

# Slow Food Osnabrück Newsletter September 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

hier der Newsletter mit vielen neuen Veranstaltungen rund um regionale Lebensmittel.

- 
- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Die Feige
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Veranstaltungs-Tipps

---

## (1) Termine

### Save the Date 2024

15.09.2024 **Cittaslow Landmarkt in Bad Essen** von 11- 18 Uhr auf dem historischen Kirchplatz. Erneut lädt der besondere Markt dazu ein, regionale Produzenten, Kirchplatzgastronomie und Genüsse aus kleinen Manufakturen kennenzulernen. Das Convivium Osnabrück ist ebenfalls vertreten.

16.10.2024 **Erbsen, Bohnen, Linsen...** Slow Food Genussveranstaltung um 19.00 Uhr im Schafstall Bad Essen mit Kurzvortrag und Verkostung.  
Teilnahme incl. Begrüßungsgetränk, Vortrag und Buffet 17,--€ für Slow Food Mitglieder, 20,--€ für Nichtmitglieder.  
Veranstalter und Ort: Slow Food Osnabrück und der Kunst- und Museumskreis Bad Essen, Schafstall, Bergstr. 31, 49152 Bad Essen  
Anmeldung unter [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de) (Maria Gröne-Stremmel) oder [ludzay@osnanet.de](mailto:ludzay@osnanet.de) (Annette Ludzay) an.

01.12.2024 **Weihnachtsessen** Slow Food Osnabrück mit kleinem Empfang um 11.30 Uhr im Landgasthaus Gieseke-Asshorn, Bremer Str. 55, 49163 Bohmte, weitere Infos folgen.

oder [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

## (2) Saisonal is(s)t besser- das gibt es im September:

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Pfifferlinge, Porree, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rucola, Rotkohl, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steinpilze, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Holunder, Pflaumen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Ente, Wildschwein, Reh, Hirsch  
Fisch (Forelle, Hering, Makrele, Muscheln)

---

### (3) **Die Feige** (Ficus)

Die Feige ist mit ihrer meist violetten Schale und dem teils pinken Fruchtfleisch nicht nur hübsch anzusehen, die dekorative Frucht hat ein honigsüßes bis nussiges Aroma und bereichert in der Herbstküche viele pikante und süße Gerichte.

Der bis zu zehn Meter hohe Feigenbaum gehört zu den Maulbeergewächsen und ist vermutlich eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Er wird im gesamten Mittelmeerraum und in geringem Umfang auch in Deutschland angebaut (hier unbedingt die selbstbefruchteten Sorten nehmen). Die Früchte sind birnen- oder tropfenförmig und haben je nach Sorte eine grünliche, gelbliche, rotbraune oder dunkelviolette Haut. Das Fruchtfleisch direkt unter der Haut ist weiß und in der Mitte pink-rosa oder rot. Viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe, Flavonoide, Mineralstoffe wie Kalium und Calcium, Zink, Eisen sowie Selen, Folsäure und B-Vitamine machen die Feige zu einem gesunden Lebensmittel. Von Juli bis November ist Hochsaison für frische Feigen. Reife Früchte geben auf sanftem Fingerdruck leicht nach und fühlen sich weich, aber nicht matschig an. Je dunkler die Farbe, desto reifer und süßer ist die Frucht. Im Kühlschrank halten sich die empfindlichen Früchte nur wenige Tage. Trockenfeigen sind ganzjährig erhältlich und mehrere Monate haltbar.

**!!!** Als Vorspeise sind mit Ziegenkäse überbackene Feigen ein Genuss. Dafür werden die Früchte kreuzweise bis zur Mitte eingeschnitten, sodass sie wie eine Blüte aussehen. Eine Ziegenkäserolle in nicht zu kleine Würfel schneiden und in den Früchten verteilen. Mit frischem Thymian und etwas Honig verfeinern und in einer Auflaufform im Backofen etwa 15 Minuten überbacken. Dazu reicht man frische Baguette **!!!**

---

### (4) **Zwetschgen-Feigen-Chutney**

Für 5 - 6 Gläser a 220ml:  
500 g Zwetschgen (450g netto)  
500 g violette Feigen  
200 g rote Zwiebeln (150g netto)  
1 Tl Salz  
400 ml Rotweinessig  
300 g Rohrohrzucker  
frische Thymianblättchen  
½ Tl gelbe Senfkörner  
1 Messerspitze Paprikapulver  
1 rote Chilischote, entkernt und gewürfelt  
3 Gewürznelken

Die Zwetschgen und Feigen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, Essig und Salz hinzufügen. Aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei vorsichtig umrühren. Den Zucker untermischen und weitere 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Chutney eindickt. Die Gewürze zugeben und das Ganze noch 10 Minuten einkochen, dabei weiter umrühren. Das Chutney in vorbereitete sterile Gläser füllen und verschließen. Das Chutney passt gut zu Käse. (mgs)

---

## (5) Veranstaltungs-Tipps

12.09.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es? 18.00-20.15 Uhr, Bramsche, vhs, Jägerstr. 23, Kostenbeitrag 14,00 €

<https://vhs-osland.de/kurssuche/kurs/Geniessbarkeit-von-Lebensmitteln-welche-Kennzeichen-gibt-es/242-080802>

14.09.2024 **Winzerabend mit Mathias Meimberg** von 17.30 Uhr bis 22.30 Uhr mit einem 4-Gänge-Menü im Landgasthof Backers, Kirchstr. 25, 49767 Twist, Kostenbeitrag 135,00 €, weitere Informationen unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender> oder Tel.: 05936-90477-0

18.09.2024 **Kochen mit regionalen Produkten** – vegetarisch und lactosefrei von 18.30- 21.30 Uhr in der VHS Melle, Kostenbeitrag 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage.  
<https://vhs-osland.de/kurssuche/kurs/Kochen-mit-regionalen-Produkten-vegetarisch-und-laktosefrei/242-150363>

2- 6.10.24 **Enten Menü** von Enten aus Nachbars Garten im Landgasthof Backers, Kirchstr. 25, 49767 Twist, Kostenbeitrag 79,00 €/ 105,00 € inkl. Weinbegleitung, weitere Informationen unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>

---

Impressum:  
Slow Food Osnabrück  
Maria Gröne-Stremmel  
Dissener Str. 66  
49326 Melle  
email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land

