

# Slow Food Osnabrück Newsletter Januar 2023



Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,  
wir vom Slow Food Team wünschen Ihnen ein sorgenfreies, glückliches  
und gesundes Jahr **2023 !**

- 
- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Immunsystem stärken
  - (4) Rezepte des Monats
  - (5) Tipp
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2023

29.01.2023 **Neujahrsempfang** mit Mittagessen in den Westerwieder Bauernstuben  
Beginn: 11.30 Uhr, Menüauswahl vor Ort.  
Ort: Westerwieder Bauernstuben, In den Höfen 3, 49196 Bad Laer  
Anmeldung bitte verbindlich bis zum 24.01.2023 unter  
[osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder 05401-3390081 (AB)

10.03.2023 **Weinverkostung** mit Edgar Klinger bei Jacques` Wein-Depot mit einer  
Verkostung von Produkten des Schlehbaumhofes. Informationen folgen.

18./19.03.23 **Slow Food Deutschland Convivienleiter Treffen** im Osnabrücker Land

13.-16.04.2023 **Markt des guten Geschmacks**, die Slow Food Messen, Messe Stuttgart

30.04.2023 **Hagener Kirschblütenmarkt**, Hagen a.T.W., im Ortskern

oder auch [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

## (2) Das gibt es im Januar:

Gemüse: Champignons, Chicoree, Feldsalat, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln,  
Kohlrabi, Kürbis, Lauch/ Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote  
Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Teltower Rübchen,  
Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln  
Walnüsse, Haselnüsse

Obst: Äpfel, Birnen,

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild in vielen Variationen, Fisch (Lachs, Kabeljau, Zander), Austern

---

### (3) **Immunsystem stärken**

Ausgewogen lecker essen und trinken, regelmäßig bewegen sowie Entspannung und ausreichend Schlaf reichen für die meisten Menschen aus, um ihr Immunsystem in der winterlichen Erkältungszeit zu unterstützen. Kurz gesagt: Ein gesunder Lebensstil. Dazu trägt insbesondere eine pflanzenbetonte Kost mit reichlich Gemüse und Obst („5amTag“), Kräutern und Gewürzen mit ihren immunstärkenden Inhaltsstoffen bei. Beeren liefern besonders viel sekundäre Pflanzenstoffe, hochwertige Pflanzenöle Omega-3- Fettsäuren und Vitamin E; grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Zwiebelgewächse enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Gute Lieferanten für Eisen und Zink sind neben Fleisch Amaranth, Bulgur, Hafer, Hirse und verschiedene Bohnenarten. Gewürze wie Kurkuma, Gewürznelken, Zimt, Koriander, Ingwer, Thymian und schwarzer Pfeffer wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Kupfer, Selen, Vitamin E und Zink sind reichlich in Nüssen und Samen enthalten- als Snack zwischendurch oder zur Abwechslung im Müsli und Salat liefern sie außerdem noch wertvolle Fettsäuren. Gesundheitsfördernd sind auch probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Kimchi oder Kombucha. Die darin enthaltenen Mikroorganismen wirken sich positiv auf das Mikrobiom im Darm aus. Nicht ein einziges Lebensmittel liefert uns die wichtigen Nährstoffe und gesundheitsfördernden Substanzen, sondern es ist die Gesamtheit der pflanzlichen und tierischen Lebensmittel- so dass wir geschützt durch den Winter kommen. (mgs)

---

### (4) **Rosenkohl mit Parmesan**

Rezept für 3- 4 Personen:

50g Haselnüsse, gehackt  
500g Rosenkohl  
2 kleine Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Rapsöl  
100g Parmesan  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann beiseite stellen. Den Rosenkohl putzen, waschen und einschneiden, Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Parmesan reiben. Die gewürfelte Zwiebeln und den Knoblauch mit etwas Rapsöl in der Pfanne glasig werden lassen, etwas Wasser angießen und den Rosenkohl zugeben. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den Haselnüssen und Parmesan bestreuen. Dazu passt ein Kartoffelgratin, Pellkartoffeln oder einfach nur ein Steak.

---

### (5) **Tipp**

Restaurants, Bistros und Cafès, die Essen und Getränke zum Mitnehmen verkaufen sind ab dem 1. Januar 2023 verpflichtet, ihre Produkte laut Verpackungsgesetz auch in Mehrwegpackungen anzubieten. Ausnahmen gibt es für kleinere Geschäfte. Hier bietet sich allerdings an, die Speisen in mitgebrachte Behältnisse füllen zu lassen.

---

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

