

## Convivium Slow Food Osnabrück Newsletter November 2021

Liebe Mitglieder des Convivium Slow Food Osnabrück,  
Unterstützer und Interessierte,



Am 8/9.10.2021 wurde das Herbst Convivium-Leiter Treffen in Berlin abgehalten. Wir trafen uns in der Domäne Dahlem ein für die Tagung ausgezeichnet Ort, leicht mit öffentlichen Mittel zu erreichen. Von uns nahmen Susanne Tröger und ich teil. Es würde zu weit führen hier einen total Bericht nieder zu schreiben daher nur Wesentliches was ich meine es lohnt hervorzuheben. -Slow Food Deutschland feiert nächstes Jahr 30jähriges bestehen, es ist geplant ein T-Shirt zu produzieren, darüber später mehr. Als Fortsetzung der Bemühungen von Ursula Hudson soll eine „Akademie für Genuss und Verantwortung“ im Landhaus Schulze-Hamann in Blunk entstehen, problematisch ist noch die Finanzierung der erforderlichen Umbauten. Die nächste Mitgliederversammlung soll in Erfurt sein. Weiergehende Informationen können sie beim Besuch der Stammtische oder bei einer Kontakt Aufnahme zu unserem Team erhalten.

Oscar Alvarado

- 
- (1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (2) Gänse- Einkaufsempfehlungen
  - (3) Rezept des Monats
  - (4) Link- Empfehlung
  - (5) Termine
- 

### (1) **Das gibt es im November:**

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Endiviensalat, Feldsalat, Grünkohl, Fenchel, Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rübchen, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Clementinen/Mandarinen, Haselnüsse, Kakis, Kiwis, Quitten, Weintrauben, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente), Heilbutt, Steinbutt, Muscheln

---

### (2) **Gänse Einkaufsempfehlungen**

Weihnachtszeit ist Gänsezeit, ab St. Martin beherrschen sie die Speisekarten. Wohlgemäset, meistens 4- 5 kg schwer, mal gefüllt und mal pur, kross gebraten und serviert mit Rotkohl. Für die Gänseliebhaber werden in der Adventszeit und Weihnachten mehr als 1200 Tonnen allein aus Deutschland und rund 21.000 Tonnen Gänsefleisch aus dem Ausland- vorwiegend aus Polen und Ungarn eingeführt. Meist landet die Ware

tiefgekühlt und abgepackt im Discounter.

Doch wer die Mastgans zu zehn Euro kauft muss sich im Klaren sein, das Turbomästung- meist in nur 10 Wochen, mehrmalige Daunrupfung und Stopfleber hiermit einhergehen.

Wussten Sie, das eine Gans bis zu 40 Jahre alt wird und ein Leben lang mit ihrem selbst gewähltem Partner zusammen ist? Ist es artgerecht, die Eier des Elternpaares von einem Brutschrank ausbrüten zu lassen? Kaum ein Mäster- auch solche der Bioverbände nicht- verzichtet darauf.

Achten Sie schon beim Einkauf auf Qualität. Die beste Wahl ist Gänsefleisch aus der Region, das direkt beim Erzeuger gekauft wird. Gänseliebhaber sollten möglichst Bio- Gänse oder Fleisch von Gänsen mit der Bezeichnung „Freilandhaltung“, „bäuerliche Freilandhaltung“ oder „bäuerliche Freilandhaltung-unbegrenzter Auslauf“ kaufen.

Eine alte deutsche Landgänserasse aus Niedersachsen ist die Diepholzer Gans, Arche-Passagier seit 2017. Sie ist ein reines Weidetier und stammt ursprünglich von Moorniederungen aus dem Umkreis von Diepholz ab. Wer seine Festgans bei seinem Bauer „least“ begleitet sie von der Geburt bis zum Tisch. Vielleicht entwickeln wir dann auch einen Sinn für das sogenannte „Gänseklein“: Kopf, Kragen, Ständer, Herz und Magen

sowie das Blut. In Essig gebeizt und dann gekocht wurde es früher am Tag nach dem Festbraten serviert. (mgs)

---

### (3) Feigen- Rotkohl

Rezept für 4- 5 Personen:

~ 1kg Rotkohl

1 El Zucker

3 El Rotweinessig

Salz

Pfeffer

3 Zwiebeln

etwas Rapsöl

1 Apfel

8 getr. Feigen

3 Nelken

4 Wacholderbeeren

1- 2 Lorbeerblätter

~ 300ml trockenen Rotwein

2- 3 El Johannisbeergelee

Am Abend vorher den Rotkohl vierteln, die dicken Strünke herausschneiden und raspeln bzw. fein schneiden. Mit Zucker, Essig und Salz mischen und über Nacht ziehen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln, in einem Topf leicht bräunen.

Feigen und Apfel in der Zwischenzeit fein schneiden. Die Zwiebeln mit etwas Wasser ablöschen, den Rotkohl sowie die Gewürze und den Rotwein hinzufügen. Auf kleiner Flamme circa 1 Stunde garen, dabei ab und zu umrühren. Etwas Johannisbeergelee zugeben, mit Salz und Pfeffer, eventuell etwas Essig abschmecken.(mgs)

---

### (4) [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

... ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Neben reichlichem Ernährungswissen kann man sich hier über Netzwerke, Materialien und Termine informieren oder familientaugliche Rezepte ausprobieren.

---

#### (5) Termine

28.11.2021 **Slow Food Weihnachtessen** im Xtra Gleis- alter Bahnhof Hörstel mit vorherigem Boulespiel (nur bei gutem Wetter), Bahnhofstr. 52, 48477 Hörstel  
Anmeldung und weitere Informationen folgen demnächst separat.

#### 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  
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen  
Kosten des Kurses sowie einer Verkostung incl. 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

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)