

## Slow Food Osnabrück Newsletter Dezember 2021

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

das gesamte Leitungsteam wünscht Ihnen  
gesunde, friedliche und genussvolle Frohe Weihnachten



Oscar Alvarado, Heidrun Dalmeyer, Maria Gröne-Stremmel, Dagmar von Kathen,  
Annette Ludzey und Susanne Tröger

Übrigens, wir hatten heute 28.11. ein üppiges aber leckeres Weihnachtessen im XtraGleis  
in Hörstel, bei großer Sicherheit, da alle 18 Anwesenden 2G beachteten und getestet  
waren. Die Stimmung und Atmosphäre im Keller des Restaurants war sehr gut. Oscar

- 
- (1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (2) Zucker- geliebt und verteufelt
  - (3) Rezept des Monats
  - (4) Buchempfehlung
  - (5) Termine



---

### (1) Das gibt es im Dezember:

Gemüse: Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Maroni, Möhren,  
Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl,  
Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Steckrüben, Teltower Rübchen,  
Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente), Lamm, Wild, Fisch (Lachs,  
Kabeljau, Zander, Muscheln, Austern)

---

### (2) Zucker- geliebt und verteufelt

Bis vor 200 Jahren war Zucker ein sehr kostbares Gut. Erst die Entdeckung, dass auch die heimische Runkelrübe -aus der später die Zuckerrübe gezüchtet wurde- den begehrten Stoff Saccharose (Zweifachzucker) enthält, leitete den Siegeszug zu einem der heute preiswertesten Lebensmittel ein. Nach Zollaufzeichnungen des Deutschen Reiches lag der Pro- Kopf- Zuckerkonsum im Jahr 1874 bei 6,2 kg; heute sind es in Deutschland rd. 34 kg pro Kopf und Jahr (90g/Tag) und ist damit mehr als doppelt so hoch als empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sowie die WHO empfehlen eine Zufuhr freier Zucker von maximal 10% der Gesamtenergiezufuhr (25- 50g/Tag). Eine hohe und häufige Zuckierzufuhr fördert die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sowie zahlreiche mit

Übergewicht assoziierten Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 sowie kardiovaskuläre Erkrankungen als auch die Entstehung von Karies. Von dem Zucker, den wir täglich essen, ist nur ein Bruchteil Zucker, den man sich in den Kaffee rührt oder zum Kuchenbacken benötigt. Eine deutlich größere Menge versteckt sich in verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten. Wussten Sie, dass 150g Fruchtojoghurt 24g Zucker enthält?

Das Positive an Zucker: viele Lebensmittel entfalten ihr volles Aroma erst dann, wenn sie gezuckert werden -man denke an Erdbeeren mit Zucker oder die berühmte Prise Zucker an die Sauce. Zucker hat haltbarmachende Eigenschaften, denkt man an Konfitüren, Gelees und Sirup. Bei Kuchen und Gebäck gibt Zucker nicht nur Geschmack, sondern ist auch strukturgebend und für die Festigkeit des Teiges mitverantwortlich. Auch zur Herstellung bestimmter alkoholischer Getränke wie Liköre, Aufgesetzter oder eingelegte Früchte wird Zucker benötigt.

Last but not least- Zucker ist kein notwendiger Nahrungsbestandteil, sondern ein Genussmittel. Je weniger man davon genießt, umso besser ist dies für die eigene Gesundheit. (mgs)

---

### (3) **Italienisches Mandelgebäck**

Schnell- vollwertig- super lecker



600g Bio- Vollkornmehl- am besten frisch gemahlen!

330g Rohrzucker

1 Msp. Vanille oder 2 Pack. Vanillezucker

1,5 TI Weinsteinbackpulver

4 TI Gewürz (Zimt oder Spekulatiusgewürz)

1 Prise Salz

250g Biobutter

2 Bio- Eier

3- 4 El Amaretto oder Espresso

300g ganze Mandeln oder alternativ Haselnüsse

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Alle Zutaten bis auf die Mandeln darauf geben und mit einem Teigschaber klein hacken, danach zügig kneten. Zum Schluss die ganzen Mandeln unterkneten. Den Teig in 4 Stücke teilen, zu Rollen formen und auf eine Platte legen.

Circa 1- 2 Stunden einfrieren.

Mit einem scharfen Messer oder einer elektrischen Brotmaschine ~ 4- 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier/ Backmatte belegtes Backblech legen.

Bei 175°C (Ober-/ Unterhitze) ca. 14 Minuten backen. (mgs)

---

(4) Neue und frische Ideen für die Weihnachtsbäckerei:

LETS BAKE!: Meine liebsten Weihnachtsplätzchen, Kathrin Menzinger, Sept. 2021

---

(5) **Termine**

**Save the Date 2022**

- 27.01.2022 Kurs **„Fermentieren- Essen natürlich haltbar machen“**,  
in Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück findet an diesem Abend ein  
Kurs zum Thema Fermentieren statt. Beim Fermentieren werden  
Lebensmittel mit Hilfe von Gärprozessen auf natürliche Weise haltbar  
gemacht. So verderben Sie nicht nur weniger schnell, sie sind  
bekömmlicher und leicht zu verdauen. Wir möchten mit Ihnen einige  
Gemüsevariationen zubereiten. Gläser stellen wir zur Verfügung.  
Beginn: 18.30 Uhr, 2 G Regel  
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen  
Kosten incl. einer Verkostung und alkoholfreier Getränke: 40 €  
Anmeldung bei Jutta Lange, Tel.: 05472-8179221,  
[lange@juttas-kochbar.de](mailto:lange@juttas-kochbar.de)
- 10.04.2022 **Hagener Kirschblütenmarkt 2022**  
in Hagen a.T.W., 11-18.00 Uhr im Ortskern
- 31.05.2022 **„Frische Fische grillen“** mit den Forellen der Familie Schlie und Helmut  
Backers (Slow Food Alliance) in der urigen Remise der Nordhauser Mühle  
im Wiehengebirge.  
Ort: Nordhauser Mühle, Leckerstr. 6, 49179 Ostercappeln  
Weitere Informationen folgen.
- 21.- 24.04.22 **„Markt des guten Geschmacks“**, Stuttgart
- 19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 

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