

Slow Food Osnabrück Newsletter November 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) Feldsalat in der Winterküche
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Buch-Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2024/25

01.12.2024 **Weihnachtsessen Slow Food Osnabrück** mit kleinem Empfang um 11.30 Uhr im Landgasthaus Gieseke-Asshorn, Bremer Str. 55, 49163 Bohmte. Kosten inkl. Begrüßungsgetränk 27,00 € (Getränke extra). 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 gibt 3 Variationen, die so aufgeteilt sind, das wir sie gemeinsam verkosten. So kann Jeder und Jede den persönlichen Kartoffelplatten-Favoriten für sich finden. Das Rezept gibt es dazu!
Anmeldung unter ludzay@osnanet.de (Annette Ludzay), mgs@mail.de oder 05429-2959533 (Maria Gröne-Stremmel).

08.12.2024 **Slow Food Mittagstisch** im Landgasthof Backers, Twist von 12.00-16.00 Uhr. Genießen Sie einen entspannten Mittag mit guten Freunden oder Familie an einer langen Tafel mit vielen saisonalen und regionalen Leckereien. Preis 68,00 Euro inkl. Aperitif, Wasser Kaffee. Anmeldung unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>

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

06.04.2025 **Hagener Kirschblütenmarkt** von 11.00-18.00 Uhr. Ganz im Sinne der Gütekriterien von Slow Food wird der Ortskern Hagens im Zeichen Besonderer Genüsse stehen.

14.09.2025 **Citaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00-18.00 Uhr.

oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine

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

Gemüse: Champignons, Chinakohl, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Möhren, Pastinaken, Pilze, Rettich, Rote/Gelbe Bete, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente) Lamm, Wildschwein, Reh, Hirsch, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Karpfen, Heilbutt, Steinbutt, Muscheln)

(3) Feldsalat in der Winterküche

Feldsalat (*Valerianella locusta*) oder auch Rapunzel, Acker-, Nüssli- oder Vogerlsalat ist ein typischer Herbst- und Wintersalat. Die spatelförmigen grünen Blätter sind zu einer Rosette zusammengewachsen, die als Ganzes geerntet wird. Die Pflanze gehört zur Familie der Geißblattgewächse, ist einjährig und in der Aussaat anspruchslos. Das Blattgemüse versorgt den Körper mit pflanzlichem Eisen, Beta-Carotin, Folsäure und viel Vitamin C, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Sein angenehmes Nussaroma ist auf die enthaltenen ätherischen Öle zurückzuführen. Kaufen Sie Feldsalat möglichst saisonal (Haupterntezeit September bis Januar) und regional und verarbeiten sie ihn möglichst zeitnah. Vor dem Essen sollte der Salat gründlich gewaschen werden, da sich in der Rosette häufig noch Reste von Sand, Erde und Steinchen verstecken können.

(4) Feldsalat mit glasierten Äpfeln und Hähnchenbrust

Rezept für 4 Personen:

600g regionaler Feldsalat

Für das Dressing:

8 El weißer Balsamicoessig

1 Knoblauchzehe

2 Schalotten

½ Tl Salz

½ Tl Pfeffer

5 El Olivenöl

5 El Walnussöl

150g Walnusskerne

500g Hähnchenbrustfilet

Salz

Pfeffer

ca. 4 El Mehl

Rapsöl zum Braten

1 Tl Kurkuma

4 El Calvados (oder Apfelsaft)

1 Apfel (Boskop oder Elstar)

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel die gepresste Knoblauchzehe, fein gewürfelte Schalotten und die weiteren Zutaten für das Dressing vermischen. Die Walnüsse hacken und beiseite legen.

Das Hähnchenbrustfilet in 2x2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Den Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke goldgelb braten. Die Äpfel zugeben und für circa 2 Minuten mitbraten. Das Kurkumapulver zugeben und einmal durchschwenken. Mit Calvados ablöschen und kurz einköcheln lassen. Eventuell noch etwas nachwürzen. Auf vier Tellern den marinierten Feldsalat anrichten, die Hähnchenstücke verteilen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen. (mgs)

(5) **Buch-Tipp**

„Besser Vollkorn backen“

Brote, Brötchen und Süßes aus Vollkorn – saftig, locker und gesund
Neuerscheinung vom Profi-Bäcker Lutz Geißler, Verlag Ulmer, 45,--€

Impressum:

Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
Dissener Str. 66
49326 Melle
email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land



SEIT  1794

GIESEKE-ASSHORN

LANDGASTHAUS MIT HOTEL

SLOW FOOD OSNABRÜCK WEIHNACHTSFEIER AM 1. DEZEMBER 2024

Zum Aperitif: Glühweinbellini

weihnachtlicher Glühweinsirup | Sekt (auch alkoholfrei) | Orange

I. Gruß aus der Küche

Wimmeraner Bauernbrot | Kräuterbutter

II. Wittlager Kartoffelplatten – unsere Antwort auf Pizza

geriebene Kartoffeln mit Ei und Gries, in der Pfanne gebraten, mit Frischkäse-Quark-Creme bestrichen, mit lauter Leckereien belegt und zum Schluss mit Käse gratiniert:

- Bolbecer Plate: Birnenspalten | Ziegenkäse | Preiselbeere | Rucola
- Nordhauser Plate: gebeizte Lachsforelle | Meerrettichsahne | Feldsalat | Dill
- Heimat Plate: Apfelspalten | Rote Bete | Walnuss | Rucola

III. Minidessert

Bohmter-Heide-Pudding | Zimtpflaumen

pro Person € 27