

# Slow Food Osnabrück Newsletter Oktober 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) Parmesan oder Grana Padano?
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Veranstaltungs-Tipps
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2024

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 **Weihnachtessen** Slow Food Osnabrück mit kleinem Empfang um 11.30 Uhr im Landgasthaus Gieseke-Asshorn, Bremer Str. 55, 49163 Bohmte. Kosten incl. Begrüßungsgetränk 27,-- € (Getränke extra).  
Anmeldung unter [ludzay@osnanet.de](mailto:ludzay@osnanet.de) (Annette Ludzay).

Unser Fest-Menü wird in diesem Jahr ländlich-bodenständig. Wir genießen die „**Kartoffelplate**“ in vielen Variationen im festlichen Rahmen. Vor mehr als 15 Jahren wurde dieses Gericht in einem gemeinsamen Prozess von Slow Food, der Fachhochschule Haste und den zur VarusRegion gehörenden Gemeinden als typisches Gericht der VarusRegion entwickelt.

Das Landhaus Gieseke-Asshorn in Bohmte hat es am erfolgreichsten umgesetzt – hier ist es auf der Speisekarte mit Belag je nach Saison, frisch aus der Region – seit Jahren ein beliebtes Gericht. Es werden verschiedene Variationen angeboten.



08.02.2025 **Slow-Food-Dinner „Tecklenburger Land“** ab 18.00 Uhr in der „Werkstatt“ Mettingen. Weitere Informationen 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 Oktober:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Chicorée, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rote/Gelbe Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steinpilze, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

---

## (3) Parmesan oder Grana Padano? Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Frisch geriebener Hartkäse wie Parmesan oder Grana Padano zu Nudelgerichten, auf Rucolasalat oder Auflauf ist ein Genuss. Aber wo liegen die Unterschiede?

Beide Käse stammen aus Italien und dürfen nur in bestimmten Regionen erzeugt werden. Daher tragen sie eine genannte DOP-Kennzeichnung. DOP steht für „Denominazione d`Origine Protetta“ (geschützte Herkunftsbezeichnung). Beide sind sogenannte Grana-Käse, wo der Käsebruch während der Herstellung mit einem besonderen Sieb zerkleinert wird. Über die Herstellungsverfahren und die Verwendung wacht jeweils ein Konsortium.

Die Unterschiede beginnen allerdings schon vor der Käseproduktion, nämlich bei der Milch. Für Parmesan darf ausschließlich Milch von Kühen aus der Umgebung von Parma und der Reggio Emilia verwendet werden. Die Tiere fressen ausschließlich Gras und Heu.

Die Milch des Grana Padano kommt aus der gesamten Po-Ebene. Das Gebiet ist deutlich größer als das Produktionsgebiet von Parmesan und neben Gras und Heu dürfen die Kühe auch Silage fressen. Das verändert die Zusammensetzung der Milch, so dass die Käsemasse stärker zu Bildung von Löchern neigt. Da das bei Hartkäse unerwünscht ist, wird dem Grana Padano das Enzym Lysozym zugesetzt, das der Lochbildung entgegenwirkt. Auch die Reifedauer der beiden Käsesorten ist unterschiedlich. Während Grana Padano bereits nach 9 Monaten verkauft werden kann, muss Parmesan mindestens 12 Monate reifen. Meist reifen beide Käsesorten aber deutlich länger. Letztendlich ist es eine Frage des persönlichen Geschmacks und des Geldbeutels. Denn Parmesan ist durch das kleinere Produktionsgebiet und die aufwändigere Fütterung und längere Reifedauer meist teurer. (mgs)

---

## (4) Steinpilz Pesto

Rezept für 4 Personen:

80g getrocknete Steinpilze

30g Pinienkerne

80-100ml Olivenöl, nativ

60g Parmesan

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

etwas Petersilie, gehackt

Die getrockneten Steinpilze in Wasser einweichen und etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Die Pilze abgießen, dabei das Pilzwasser auffangen und zur Seite stellen. Die Steinpilze klein

schneiden und in einer Pfanne anrösten, dabei mit etwas Pilzwasser ablöschen. Pilze und Pinienkerne in ein höheres Gefäß geben, geriebenen Parmesan, das Olivenöl und den Saft einer Zitrone zugeben. Mit einem Stabmixer oder Mixer gut zerkleinern, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.  
Das Rezept funktioniert auch mit frischen Steinpilzen (ca. 200g), die allerdings vorher angebraten werden sollten. (mgs)

---

#### (5) **Veranstaltungs-Tipps**

12.11.2024 **Gemüse fermentieren**, ein Kurs der VHS Belm, Entgelt 18,-- Euro.  
<https://vhs-osland.de/kurssuche/kurs/Gemuese-fermentieren/242-050319>

08.12.2024 **Slow Food Mittagstisch** im Landgasthof Backers, Twist von 12.00-16.00 Uhr mit vielen saisonalen und regionalen Leckereien. Kosten 68,00 Euro.  
<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

