begegnete sich das Bürgertum auf den Boulevards der Metropolen. Die große Zahl der Land- und Industriearbeiter stand im Schatten dieser Zeit.

Genuss aus Kaisers Zeiten

- 1 Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Auf der Fettseite rautenförmig einschlitzen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sojasauce bepinseln und für 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren.
- 2 Zwischenzeitlich die Orangen waschen, etwas Schale abreiben und beiseite stellen. Dann die Orange schälen und die Filets herausschneiden. Vom Rest den Saft auspressen und mit Cointreau marinieren.
- 3 In einer großen Pfanne 3 Esslöffel Wasser erhitzen. Die Entenbrust mit der Hautseite scharf anbraten, bis das Wasser komplett verdampft ist. Nun kann die Entenbrust im eigenen Fett weiterbraten und wird dabei schön knusprig. Man benötigt also kein zusätzliches Bratfett! Anschließend wenden und die Unterseite ebenso goldbraun weiter braten. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei ca. 150° C nachziehen lassen, bis die Sauce fertig ist.



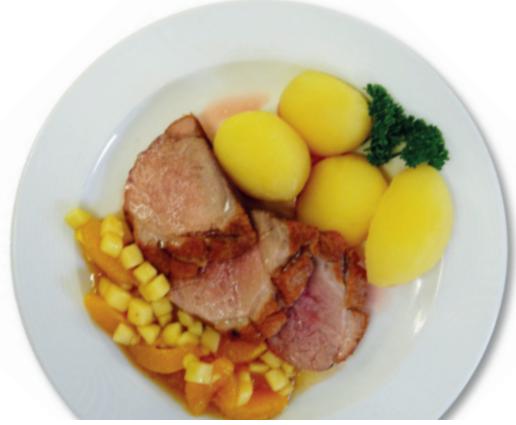
GfG Inhalt.indd 29 21.02.17 11:04

ENTENBRUST BELLE EPOCHE

4 Für die Sauce den Bratenfond erhitzen und mit dem Orangensaft, der Orangenschale und einem Drittel der Orangenfilets und etwas Finesse-Orange aufkochen. Die klein gewürfelten Apfelstücke, Preiselbeeren, Puderzucker, das Tomatenmark und den Rotwein zugeben und aufkochen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren und mit einem Schuss Sahne legieren, mit etwas Chilisalz nachwürzen. Jetzt die restlichen Orangenfilets in die Sauce einlegen, einige zum Garnieren zurückbehalten. Wer die Sauce etwas kompakter möchte, kann sie noch mit etwas kalt angerührtem Saucenbinder andicken.

Die Entenbrust mit je einem Teelöffel Honig bepinseln und ganz kurz übergrillen. Sie müssten jetzt innen noch zartrosa sein.



ZUTATEN

für 4 Personen

2 große Entenbrüste Salz und Pfeffer Sojasauce

1 große Orange, unbehandelt

1 Apfel, klein gewürfelt

1 cl Cointreau Orangenlikör

1 Teelöffel Preiselbeeren

1/3 Esslöffel Puderzucker

1/3 gehäufter Teelöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Rotwein, trocken

1 Teelöffel Honig

100 ml Gemüsebrühe

1 Schuss Sahne

Orangenschale

Chilisalz

bei Bedarf Saucenbinder



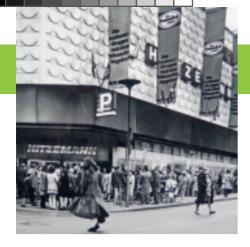
ca. 30 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Mit Apfel-Rotkohl und Kartoffelklößen anrichten.

33

GfG_Inhalt.indd 30 21.02.17 11:04



Das Kaufhaus Hitzemann: früher Magnet der Innenstadt.

ür die Aktion "12 Leben" hat uns der Kaufhaus-Unternehmer Heinz Hitzemann sein privates Archiv geöffnet. Die Fotos aus allen Abteilungen des Kaufhauses dokumentieren die Zeit des Wirtschaftswunders in Bad Oeynhausen zwischen 1950 und 1970. Als es noch hieß: "Auf zu Hitzemann – in den Mittelpunkt der Stadt."

Die Cafeteria aus den Fünfzigern wäre heute eine Kultadresse. Quelle: www.12Leben.de



GfG_Inhalt.indd 31 21.02.17 11:04

HITZEMANNS BIRNENSCHMAUS

Dolce Vita im Wirtschaftswunder

1 Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Dann in einem Topf den Birnensaft, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker aufkochen und die Birnenwürfel dazu geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Birnensorte ca. 10 Minuten dünsten, dann auskühlen lassen.

2 Den Zwieback in den Gefrierbeutel geben und verschließen, dann mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Die Zwiebackbrösel in heißer Butter in einem Topf unter ständigem Rühren leicht rösten und 2 Esslöffel braunen Zucker unterrühren. Auskühlen lassen.

3 Die Schlagsahne halbsteif schlagen, 2 Päckchen Vanillezucker dabei langsam einrieseln lassen. Butterbrösel und Sahne auf das Kompott schichten. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren mit 1 Teelöffel braunen Zucker bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

An heißen Tagen mit Vanilleeis servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

1,5 - 2 kg Birnen

0,25 Liter Birnensaft

500 g Schlagsahne

100 g Zwieback

50 g Zucker

3 Päckchen Vanillezucker

2 - 3 Esslöffel Butter

3 Esslöffel + 1 Teelöffel brauner Zucker

1 großer Gefrierbeutel



GfG_Inhalt.indd 32 21.02.17 11:04



äglich frisch gekocht bietet das Restaurant und der Menüdienst des Seniorenzentrums Bethel drei Menüs zur Auswahl: Vollkost, Leichte Kost und Vegetarische Kost; Wünsche sind möglich. Die Qualität wird durch das RAL-Gütesiegel bestätigt. Dazu gehört vieles: die Auswahl regionaler und saisonaler Lebensmittel: die nährstoffschonende Zubereitung; die zeitnahe Produktion der Speisen; der Einsatz von nährwertberechneten Rezepturen; die genaue Deklarierung; die appetitliche Präsentation und nicht zuletzt: freundliche Service- und Ernährungsfachkräfte!

Marktfrisch aufgetischt im Seniorenzentrum *Bethel Bad Oeynhausen* − *das Foto unseres* Küchenchefs ist Programm für kompetente Küche mit pfiffigen Ideen.



2 In der Zwischenzeit das Eigelb mit den 4 Esslöffeln Zucker, Vanillezucker und etwas Zitronenaroma schaumig schlagen, dann das Mehl und die Milch im Wechsel langsam darunter mischen. Eiweiß und eine Prise Salz mit einem Handrührgerät

steif schlagen und dann vorsichtig unter die Masse heben.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Backzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Etwas Zimt über die Äpfel geben.

Den Teig über die Äpfel geben und nochmals 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

ZUTATEN

für 4 Personen

4 große Äpfel

125 - 250 ml Milch

3 Eier

5 Esslöffel Zucker

3 - 4 Esslöffel Mehl

1 Päckchen Vanillezucker

Zitronenaroma, Zitronensaft

1 Prise Salz

GfG_Inhalt.indd 34 21.02.17 11:04



Zum Leben auf dem Landgut gehörte Stopfen, Nähen, Schneidern, Kochen, Hauswirtschaften, Handarbeiten, Aquarellieren, Porzellanmalerei – bis ins hohe Alter hat sich die Gutsfrau ihre Schaffenskraft erhalten.



Bis zum Ende eines LANGEN Tages



osemarie Constantin ist eine Zeitzeugin aus "12 Leben". Sie erinnert sich: Ihr Hofgut lag im damaligen Ostpreußen bei Königsberg, heute Kaliningrad. Es bewirtschaftete 250 Hektar mit 30 Angestellten. Gezüchtet wurden Ostpreußische Stutbuch, ein edles Halbblut mit Trakehner Abstam-

mung. 50 Herdbuchkühe waren in der Milchviehzucht. Jede Weide hatte fließendes Wasser.
Der Hof beschäftigte 10 Gespanne.
Die junge Gutsfrau packte überall mit an. Quark und Kartoffeln schmeckten oft am Ende eines langen Tages.

Quelle: www.12Leben.de

QUARKSTIP ROSEMARIE

So lecker schmeckt Landlust

1 Den Sahnequark mit dem Öl verrühren, mit Salz abschmecken. Den Schnittlauch unter kaltem Wasser abwaschen und in Ringe schneiden, in den Quark rühren und anrichten. Die Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Kartoffeln gründlich unter kaltem Wasser waschen, in einem Topf mit Salzwasser gar kochen und heiß abpellen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und bei starker Hitze in einer Pfanne auslassen. Darin die Zwiebelwürfel so lange erhitzen, bis sie goldgelb sind.

3 Die Pellkartoffeln mit den Speckzwiebeln servieren und den Quarkstip dazu reichen.

ZUTATEN

für 4 Personen

250 g Sahnequark

1 kg kleine Kartoffeln

50 g Speck

2 Zwiebeln

Schnittlauch

3 Esslöffel Öl

etwas Salz

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Die Kartoffel enthält Vitamin C, B1 + B2, Magnesium, Kalium und Kalzium. 100 Gramm haben 70 Kalorien.



GfG_Inhalt.indd 36 21.02.17 11:04



Versteckt in einem Hinterhof im Bielefelder Spinnereiviertel lädt das Museum Wäschefabrik zu einer Zeitreise ein. Die 1913 erbaute und noch im Original erhaltene Produktions- und Arbeitsstätte der Wäscheindustrie ist mit ihrem gesamten Inventar seit den späten 1960er Jahren nahezu unverändert erhalten.

und BABY DÖLLS

ie Landbevölkerung der Bad Oeynhausener Region deckte ihren Bedarf an langlebiger Wäsche und Kleidung mit Leinenstoffen aus der nahen Leineweberstadt Bielefeld. Das aus dem Flachs gesponnene Garn wurde auf dem Handwebstuhl im bäuerlichen

Nebenerwerb hergestellt. Bis mit dem Aufkommen der Dampfmaschine die Fabriken diese Arbeit übernahmen. Vielleicht erinnert Großmutters Nähmaschine von Dürkopp an längst vergangene Zeiten.

www.historisches-museum-bielefeld.de

Simplicify Der Bedruckte Modeschnitt (\$\infty\$) 133

Noch im 20. Jahrhundert brachten junge Frauen ihre robuste Aussteuer aus Leinen mit in die Ehe. Seit den 1950ern waren raffinierte Baby Dolls aus Bielefeld die angesagte Wäsche. www.museum-waeschefabrik.de

GfG Inhalt.indd 37 21.02.17 11:04



- 1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser abkochen. Die Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser säubern und klein hacken.
- 2 In einer Schüssel das Mehl, Eier und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 3 Je ein Viertel der Margarine in der Pfanne erhitzen. Darin je ein Viertel der Kartoffelmenge anbraten. Ein Viertel des Teiges darüber gießen. Ca. 5 Minuten braten.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Mit gemischtem Salat servieren.

4 Pfannkuchen vorsichtig wenden und die andere Seite etwa 3 Minuten braten. Warm stellen bis alle Pfannkuchen gebraten sind. Mit Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

für 4 Personen

600 g Pellkartoffeln

1/2 Bund Petersilie

125 g Mehl

4 Eier

0,25 Liter Milch

40 g Margarine

1 Teelöffel Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuss, gemahlen

GfG Inhalt.indd 38 21.02.17 11:04

Wir Generationen unter einem DACH



Wer das Seniorenzentrum
Bethel Bad Oeynhausen
besucht, der kann viel erleben, nur
kein Altersheim. Die Jüngsten sind
3 Jahre und spielen kreativ betreut
im "Zwergenland".

Das rührige Mittelalter sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie kümmern sich von Mensch zu Mensch um die Bewohner im "Grandhotel Sorglos" mit seinen Seniorenwohnungen, Appartements und dem Pflegebereich. Und überall heißt es: "Willkommen daheim!"



Heute Schminkaktion, morgen Erdbeerkuchenfest, das ganze Jahr "Grandhotel Sorglos": Ein Seniorenzentrum geht neue Wege.

42

BAD OEYNHAUSENER GROSSFAMILIE

Alt und Jung auf einem Teller

- 1 Die alten Brötchen in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch mit dem Vanillezucker und dem Zimt erhitzen, dann abkühlen lassen und mit dem Ei verquirlen. Die Flüssigkeit dann über die geschnittenen Brötchen gießen und einweichen lassen.
- 2 Eine feuerfeste Auflaufform gut mit Margarine einfetten und die Hälfte der Brötchenmasse einfüllen. Die Kirschen aus dem Glas gut abtropfen lassen und über die Brötchenmasse in die Auflaufform geben, mit Zucker bestreuen. Die restliche Brötchenmasse nun auf die Kirschen in die Auflaufform geben. Butter in einem Topf zerlassen und darüber verteilen.

 Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten im Ofen backen.

3 Mit einem Handrührgerät das Eiweiß von 2 Eiern mit dem Puderzucker steif schlagen und die letzten 5 Minuten Backzeit auf dem Auflauf verteilen, bei hoher Oberhitze rasch überbräunen. Die Großfamilie wird warm serviert mit Kirschsauce, die man aus dem Saft herstellt: mit Speisestärke binden, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Backzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Die Großfamilie ist der Hit für große und kleine Gäste!

ZUTATEN

für 4 Personen

5 altbackene Brötchen

0,25 Liter Milch

250 g Schattenmorellen

1 Ei

2 Eiweiß

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Zimt

2 gehäufte Esslöffel Zucker

50 g Puderzucker



GfG_Inhalt.indd 40 21.02.17 11:04



Reinhard Krüger, der spätere Colon Sültemeyer, ist hier auf seiner Dürkopp Diana unterwegs. Uns ist nicht überliefert, wohin ihn seine Fahrt geführt hat. Aber wieder daheim am Herd in Volmerdingsen wird er sich mit einer ordentlichen Portion Pickert gestärkt haben. Quelle: www.12Leben.de

vom jungen COLON

Pickert-Kippen ist eine Kunst für sich

- 1 Rohe Kartoffeln schälen und möglichst fein reiben. Im Sieb auf einer Schüssel abtropfen lassen. Kartoffelwasser und -stärke in der Schüssel auffangen. Abtropfwasser 10 Min. stehen lassen, das Wasser vorsichtig von der Stärke abgießen.
- 2 Beide Mehlsorten gut vermischen. Kartoffelstärke, Eier, Zucker, Rübenkraut in einer Schüssel vermengen und in den Kartoffelbrei rühren. Weiterrühren und nach und nach das gemischte Mehl hinzugeben.
- 3 Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, vorsichtig auflösen und einige Minuten stehen lassen. Hefemilch zusammen mit dem Salz der Kartoffelmasse hinzufügen und

gut vermengen. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt an einem warmen, zugfreien Ort 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat.



GfG_Inhalt.indd 41 21.02.17 11:04



GfG Inhalt.indd 42 21.02.17 11:04

Der Sültemeyer (Schweine-) Brunnen im Zentrum von Bad Oeynhausen erinnert an die Entdeckung des Colon Sültemeyer in Rehme. Der wunderte sich 1745 über die salzige Kruste auf dem Rücken seiner Schweine, nachdem sie sich gesuhlt hatten. Es war der Beginn der großen Zeit von Salz, Sole und Saline!



as Rehmer Salz war kostbar und wurde bald von Sültemeyers im gesamten norddeutschen Raum verkauft. Später entstand an anderer Stelle die Königliche Saline Neusalzwerk. 100 Jahre danach wurde auf

der Salzsuche die erste Thermalsolequelle entdeckt und Friedrich II, der Alte Fritz, verlieh dem Badebetrieb den Namen Oeynhausen. So konnte sich die Stadt ohne Stufen zum Weltbad Oeynhausen entwickeln.



Solbad-Suhlen, zu deutsch: Wellness & Spa.

> Aus schwerer Zeit auf dem Land: Reinhard Krüger, der spätere Darsteller des Colon Sültemeyer. Im Kriegsjahr 1941 allein mit seiner Mutter Frieda in Volmerdingsen. Der Pimpf hat noch nie seinen Vater gesehen.



GLÜCKSSCHWEIN

Das Haustier von Bad Oeynhausen

1 Die Backpflaumen entsteinen und etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Das Schweinefleisch unter fließendem kalten Wasser abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach anschneiden. Backpflaumen abtropfen lassen und in die entstandene Fleischtasche füllen. Das Fleisch dann mit Küchengarn gut zusammenbinden, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Butter in einem Topf oder Bräter zerlassen und das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Nach und nach die Fleischbrühe hinzugießen. Topf oder Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben. Bei 200° C bei Ober-/Unterhitze etwa 1 Stunde garen.

2 Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Fleischbrühe ersetzen. Das gegarte Fleisch herausnehmen und das Küchengarn komplett entfernen. Fleisch ca. 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und warm stellen. Die Schlagsahne zum Bratenfond gießen und einkochen lassen, nochmals mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Die Fleischscheiben auf einen Teller geben und mit der Sauce übergießen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Am besten passen Kartoffelpüree und Rotkohl dazu.

ZUTATEN

für 4 Personen

Küchengarn

1 kg Schweinerücken 30 g Backpflaumen 0,5 Liter Fleischbrühe 100 ml Schlagsahne 60 g Butter 2 Teelöffel gemahlener Ingwer Salz, Pfeffer



GfG_Inhalt.indd 44 21.02.17 11:04



Entdeckt im Heimathaus Rehme: die Begründer der modernen Küche.

er Blick über den kurstädtischen Tellerrand bis Bielefeld sei erlaubt. Hier ließ sich 1901 der Apotheker August Oetker, ein Bäckerssohn aus dem nahen Obernkirchen, den Urahn der modernen Küchen-Convenience (Zweckdienlichkeit) patentieren: das Backpulver.

Seinen geschäftstüchtigen Weitblick beweist er damit, dass er sich das Warenzeichen für seine Produkte schützen lässt. Der rot-weiße "Hellkopf" prangt seitdem auf allen Dr. Oetker Packungen.

GfG Inhalt.indd 45 21.02.17 11:04

MUTTERNS KARTOFFELPUFFER

Die tolle Knolle für Pannekieker

1 Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, waschen, gut abtropfen lassen, ggf. auf einem Küchentuch abtrocknen lassen. Danach reiben und mit Salz, Eiern und Mehl gut verrühren. Das Fett in einer Pfanne zerlassen, den Teig esslöffelweise hineingeben und verteilen. Die Plätzchen auf beiden Seiten braun und knusprig backen.

Anstelle von Mehl können auch Haferflocken verwendet werden. Sie machen die Kartoffelpuffer noch knuspriger.



ZUTATEN

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln

2 Zwiebeln

3 - 4 Eier

1/2 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Mehl oder Haferflocken

Öl oder Schmalz



49

GfG_Inhalt.indd 46 21.02.17 11:04

Urwestfälisch: DEFTIGES RÜBENKRAUT

Steckrüben und Rübenkraut waren oft die letzten Nahrungsreserven in deutschen Notzeiten.
Heute bekommt man die robusten Stiele der Frühjahrsrüben oft auf dem Markt umsonst. Sie werden am besten frisch nach der Ernte verzehrt. Das "Knistern" kommt daher, dass es schmerzhaft zwischen den Zähnen knirscht, wenn man die Stiele nicht richtig gewaschen hat.

Ja der Lanz - der kann's!





50

OSTWESTFÄLISCHER KNISTERFINKEN

Stielmus, kräftig deftig

1 Die dunklen Blattteile von den Rübstielen entfernen und wegwerfen. Die Stiele und die starken Blattrippen gründlich waschen und abtropfen lassen, danach in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Fett im Topf zerlassen, das in Würfel geschnittene Fleisch, Salz und Wasser hineingeben und eine 1/2 Stunde kochen lassen.

2 Die geschälten, kleingeschnittenen Kartoffeln und das geputzte und geschnittene Rübstielgemüse hinzugeben und eine 3/4 Stunde gar kochen lassen.

Das fertige Stielmus-Gericht mit Salz absohmecken.

ZUTATEN

für 4 Personen

750 g Rübstiel (Stiele und Blätter von Speiserüben) 250 g Schweinefleisch 750 g Kartoffeln 50 g Schweineschmalz oder Margarine 0,5 Liter Wasser

Salz

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Die Rübenstiele vom Bauern auf dem Markt besorgen

GfG_Inhalt.indd 48 21.02.17 11:04



zu WORT

Is Kommunalpolitikerin hat die gebürtige Eidinghausenerin Toni Fritz das soziale Herz am rechten Fleck. Sie gründet 1969 den Vorläufer zur Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen. Die großen Gleichstellungs-Themen der Zeit sind der Paragraph 218, gleiche Bildungschancen oder die Reform des Ehe- und Scheidungsrechts.

1972 ist Toni Fritz die erste Frau im Stadtrat. "Die Männer sagten: Das hält sie körperlich nicht durch. Aber die kannten meinen Dickkopp noch nicht."

1994 ist sie Bürgermeisterin. Quelle: www.12Leben.de

Das Motto von Toni Fritz: "Frauen gehören ins Rathaus!" 1994 hat die Männergemeinschaft von Bad Oeynhausen die erste Bürgermeisterin in Westfalen.

TONIS ROTKOHL-AUFLAUF

Es lebe der Kappes!

1 Die Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Schmortopf mit Schmalz leicht anbraten. Den fein geschnittenen Rotkohl dazugeben und andünsten. Salz, Pfeffer, Essig und Thymian beigeben. Alles zugedeckt 20 Minuten schmoren, nach und nach etwas Wasser aufgießen.

2 Nach dem Schmoren die Flüssigkeit bei Bedarf mit etwas Mehl binden. Den Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Auflaufform mit der Margarine ausfetten. Den Rotkohl im Wechsel mit dem Speck in der Auflaufform schichten. Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckohen belegen.

Den Gouda fein reiben und darüberstreuen.

Den Auflauf bei 175° C 35 - 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

ZUTATEN

für 4 Personen

750 g frischen Rotkohl

200 g Frühstücksspeck (Bacon)

50 g Gouda

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g Schmalz

25 g Margarine

Butter für Flöckchen

1 Teelöffel getrockneter Thymian

6 Esslöffel Essig

Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 25 - 30 Minuten plus Backzeit Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Als Beilage deftige Bratkartoffeln reichen.



GfG_Inhalt.indd 50 21.02.17 11:04



Weit schweift der Blick über die Hügel Richtung Herford und Ravensberger Land, gut über 100 Höhenmeter machen es möglich. Noch höher ragt St. Nikolaus aus 799. Der legendäre Ort der Taufe

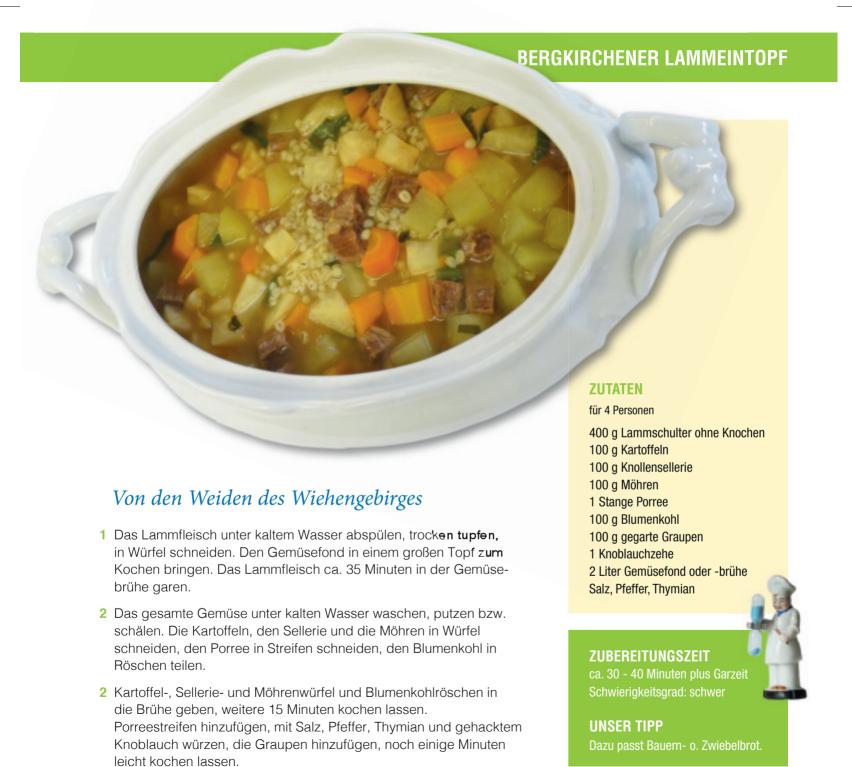
des Freiheitskämpfers Widukind, der es mit Karl dem Großen aufnahm. Unweit befindet sich die Wittekindsquelle, nach deren sagenhaftem Ursprung sich Widukind unterwarf und zum Christentum bekehrte.

Bergkirchen, ein Ortsteil von Wulferdingsen auf dem Wiehengebirge.



54

GfG_Inhalt.indd 51 21.02.17 11:04



GfG Inhalt.indd 52 21.02.17 11:05



Direkt an den Kuranlagen: der Museumshof im Siekertal.



So, wie in diesem üppigen Eintopf jedes blinde Huhn etwas Gutes findet, so lohnt sich auch ein Spaziergang zum Museumshof der Stadt Bad Oeynhausen. Er ist reizvoll gelegen an der Schützenstraße 35 im Siekertal. Das für den Minden-Ravensberger Raum typische

Fachwerkensemble besteht aus Haupthaus, Heuerlingshaus, Scheune, Speicher, Backhaus und Mühle. Alle Gebäude stammen aus der Region, das Heuerlingshaus noch aus dem 17. Jahrhundert.

Mehr unter www.badoeynhausen.de

Die Tradition von Handwerk und Landwirtschaft wird hier lebendig.

SIEKERTALER BLINDHUHN

Eintopf wie vom Kotten

1 Weiße Bohnen über Nacht in etwa 2,5 Liter Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser etwa 1 1/2 Stunden mit dem Speck kochen. Den gekochten Speck aus dem Topf nehmen, dann die unter kaltem Wasser geputzten und in Stücke geschnittenen grünen Bohnen und die geschälten und in Würfel geschnittenen Mohrrüben dazu geben.

2 Danach die geschälten und gewürfelten Kartoffeln und Zwiebeln dazu geben, zum Schluss die geschälten und geschnittenen Äpfel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig garen.

Anrichten mit dem gekochten und gewürfelten Speck.

ZUTATEN

für 4 Personen

500 g grüne Bohnen

250 g weiße Bohnen

375 g Mohrrüben

750 g - 1000 g Kartoffeln

1 - 2 Zwiebeln

250 g durchwachsener Speck

Salz, Pfeffer

250 g säuerliche Äpfel

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 20 - 30 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Danach einen "Klaren Wahren" aus der Region.



57

GfG_Inhalt.indd 54 21.02.17 11:05



Ovelgönne im Stadtteil Eidinghausen.





Blumig gewürzt mit Nelke!

58

r ist umschlossen vom Wasser einer Gräfte, seine Parkanlage ist gepflegt. Nach wechselvoller Geschichte hat er sich wieder herausgeputzt: einer der ältesten Adelssitze im Kreis Minden-Lübbecke. Erstmals urkundlich erwähnt wurde Ovelgönne 922.

Ab der Mitte des 18. Jahrhunderts wurde das ursprüngliche Gut zu einer barocken Anlage ausgebaut, wurde später Altenheim und Bürgerhaus.

Das Schloss ist heute ein Veranstaltungshaus mit repräsentativen Sälen und einem Gewölbe.

GfG Inhalt.indd 55 21.02.17 11:05

OVELGÖNNER HASENPFEFFER

500 g mageres Schweinefleisch 1 kleine Dose Pfifferlinge

Raffiniert mariniert nach Schlossherren Art

1 Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden und in eine tiefe Schüssel legen. Die geschälte und in Würfel geschnittene Zwiebel. die geschälte und zerdrückte Knoblauchzehe, die geschälte und geschnittene Möhre sowie das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Nelken dazu geben. Mit dem Rotwein und etwas Essig vermischen. Das Ganze zugedeckt 3 - 4 Tage zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

2 Danach das Fleisch gut abtropfen lassen und abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen.

8 Wacholderbeeren 0,5 Liter Rotwein

1/2 Tasse Weinessig

ZUTATEN für 4 Personen

1 Möhre

1 Zwiebel

3 Nelken

1 Knoblauchzehe

1 Lorbeerblatt

0.25 Liter saure Sahne Margarine zum Anbraten

Salz, Pfeffer und Mehl

3 In einer Pfanne die Margarine erhitzen und das Fleisch braun anbraten, dann mit der Marinade ablöschen. Die Garzeit beträgt ca. 1 1/4 Stunden. Die mit etwas Mehl verrührte saure Sahne und die Pfifferlinge zum Ragout zugeben, nochmals abschmecken und alles kurz aufkochen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Garzeit

UNSER TIPP

Dazu gereicht werden Preiselbeeren, Bandnudeln oder Salzkartoffeln.



GfG Inhalt.indd 56 21.02.17 11:05



Der Wintergarten im Kurhaus auf einer Postkarte um 1910. Unter Palmen berichtet die Mindener Zeitung vom Weltgeschehen.

GfG_Inhalt.indd 57 21.02.17 11:05



Von Kurpark-Gastronomen empfohlen

- 1 Das Schweinefleisch in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Fleischklopfer klopfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das gewürzte Fleisch in eine mit Butter ausgestrichene, flache, feuerfeste Form legen. Je nach Geschmack mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Danach mit dicker, saurer Sahne begießen, dabei nicht das Fleisch bedecken.
- 3 Das Fleisch im Backofen bei ca. 160 180° C in 20 - 30 Minuten hellbraun backen. In der Form servieren, dazu Salzkartoffeln reichen.

ZUTATEN

für 2 Personen

300 - 350 g Schweinekoteletts oder

250 - 300 g Schweinefilet

50 - 100 g Parmesan

100 ml Saure Sahne

Salz, Pfeffer

Butter zum Ausfetten der Backform

Gefrierbeutel zum Klopfen

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Backzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Dazu schmeckt ein grüner Salat.

61

Sterntaler in der MARCHEN-Villa



Das Museum in der sogenannten Paul Baehr-Villa direkt am Kurpark entführt in die Welt der Märchen und Sagen.



m Deutschen Märchen- und Wesersagenmuseum lauscht man den Märchen des Weserberglandes, die sich meist auf die Gebrüder Grimm berufen. Es wurde 1973 in der prächtigen Jugendstil-Villa von Paul Baehr eröffnet. Dieser war um 1900 Komponist, Zweiter Bürgermeister und Ehrenbürger der Stadt. www.maerchenmuseum.blogspot.de

62

MÄRCHEN SÜSS-SAUER

Davon hätten die Gebrüder Grimm geträumt

- 1 Rindfleisch von Sehnen befreien und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kräftig braun anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- 3 Paprika, Zwiebeln kurz glasig im Bratfett anbraten, die Sojasprossen dazu geben. Sojasauce mit Weißwein, 0,5 Liter Wasser, Zitronensaft und Speisestärke verrühren, zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen. Das Rindfleisch dazu geben und mit wenig Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

ZUTATEN

für 4 Personen

500 g mageres Rindfleisch

400 g Paprikaschoten (rot und grün)

2 Zwiebeln

50 g Sojasprossen

4 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Sojasauce

0,25 Liter Weißwein

1 - 2 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Speisestärke

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Reis ist der passende Begleiter.

GfG_Inhalt.indd 60 21.02.17 11:05



Hofladen im Zeichen des Apfels.

An der verkehrsreichen Kreuzung nach Bergkirchen gelegen lädt der Glockenbrink zur Besinnung ein. Es ist ein Glockenturm, gezimmert aus einer mächtigen Astgabel. Zu seinen Füßen liegt ein kolossaler

Findling, auf dem der Wulferdingsener Wappenwolf die Zähne fletscht.

Eine Brunnenanlage und landwirtschaftliches Gerät verweisen auf die Wurzeln des schmucken Stadtteils.



64

GfG_Inhalt.indd 61 21.02.17 11:05



- 1 Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Ringe schneiden.
- 2 Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die übrigen Zutaten zu einem flüssigen Teig verarbeiten.
- 3 Zum Abschluss das Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben. Die Apfelringe in einer Pfanne mit Butter anbraten, eine Kelle Teig darüber geben und den Teig von beiden Seiten goldgelb backen. Den fertigen Pfannkuchen mit Zimtzucker bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

ZUTATEN

für 4 Personen

5 heimische Äpfel

200 g Mehl

250 ml Milch

6 Eier

1/2 Zitrone

1 Paket Vanillezucker

50 g Zucker

Zimtzucker

Muskatnuss

Salz

Butter zum Backen

21.02.17 11:05 GfG Inhalt.indd 62



Stattliche Oexer Hofgebäude.

zum KLINIKZENTRUM

as Gut Ovelgönne und der Oexer Hof waren wohl schon im 10. Jahrhundert stattliche Meierhöfe (Bauernhöfe unter adliger oder geistlicher Verwaltung). Ihre Geschichte prägt den Stadtteil Eidinghausen. Rund um den Oexer Hof entwickelte

sich ein Bauernbad, alternativ zum mondänen Oeynhausen.

Heute steht der Name Bad Oexen für ein Klinikzentrum. Herrschaftliche Deelentore erzählen von der Tradition der Ortschaft.

Ein reich verziertes Deelentor.

GfG_Inhalt.indd 63 21.02.17 11:05

EIDINGHAUSENER BUTTERMILCHKARTOFFELN

Frisch vom Acker

1 Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Mehl und Eigelb verrühren und Buttermilch zugeben. Mit den Kartoffeln kurz aufkochen.

MIT BELANA, CILENA, LAURA, GRANOLA UND AUGUSTA – DIE SCHMECKEN DAS GANZE JAHR HINDURCH!

2 Speck und Zwiebeln in einer Pfanne oder Topf anbraten und über die Buttermilchkartoffeln geben.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 kg heimische Kartoffeln
- 125 g durchwachsener Speck
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Esslöffel Mehl
- 2 Eigelb
- 1,5 Liter Buttermilch



GfG_Inhalt.indd 64 21.02.17 11:05

Wie sich die Zeiten ändern. Die Wilhelminische Kaiserzeit von 1888 bis 1918 mit Friedrich Wilhelm II. und seiner Gattin Auguste Viktoria tritt auch in Bad Oeynhausen in Erscheinung. Die prunkvollen Villen des Historismus prägen noch heute das Stadtbild.

Einen seltenen, zeitgenössischen Einblick in ihr Inneres gibt das Interieur dieser Wohnung. Vielleicht erkennt sogar ein geneigter Leser seine Vorfahren!



Wir wohnen im KAISERBAD



68



Gedacht der Deutschen Kaiserin

- 1 Das Stangenweißbrot der Länge nach aufschneiden und etwas aushöhlen, die Innenseiten leicht mit Kräuterbutter ausstreichen.
- 2 Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer gut würzen und 5 Minuten von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Im Anschluss das Filet in das Brot drücken und in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen (200° C) ca. 30 Minuten backen.
- 3 Die Tomaten oben über Kreuz einschneiden und kurz in heißes Wasser legen. Danach gleich in kaltes Wasser und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen, in Würfel schneiden und andünsten. Das unter kaltem Wasser gewaschene Basilikum nun grob schneiden und zu den Tomaten geben mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen.
- 4 Das gefüllte Brot aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen, in Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit der Sauce servieren.

1/2 Stangenweißbrot

1 Schweinefilet

2 - 3 Fleischtomaten

60 g Kräuterbutter

Worcestersauce

Basilikum

Salz und Pfeffer

etwas Fett zum Braten

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten plus Backzeit Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Servieren Sie dazu einen Bauernsalat mit oder ohne Schafskäse.

69



Paradiesische Ruhe.





rgendein Erlebnis pulsiert immer durch die Stadt. Die Programm-Höhepunkte des GOP-Varietés im Kaiserpalais. Das ganze Jahr über unzählige Veranstaltungen aus der Vielfalt unserer Vereine. Oder die Gemeinschafts-Insel mit freilaufenden Alpakas daheim im Seniorenzentrum Bethel Bad Oeynhausen. Unsere Stadt bietet genug Raum und Atmosphäre, damit sich hier ein jeder wohlfühlt.

GfG_Inhalt.indd 67 21.02.17 11:05

ROTE BETE A LA COLON

Ein Süppchen zum Träumen

- 1 Die Walnüsse hacken, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Rote Bete, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und auch in grobe Würfel schneiden. 1 Esslöffel Butter im großen Topf erhitzen. Walnüsse und Mandeln darin rösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Geschnittene Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln kurz anbraten. 1 Esslöffel Zucker unterrühren. 1,25 Liter Wasser und die 2 Esslöffel Brühe zugeben, aufkochen. Zugedeckt 25 - 30 Minuten garen.
- 2 Den Bergkäse fein reiben. 0,25 Liter Milch, 2 Esslöffel Butter und 1/2 Teelöffel Salz aufkochen. 125 g Hartweizengrieß einrühren und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Kurz abkühlen lassen, dann das Ei und den Bergkäse unterrühren. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln aus der Masse Nockerln abstechen. In siedendem Salzwasser 8 -10 Minuten garen. Herausheben, abtropfen lassen.

3 Schnittlauch unter kaltem Wasser waschen, in Röllchen schneiden. Suppe p\u00fcrieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe mit je 1 Essl\u00f6ffel Creme fra\u00e4che und den Nockerln anrichten. Die erkalteten N\u00fcsse klein hacken und mit Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP

Ein Baguette dazu reichen.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 3 Rote Bete (ca. 500 g)
- 1 Sellerieknolle (ca. 500 g)
- 1 2 Kartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Esslöffel Walnusskerne
- 125 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel gehackte Mandeln
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Zucker (z.B. brauner)
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe
- 100 g Bergkäse
- 0.25 Liter Milch
- 4 Esslöffel Creme fraîche
- 1 2 Esslöffel Zitronensaft

Salz und Pfeffer



GfG_Inhalt.indd 68 21.02.17 11:05



Ehrenbürger der Stadt: Paul Baehr.

Pionier der -FREIHEIT

Das Allround-Talent gehörte zu den beliebtesten Komponisten seiner Zeit, war Dichter, Historiker Schriftsteller und Zweiter Bürgermeister. Wegen einer Beinlähmung proklamierte er Bad Oeynhausen als "Stadt ohne Stufen". Seine Villa, das heutige Deutsche Märchen- und Wesersagenmuseum, erinnert an die große Persönlichkeit mit Weitblick.

Vom Ehrenbürger für Ehrengäste

- 1 DER TEIG: Mehl, Eier, Eigelb, Salz und Milch verrühren. Dann in einer beschichteten Pfanne nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen backen.
- 2 DIE FÜLLUNG: Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier trennen. Nacheinander die drei Eigelbe unter die Buttermischung rühren. Quark, Rosinen und abgeriebene Zitronenschale oder einige Tropfen Backöl-Zitrone unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Die Füllung auf dem Pfannkuchen gleichmäßig verteilen, diesen dann aufrollen und in eine gebutterte, feuerfeste Auflaufform legen.
- 3 DER GUSS: Milch und Ei verschlagen, die Hälfte davon über den Pfannkuchen gießen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 - 225 °C ca. 20 Minuten backen. Die restliche Eiermilch darüber gießen und weitere 15 Minuten backen.



Zeitzeuge Dr. Tihomir Bunovic hat sein Lebenswerk gesammelt. Quelle: 12Leben.de

GfG Inhalt.indd 69 21.02.17 11:05



4 DAS PFIRSICHRAGOUT: Die gewürfelten Pfirsiche mit dem Saft in einem Topf zum Kochen bringen, die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark mit der Messerspitze herauskratzen. In die Pfirsiche geben und evtl. mit etwas Zucker nachsüßen. Die kochenden Pfirsichwürfel dann mit der im Wasser aufgelösten Speisestärke abbinden und kurz aufkochen

ZUBEREITUNGSZEIT

Schwierigkeitsgrad: schwer

UNSER TIPP



ZUTATEN

für 4 Personen

DER TEIG

150 g Mehl

2 Eier

1 Eigelb

0,3 Liter Milch

Salz

DIE FÜLLUNG

40 g Butter

2 Eier

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

200 g Quark

35 g Rosinen

etwas abgeriebene Zitronen-Schale

oder Backöl-Zitrone

DER GUSS

0,7 Liter Milch

1 Ei

Puderzucker zum Bestäuben

Butter für die Form

und zum Backen

DAS PFIRSICHRAGOUT

1 Dose Pfirsiche, gewürfelt

Speisestärke

1 Vanilleschote

Zucker

GfG Inhalt.indd 70 21.02.17 11:05 Reinhard Krüger der COL

einhard Krüger: der erste Zeitzeuge von "12 Leben", 1938 in Volmerdingsen geboren. Dem Vater begegnet er erst nach dem Krieg, mit 14 tritt er in den Posaunenchor des CVJM ein, wird Leichtathlet. Noch als Bahnbeamter bleibt er dem CVJM treu, engagiert sich für historische Bauwerke, ist Mitbegründer der Volmser Heimatfreunde, schreibt Zeitungskolumnen in Platt. 1998, zum 150 jährigen Jubiläum des Staatsbades, hat er seinen ersten Auftritt als Colon Sültemeyer. In historischer Bauerntracht wird er zum Botschafter des Landfleckens, der Dank seiner salzfündigen Schweine zum Kurort Bad Oeynhausen wurde. 2004 zwingt ihn ein schwerer Unfall, kürzer zu treten. 2007 erhält er die Medaille des Business Clubs, 2008 das Bundesverdienstkreuz. Voller Liebe pflegt seine Frau Erika ihren Mann zu Hause bis zu seinem Tod 2011.

> Reinhard Krüger in seiner Tracht als Colon, die heimische Bezeichnung für Bauer, Pächter. Quelle: www.12Leben.de



74

ORIGINAL SÜLTESCHMAUS

Für alle, die viel ackern

- 1 Den Grünkohl in viel Wasser mehrmals waschen, Blätter vom Strunk abstreifen und Blanchieren. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und grob hacken.
- 2 Speck und Zwiebeln im Schmalz anschwitzen, den Grünkohl dazu geben und mit ca. 2 Tassen Wasser auffüllen.
- 3 Hafergrütze oder Graupen, Senf und Zucker hinzufügen und alles miteinander verrühren. Die Würste und das Kasselerkotelette auf den Grünkohl legen, einmal kräftig aufkochen, dann bei geschlossenem Topf 1 Stunde leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4 Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne goldgelb rösten und die Speck- und Zwiebelwürfel kurz mit anschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

für 4 Personen

1 ka frischen Grünkohl

200 g Speck, gewürfelt

100 g Zwiebeln, gewürfelt

100 g Schweineschmalz

1 EL Hafergrütze oder Graupen

1 TL Senf

1 TL Zucker

4 geräucherte Mettenden

500 g Kasselerkotelette

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

800 g Pellkartoffeln in Scheiben

100 g Speck, gewürfelt

100 g Zwiebeln gewürfelt

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten plus Garzeit Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Bereiten Sie den Sülteschmaus am Vortag zu und erwärmen ihn am Folgetag im Ofen, dadurch schmeckt der Sülteschmaus noch herzhafter.



GfG_Inhalt.indd 72 21.02.17 11:05

Ausflüge in alle RICHTUNGEN





Bis 1961 wurde bei Dürkopp im nahen Bielefeld die berühmte Diana hergestellt. Auf diesem Reiseroller rollten die Bad Oeynhausener bis weit über die Alpen.

as Autobahnkreuz Bad Oeynhausen gehört zu den großen Verkehrsknotenpunkten in Nordrhein-Westfalen. Es verbindet die Bundesautobahn 2 Oberhausen-Hannover-

Berlin mit der Bundesautobahn 30 Amsterdam-Bad Oeynhausen, die zur Bundesstraße 514 wird. Von hier aus sind es rund 80 km nach Osnabrück, 80 km nach Hannover oder 35 km nach Bielefeld. Natürlich kann man auch bequem einen der vielen Nahverkehrszzüge nehmen, die auf dem Bahnhof mitten in der Kurstadt halten.

GfG_Inhalt.indd 73 21.02.17 11:05



BAD OEYNHAUSENER KREUZ

ZUTATEN

für 4 Personen

6 Eier

250 g Zucker

500 ml Sahne

1 Vanilleschote

Früchte der Saison



Bei jedem Wetter zu vernaschen

- 1 Die Eier in einer großen Schüssel mit einem Handrührgerät schaumig schlagen, den Zucker langsam einrieseln lassen.
- 2 Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit der Messerspitze das Vanillemark heraus kratzen. Das Vanillemark zugeben und die geschlagene Sahne unterheben.
- 3 In eine Auflaufform umfüllen und abdecken. Dann für mehrere Stunden in den Gefrierschrank stellen. Mit gezuckertem Obst der Jahreszeit zu Tisch bringen.

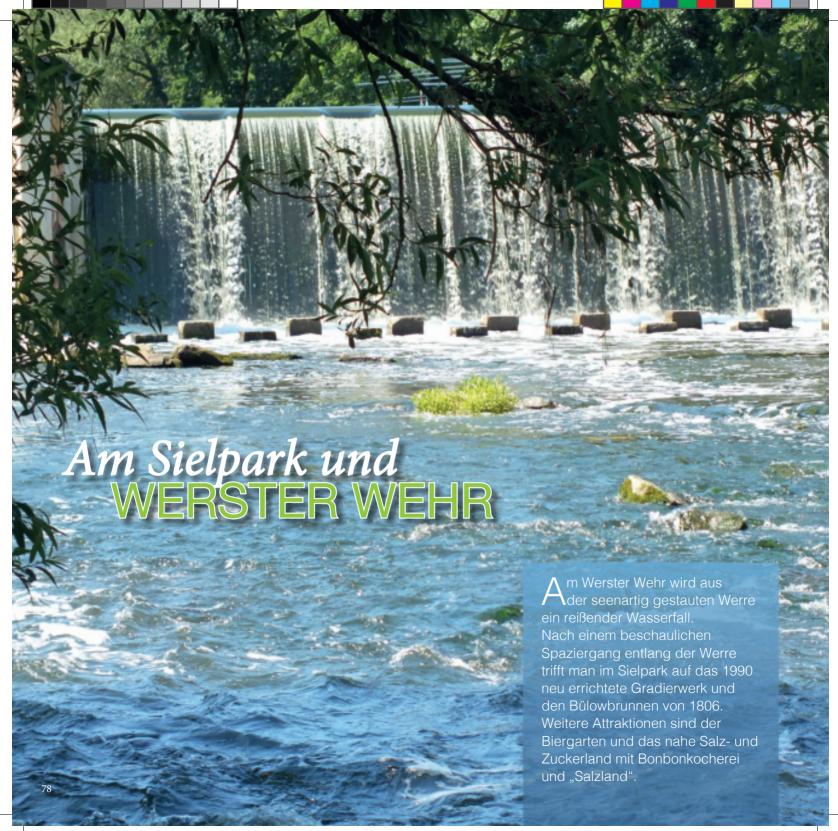
ZUBEREITUNGSZEIT

Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Dazu schmecken hervorragend frische Früchte der Saison.

77



GfG_Inhalt.indd 75 21.02.17 11:05

WERSTER BRATÄPFEL

So süß, warm und lecker

- 1 Die Äpfel unter kaltem Wasser waschen und die Stiele entfernen. Den oberen Teil, etwa ein Drittel des Apfels, abschneiden und als Haube verwenden. Dann das Kerngehäuse vorsichtig herausschneiden.
- 2 Die Rosinen, die Mandelsplitter und den Rum gut mischen und in die Äpfel füllen. Die Apfelhauben wieder auflegen und die Bratäpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen. Etwa 30 Minuten bei 200° C backen.

ZUTATEN

für 4 Personen

4 große, saure Äpfel (Boskop, Cox Orange oder Granny Smith) pro Apfel 1 Teelöffel Zucker nach Belieben Zimt 1 Esslöffel Rosinen 1 Esslöffel Mandelsplitter oder geriebene Haselnüsse 1/2 Schnapsglas Rum



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Dazu gibt es heiße Vanillesoße oder geschlagene Sahne.

79

GfG_Inhalt.indd 76 21.02.17 11:05

Wer hier verwurzelt ist, dem scheint das ganze Jahr die Sonne.

Bad Oeynhausen

Stadtteil Oberbecksen

Kreis Minden-Lübbecke

Oberbecksen mit Babbenhausen





ie eigenwillig lautenden Bauernschaften in Bad Oeynhausen sind stolz auf ihre jahrhundertelange Geschichte. Babbenhausen bringt es auf 700, Becksen (Bekihusen) gar auf 900 Jahre. Heute sind beide friedlich eingemeindet mit Rehme. Nur eine vergessene Ortstafel verweist auf die verwinkelten Wege durch gepflegte Rabatten hin zu schmucken Wohnhäusern auf uralten Fundamenten.

80

OBERBECKSER ZITRONENCREME

ZUTATEN für 4 Personen

Das Zitronen-Gelbe vom Ei

1 Eigelb und Zucker mit einem Handrührgerät in einem Wasserbad cremig rühren, den Zitronensaft dazugeben, die in kaltem Wasser aufgelöste Gelatine ausdrücken und unterrühren. Die Masse danach etwas stehen lassen und kontrollieren, dass sie nicht zu steif wird.

2 Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, ebenso die Sahne. Wenn die Masse erkaltet ist – jedoch noch nicht steif – die Sahne und den Eischnee unterheben und in Gläser umfüllen. Diese kalt stellen und vor dem Servieren nach Belieben verzieren.



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 20 - 30 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

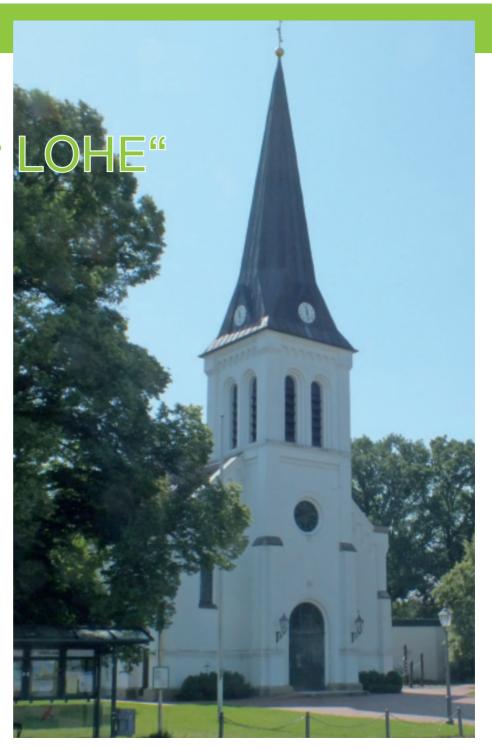
Klassisch mit geschlagener Sahne dekorieren und servieren.



GfG_Inhalt.indd 78 21.02.17 11:05

Aufrecht "Auf der LOHE"

er Ortsteil "Auf der Lohe" gab der von der Erweckungsbewegung geprägten Gemeinde ihren Namen, der Turm der Martin-Luther-Kirche steht aufrecht dafür. 1990 hat die Loher ein Ereignis zutiefst bewegt. Der 16 Meter hohe Turmhelm wurde von einem Orkan vom Sockel gehoben. Sofort wurde er wieder originalgetreu hergestellt, mit vier Dachgauben und je einem Uhrenblatt in alle vier Himmelsrichtungen.



1892 wurde die Martin-Luther-Kirche eingeweiht.

LOHER GÖTTERSPEISE

Ist hier das Höchste

1 Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser garen und im Anschluss abtropfen lassen.

2 Sahne mit dem Puderzucker fest schlagen und dann den geriebenen Pumpernickel, die geriebenen Haselnüsse und die Makronenbrösel unterheben. Die Masse in einer



ZUTATEN

für 4 Personen

2 Äpfel

0,5 Liter Schlagsahne

30 g Puderzucker

100 g Pumpernickel gerieben

75 g Haselnüsse gerieben

100 g Makronenbrösel

24 Kirschen entsteint



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Dazu schmeckt ein heimischer

83

GfG_Inhalt.indd 80 21.02.17 11:06



Jede der Figurinen um 1920 "hat ihr Leben" in der Hand.

rei schmucke Damen aus dem Dorfkrug Wöhren, gleich neben den herrschaftlichen Meierhöfen bei Bad Oexen, gelegen im Stadtteil Eidinghausen. Mit festem Blick ersehnt

die Erste. Zeitlos rührt die Zweite ihr Süppchen. Leicht verweht schaut die Dritte. Bei welcher der Damen hat unser Galan wohl seinen Chapeau vergessen? As time goes by...



84

GfG Inhalt.indd 81 21.02.17 11:06

WÖHRENER BUTTERMILCHGELEE

Leckerschmecker aus Tradition

- 1 Die Gelatine in einem kleinen Topf mit 5 Esslöffeln kaltem Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze vorsichtig erwärmen, bis sie sich gut aufgelöst hat, dann von der Kochstelle nehmen.
- 2 Die Buttermilch mit Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken und verrühren. Die lauwarme Gelatinelösung mit einem Schneebesen darunter rühren. Die Speise in Glasschalen füllen und kalt stellen, bis sie fest ist. Vor dem Servieren nach Belieben dekorieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 0.5 Liter Buttermilch
- 1 Päckchen Gelatine-Pulver rot
- 5 Esslöffel kaltes Wasser
- 2 3 gehäufte Esslöffel Zucker abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Statt der Gelatine kann man rotes Götterspeisenpulver unterrühren.



85

GfG_Inhalt.indd 82 21.02.17 11:06

b Fussball, Tennis, Leichtathletik – seit den Sechzigern wird sein Seemannsbart zum Erkennungszeichen auf allen Plätzen. Das Oberbeckser Urgestein, 1926 - 2013, ist sein Leben lang Breitensportler, Vereinskamerad, Organisator und Kümmerer. Der Unermüdliche bringt es im Laufe seines Lebens allein auf 317 Volksläufe, gewinnt viele erste Plätze in den Altersklassen, bleibt Unruheständler in der Vereinsgemeinschaft.

Quelle: www.12Leben.de



Der 12 Leben-Zeitzeuge inmitten seiner Pokale.

Hans Dampfauf auf allen PLÄTZEN







Diese SportlerInnen sind so jung wie Werner Eickmeier.

GfG_Inhalt.indd 83 21.02.17 11:06

EICKMEIERS PUMPERNICKEL-POKAL

Alles drin, was uns nach vorne bringt

- 1 Milch, Schokolade, Zucker und den geriebenen Pumpernickel unter Rühren zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen. Vanillezucker, Zitronenschale und das Eigelb dazu geben. Den Topf nochmals auf den Herd stellen und wiederum unter ständigem Rühren bis kurz vor dem Kochpunkt erhitzen. (Die Masse darf nicht kochen.) Dann endgültig vom Herd nehmen.
- 2 Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine aus dem Wasser nehmen und ausdrücken. Dann in der lauwarmen Milch auflösen und mit einem Schneebesen unter die Masse rühren. Kalt stellen, bevor die Masse geliert, gut die Hälfte der geschlagenen Sahne unterziehen. Die Speise in Gläser füllen und kalt stellen. Mit der restlichen Sahne vor dem Servieren verzieren.

ZUTATEN

für 2 Personen

150 g geriebener Pumpernickel 0,4 Liter Milch

150 g Schokolade

3 - 4 Esslöffel Zucker

1 Päckchen Vanillezucker geriebene Schale 1/2 Zitrone

2 Eigelb

250 ml geschlagene Sahne

4 Blatt eingeweichte,

in 125 ml warmer Milch aufgelöste Gelatine

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 20 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

UNSER TIPP

Garnieren mit einem Stück Lieblingsschokolade.



87

GfG_Inhalt.indd 84 21.02.17 11:06

GASTLICHKEIT INTERNATIONAL



Luigi Scattolini in Aktion.

uigo Scattolini steht stellvertretend für die internationale Ideenvielfalt, welche die westfälische Gastronomie spätestens seit den 1950er Jahren erfahren hat.

Der Vater kam als Arbeiter ins Land des Wirtschaftswunders, die Familie des Sohnes gründet 1996 das Ristorante II Sole als wunderbare Wirtschaft aus italienisch und westfälisch.

In einem Eidinghausener Fachwerkhaus, außen stilvoll renoviert, innen

Mediterran trifft westfälisch

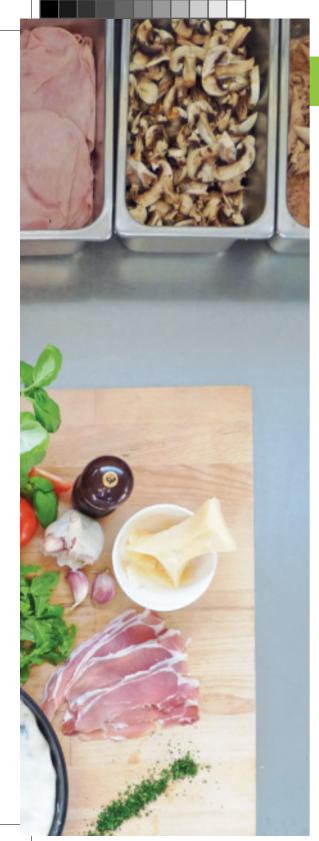


gemütlich unterteilt, mit italienischem Ambiente und mediterranen Speisen. Das Ganze mit besonderer Note: Denn Scattolinis haben die Heimatsonne im Herzen – sie zeigt sich im ausgesprochen freundlichen Service des Hauses.

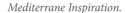
Rezept gegen westfälischen Landregen.



GfG_Inhalt.indd 85 21.02.17 11:06









Westfälisches Ambiente.

Wissenswertes über die Pizza Parma aus dem Hause Il Sole

- 1 Täglich frisch zubereiteter Hefeteig.
- 2 Nur mit sonnengereiften, saftigen Tomaten, diversen Kräutern und Knoblauch.
- 3 Originaler Mozzarella-Käse mit nicht mehr als 40% Fettanteil.
- 4 Parmaschinken, original aus Parma, nördlich von Bologna. Luftgetrocknet, mildwürzig im Geschmack. Geschnitten wird er erst unmittelbar vor dem Verzehr in hauchdünne Scheiben.
- 5 Frischer, knackiger Rucolasalat als würzender Belag.
- 6 Parmesankäse "Grano Padano", klassischer italienischer Hartkäse, mindestens 48 Monate gereift. Gerieben wird er erst unmittelbar vor dem Verzehr.

www.ristorante-ilsole.de

89

GfG_Inhalt.indd 86

STADT | LAND | LEUTE



Toni Fritz, erste Bürgermeisterin, in der Tanzschule Erik.

Umland schmiegen sich neuzeitliche Wohnsiedlungen in die Hügellandschaft. Zum Stamm aus Ackerbürgern, Großbürgern und Badeärzten sind heute führende Spezialisten gekommen. Das Kaiserbad hat sich zum Klinikzentrum gewandelt. Aus terminierten Kurgästen sind anspruchsvolle Residenten geworden. Aus gutem Grund stellt die Stadt ihre Weichen zum medizinischen Kompetenz-Zentrum mit einem Fächer aus Rehabiltation und Wellnessangeboten.

ie Portraits unserer Zeitzeugen von "12 Leben" haben gezeigt: Bad Oeynhausen wird bestimmt von Menschen, die ein Bekenntnis zu ihrer Heimat ablegen und bereit sind, sich vor Ort zu engagieren.

Dabei wird beim Blättern dieses Buches klar: Bad Oeynhausen ist aus seinen vielfältigen Stadtteilen gewachsen. Und auch das Land zwischen Werre, Weser und Wiehengebirge ist vielschichtig genug. Kein Wunder, dass man die Menschen von hier nicht über einen Kamm scheren kann. Mit der salzigen Entdeckung des Colon Sültemeyer sprossen aus der landwirtschaftlich geprägten Region Bauernbäder und der mondäne Kurbetrieb mit weißem Personal in Medizin und Betreuung. Gleichzeitig entwickelten sich Wirtschaftszweige wie die Küchenmöbelindustrie oder der Maschinenbau. Die Gründerzeit hat ihre feudale Architektur im Stadtbild hinterlassen, klassizistische Villen stehen neben traditionellen Fachwerkbauten, im

Dr. Köchling, Contergan-Prothetik in den 1960igern.



90

GfG_Inhalt.indd 87 21.02.17 11:06



Die erste Telefonzelle im Kaufhaus Hitzemann...

Auf dieser gesunden Basis wird Bad Oeynhausen seine Qualitäten als vitale Stadt mit hoher Lebensqualität weiter entwickeln.

Sei es der Colon Sültemeyer, der Handelslehrer Günther Zerbe, der Stadtdirektor Meyer zu Selhausen, der Chirurg Dr. Köchling, der Kaufhaus-Unternehmer Hitzemann oder Werner Eickmeier als sportlicher Kümmerer im Verein: Bad Oeynhausen hat seit Generationen die richtigen Leute parat. Und so soll es bleiben.

Quelle: www.12Leben.de

DATEN UND FAKTEN

Bundesland: Nordrhein-Westfalen Bevölkerungsdichte: 746 Einwohner

je km²

Regierungsbezirk: Detmold

Postleitzahlen:

32545, 32547, 32549

Kreis: Minden-Lübbecke

Vorwahlen:

05731, 05734

Höhe:

55 m ü. NHN

48.354 (31. Dez. 2012)

Fläche: **Einwohner:** 64,8 km²

Kfz-Kennzeichen:

Stadtgliederung:

8 Stadtteile

MI

Quelle: wikipedia.de

... der Kundenmagnet im Stadtzentrum.



WIRTSCHAFTSWUNDER

Auch Heinz Hitzemann gehört zu den Zeitzeugen von "12 Leben". Er hat das Handeln im Blut. Im elterlichen "Haus der Geschenke" in der Herforder Straße 55 packt er 1930 als kleiner Pimpf die großen Holzkisten mit Puppen und Spielwaren

Wie der Kurpark war einst das Kaufhaus Hitzemann ein Magnet von Bad Oeynhausen.

Die Story vom Kaufhaus-PIONIER

aus Sonneberg aus, Präsente für die bürgerlichen Kinder in Bad Oeynhausen.

Nach der Kaufmannslehre in Bielefeld lernt der 17-Jährige weiter dazu: Beim Arbeitsdienst organisiert er die Versorgung. Was heute Recyc-

Heinz Hitzemann mobil 1947.



ling heißt, ist nach dem Krieg seine erste Geschäftsidee. Das Altpapier der Engländer bringt er zu den Lohmann-Werken in Bielefeld. Hier werden daraus dringend benötigte Pappkoffer gepresst. Die wiederum bringt der findige Kopf als Handels-

Die "Barackengesellschaft" 1945.



ware mit zurück, der Grundstein für ein Kaufhaus ist gelegt.

GfG_Inhalt.indd 89 21.02.17 11:06



Werbung in den Fünzigern



Werbung in den Sechzigern

Das Kaufhaus, wie es noch viele kennen.

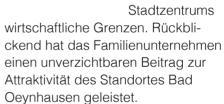


Nach 1945 wird die "Barackengesellschaft" gegründet. Hitzemanns 160 qm-Baracke ist die erste mit Schaufenstern. 1954 wird die Stadt von den Engländern freigegeben.

Mit Vater Wilhelm, Bruder Hans und der Einkaufsgenossenschaft Kaufring verwandelt Heinz Hitzemann das Stammhaus zu einem der innovativsten Kaufhäuser seiner Zeit. Konzipiert nach neuesten Erkenntnissen des Laden-

baus, mit modernsten technischen Mitteln. Der "amerikanische Kurs" bietet alles unter einem Dach, vom Schuhband über Wäsche bis zum Kochtopf. Was heute selbstverständlich klingt, war eine Sensation im Nachkriegs-Deutschland. Hitzemann ist der neue Mittelpunkt von Bad Oeynhausen. Der erweiterte Umbau folgt 1972: 4000 qm Verkaufsfläche,

200 Angestellte und 300 Innenstadtparkplätze. Erst der gesellschaftliche Trend zur Automobilität und zur "Grünen Wiese" setzt dem Wachstum innerhalb des Stadtzentrums





Gutgelaunter Rückblick 2011.

Ein Schaufenster der großen, weiten Welt.



93

GfG_Inhalt.indd 90 21.02.17 11:06

TABAKWOLKEN



Foto links: Werner Meyer zu Selhausen ist von 1968 bis 1984 Stadtdirektor von Bad Oeynhausen.

Foto rechts: Zeitlebens ist die Zigarre das Markenzeichen von "MzS".

Foto unten: Das Wissen aus seiner Amtszeit fasst "MzS" später als Chronist zusammen.





Genuss ist, SCHORN :

er Händedruck ist forsch und die qualmende Zigarre signalisiert: "MzS" weiß, wie man den Schornstein rauchen lässt. Als Sohn eines Rechtsanwalts wird er 1920 in Bad Oeynhausen geboren, überlebt den Krieg, arbeitet als Rechtsanwalt und Notar, wird 1956 Stadtrat, ist von 1968 bis 1984 Direktor der Stadt.

Auf abendlichen Tanzveranstaltungen raucht der junge Bursche seine ersten Zigarren "... um den Mädchen zu imponieren". Und er bleibt seiner Havanna treu bis ins hohe Alter. In den Fünfziger Jahren des deutschen Wirtschaftswunders ist die Region Löhne/Oeynhausen/Vennebeck das pulsierende Zentrum der westfälischen Möbelindustrie, der Handel läuft auf Hochtouren. Als Mitglied des Stadtrats ist "MzS" aktiv im Geschehen. Die Gebietsreform 1973 zählt zu

GfG_Inhalt.indd 91 21.02.17 11:06

wenn der STEIN raucht

seinen großen Herausforderungen in punkto Infrastruktur und Ausgleich der Lebensverhältnisse. Der Gewinn der Spielbank bedeutet einen enormen wirtschaftlichen Erfolg und zeigt sich dafür sehr hilfreich.

Werner Meyer zu Selhausen verstirbt 2013 "mit der Havanna in der Hand". Als Stadtdirektor hat er in Bad Oeynhausen die Weichen des Wirtschaftswunders gestellt und als Chronist Geschichte geschrieben. Quelle: www.12Leben.de

Der Zigarrendrehtisch im Heimathaus Rehme erinnert an die Zeit, als in der Region die Zigarren in Heimarbeit entstanden. www.rehmer-heimatverein.de



GfG_Inhalt.indd 92 21.02.17 11:06

DANKESCHÖN FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT

Herzlicher Dank an alle, die dieses Buch mitgestaltet und verwirklicht haben.

Ein besonderes Dankeschön an die Volksbank Bad Oeynhausen-Herford eG für ihre Unterstützung.



IMPRESSUM

Idee/Herausgeber: Joachim Knollmann

Seniorenzentrum Bethel Bad Oeynhausen

Rezepte/Gerichte: Der Küchenchef des Seniorenzentrums

Bethel Bad Oeynhausen mit seinem Team

Text/Fotografie: Hans-Jürgen Krackher

Redakteur 12 Leben, Potsdam

Weitere Fotos: Privat, www.fotolia.de

Gestaltung: Stefanie Grote, Grafikerin, Minden

Druck: Druckerei + Verlag Kurt Eilbracht

Löhne

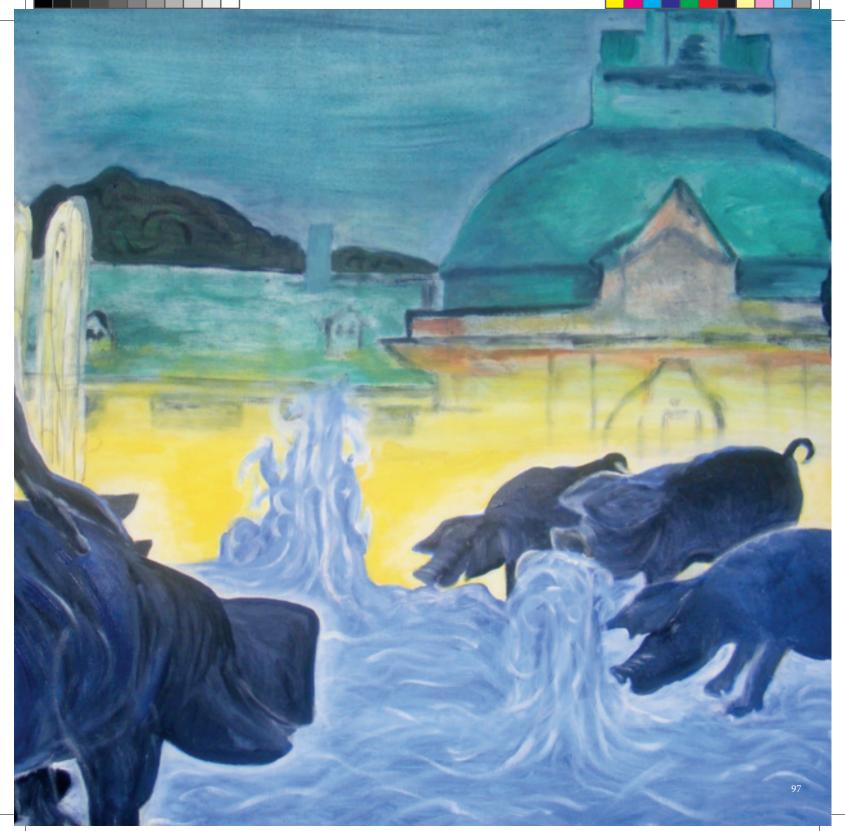
Kontakt: SZOE@BethelNet.de

Telefon 0 57 31 / 9 83 - 0 Telefax 0 57 31 / 9 80 - 28 4

> Zum Abschied eine Impression von Stadt und Land, gemalt für das Bad Oeynhausener Krankenhaus von der Löhner Künstlerin Marion Schröder. (MaryNETT) www.marynett-acrylmalerei.jimdo.com



96



GfG_Inhalt.indd 94 21.02.17 11:06

CARPE DIEM "Jeder hat sein Leben in der Hand"

Haben Sie die guten Geister in diesem Buch bemerkt? Meist sind es Figurinen aus Thüringen um 1920. Sie stammen aus der vielleicht größten Eieruhren-Sammlung der Welt unserers 12 Leben-Redakteurs Hans-Jürgen Krackher.

GfG_Inhalt.indd 95 21.02.17 11:06

GfG_Inhalt.indd 96 21.02.17 11:06