

Slow Food Osnabrück Newsletter Dezember 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

dass Team des Convivium Osnabrück wünscht Ihnen eine schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Der Rührteig
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Veranstaltungs-Tipp
 - (6) Buch-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024/25

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>

18.01.2025 **„Wir haben es satt!“ Demo 2025**, Bundeskanzleramt, Berlin

22.01.2025 **Slow Food Stammtisch** um 18.00 Uhr im Osnabrücker Ratskeller, Markt 30 in 49074 Osnabrück. Anmeldung bis zum 16. Januar an osnabrueck@slowfood.de oder Tel.: 05401-3390081 (AB)

08.02.2025 **Slow Food Dinner** in der WERKSTATT Mettingen ab 18.00 Uhr. Erleben Sie ein exklusives und besonderes 7-Gänge-Dinner, das Tradition und Moderne auf köstliche Weise verbindet. In Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück und Münster lädt die WERKSTATT ein, die Vielfalt des Tecklenburger Landes zu entdecken – mit Zutaten, die ausschließlich von unseren regionalen Partnern stammen. Preis 85,-- €. Weitere Informationen und Anmeldung Unter <https://shop.e-guma.ch/diewerkstatt-mettingen/de/events/open-table-slow-food-dinner-8927984> **AUSVERKAUFT !**

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.

24. – 27.04.2025 **Markt des guten Geschmacks** - die Slow Food Messe 2025, Landesmesse Stuttgart

24.05.2025 **Slow Food Deutschland Mitgliederversammlung**

Juni 2025 **Jahreshauptversammlung Slow Food Osnabrück**

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, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote/Gelbe Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Spitzkohl, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln in vielen Variationen

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente) Lamm, Wild in vielen Variationen, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Karpfen, Heilbutt, Hering, Steinbutt, Muscheln)

(3) Der Rührteig – ein viel genutzter Teig in der Weihnachtszeit

Der klassische Rührkuchen, oft auch als Sandmasse bezeichnet, besteht aus den Grundzutaten Butter, Zucker, Mehl und Eiern. Zu Beginn sollten **alle Zutaten die gleiche (Zimmer-) Temperatur** haben, sonst gerinnt die Masse. Daher empfiehlt es sich, Butter und Eier 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank zu nehmen. Bei Rührkuchen-Rezepten wird anstelle von Butter auch gerne Öl eingesetzt. Hierbei wird der Kuchen allerdings großporiger und flaumig, mit Butter gibt es eine feinere Porung. Die Grundzutaten lassen sich auf vielerlei Weise variieren, zum Beispiel mit Nüssen, Mohn, Kakao, aber auch mit Sirup oder Likör. Der stabile Rührkuchen eignet sich für Torten, Kastenkuchen, Muffins oder Blechkuchen.

Es gibt unterschiedliche Zubereitungsarten:

. die simpelste Variante ist, Butter zu schlagen und nach und nach die Eier mit Mehl und Aromaten zu verrühren. Je nach Schwere der Masse wird zur Lockerung auch Backpulver zugegeben.

. wer auf Backpulver verzichten möchte, arbeitet nach der Zweikesselmethode. Das Eiweiß wird mit der Hälfte des Zuckers in einer Schüssel steif geschlagen, das Eigelb mit dem restlichen Zucker in einer separaten Schüssel hellcremig aufgeschlagen. Dann heben sie zügig im Wechsel Eischnee und Mehl unter die Eigelbmasse.

Die Backform sollte mit Backpapier ausgelegt oder eingefettet werden. Dann wird sie mehliert oder mit etwas Paniermehl oder Polenta ausgestreut. Um zu prüfen, ob der Teig fertig gebacken ist, empfiehlt wird die Stäbchenprobe. Dazu stechen Sie mit einem Holzstäbchen kurz vor Ende der Backzeit in die höchste Stelle des Kuchens und ziehen es vorsichtig heraus. Bleiben daran noch Teigspuren oder klebrige Krümel hängen, ist der Kuchen noch nicht fertig. Fertig gebackenes Gebäck sollte erst ein wenig in der Form auskühlen bevor man es stürzt oder löst.

(4) Weihnachtlicher Mohnugelhupf mit Walnüssen und Rosinen

Rezept für eine Gugelhupfform:

100 g Rosinen

40 ml Rum

200 g Walnuskerne

200 g Bio-Butter, zimmerwarm

Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone

6 Eigelb von glücklichen Hühnern



1 Prise Salz
250 g Mohn
150 g Zucker
130 g Dinkelmehl Type 630
½ TI Backpulver
1 – 2 TI Weihnachtsgewürz
6 Eischnee
~ 100 g Puderzucker
Saft von der Zitrone

Zur Vorbereitung die Rosinen in Rum einweichen, die Walnüsse fettfrei rösten und abkühlen lassen.

Die Butter schaumig rühren. Nach und nach (bis auf den Eischnee) alle Zutaten zugeben und gut verrühren. Zu allerletzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine gefettete, mit Paniermehl oder Polenta ausgestreute Kranz- oder Gugelhupfform geben. Bei 170 °C Ober- und Unterhitze (=) ca. 50 – 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen erst stürzen, wenn er leicht abgekühlt ist.

Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit etwas Zitronensaft glatt rühren. Den Kuchen damit bestreichen. Der Gugelhupf hält sich abgedeckt mehrere Tage. (mgs)

(5) **Veranstaltungs-Tipp**

06.12.2024 „**Markt der Wissenschaft**“ von 12.00 – 18.00 Uhr im Speicher 4, Römereschstraße, Osnabrück. Der Markt verbindet spannende Forschung der Hochschule Osnabrück mit regionalen Produkten und Mitmachaktionen.

(6) **Buch-Tipp**

Ottolenghi Comfort

Rezepte, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken
2024, 38,--€

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“

Tourismusgesellschaft
The logo for 'osnabrücker land' features the word 'osnabrücker' in a stylized, lowercase font with 'o' in red, 'sna' in blue, 'brücker' in blue, and 'land' in green below it.