

Slow Food Osnabrück Newsletter November 2023



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,
hier der neue Newsletter mit vielen neuen Terminen.

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Esskastanien/ Maronen
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Tipp Trüffel- Exkursion
-

(1) Termine

Save the Date 2023

- 16.11.2023 **Slow Food Stammtisch mit vegan-vegetarischem Buffet** im Restaurant **goldwerth**, Bad Laer. Kleines Fingerfood, Salatbuffet, warme Gerichte und süße Kleinigkeiten finden sich am Buffet. Preis pro Person: 28,50 € ohne Getränke.
Beginn: 18.00 Uhr
Ort: Restaurant goldwerth, Hotel Melter, Finkenweg 2, 49196 Bad Laer
Anmeldung bei Maria Gröne-Stremmel bis zum 9.11. unter Tel.: 05429-2959533 oder mgs@mail.de
- 03.12.2023 **Slow Food Mittagstisch** von 12.00 bis 16.00 Uhr im Landgasthof Backers, Kirchstr. 25, 49767 Twist, Anmeldungen und Informationen unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>
- 14.01.2014 **Neujahrssessen** im asiatischen Restaurant Thuy Saigon, Sutthauer Str. 34b in 49124 Georgsmarienhütte, detaillierte Informationen folgen
- 16.06.2024 **Schaftag** am Tuchmachermuseum Bramsche
- 15.09.2024 **Citaslow Landmarkt** in Bad Essen

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

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

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

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten, Weintrauben.

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(3) **Esskastanien/ Maronen**

Die Esskastanien bzw. Marone gehört zur Familie der Buchengewächse und ist nicht mit der in Deutschland häufig vorkommenden Rosskastanie verwandt. Zwar werden die Begriffe Marone und Esskastanie oft synonym benutzt, dennoch besteht ein Unterschied zwischen den beiden Nüssen: Maronen sind meist größer als Esskastanien und schmecken intensiver. Eine dritte Sorte sind die Dauermaronen, die länger haltbar sind. Sie werden nicht vom Boden aufgesammelt, sondern vom Baum gepflückt. Die Esskastanie ist in unseren Breiten eher selten anzutreffen, kommt aber vermehrt in wärmeren und milden Regionen wie der Rheinebene, an der Mosel und Main vor. Ein großer Baum kann 150- 200 kg Früchte tragen und damit einen Menschen über das Jahr ernähren. Im späten Herbst beginnt die Saison, dann sind die Nüsse auf Wochenmärkten und teilweise auch in Supermärkten frisch erhältlich. Die Kastanien lassen sich entweder in der Schale rösten- jeder kennt die heißen Maroni auf dem Weihnachtsmarkt- oder abkochen und dann schälen. In der einfachsten Form dienen Esskastanien/ Maronen als Sättigungsbeilage. Sie lassen sich aber auch pürieren oder zu Mehl vermahlen. Brot und Gebäck aus Esskastanienmehl ist glutenfrei und damit für Allergiker eine gute Weizenalternative.

Da die Kastanie viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält, sind sie sehr gesund. Zugleich sind sie reich an Kohlenhydraten und daher sehr sättigend.(mgs)

(4) **Wildschweinragout mit Maronen und Calvados**

Rezept für 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 3 Stunden:

60g Rosinen
200ml Calvados
2 Zwiebeln
250g Möhren
250g Sellerieknolle
Salz
½ Bd. Thymian, ersatzweise 1 Tl getrocknet
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
1 kg Wildschweintrücker (ausgelöst oder Wildschweinkeule)
3 El Olivenöl
200g Maronen, vakuumiert oder gekocht
1 ½ El Tomatenmark
800ml Wildfond
frischer Pfeffer

Die Rosinen in Calvados einlegen und ziehen lassen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Thymian und Lorbeer waschen und zusammenbinden, die Knoblauchzehen abziehen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Fleischwürfel portionsweise anbraten und salzen. Zum Schluss die Maronen in den Bräter geben und ebenfalls rundherum anbraten. Fleisch, Gemüse, Kräuter und Knoblauchzehe zu den Maronen in den Bräter geben. Das Tomatenmark dazugeben und etwa 1 Minute mitrösten. Unter Rühren etwa 200ml Fond zugeben und einkochen lassen. Restlichen Fond und 250ml Wasser dazu gießen und unter Rühren aufkochen lassen.

Das Ragout mindestens 2 Stunden bei mittlerer Hitze im geschlossenen Bräter köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Nach 2 Stunden den Calvados mit den Rosinen zum Fleisch geben und noch weitere 15 bis 20 Minuten im offenen Bräter weiterköcheln lassen. Sollte das Ragout zu wenig Flüssigkeit haben, noch etwas Wasser zugießen. Die Kräuterzweige entfernen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu passen Spätzle und Knödel mit einem grünen Salat.

Tipp: Einen Abend vorher zubereiten, dann kann es super durchziehen.

(5) Tipp

Trüffel-Exkursionen in Stemwede am 12.11. und 10.12.2023 mit Trüffelsuche, Trüffelerte, Pflanzen eines Trüffelbaumes, Trüffel + Weinverköstigung, Kosten 60,-- € pro Person, weitere Infos unter

<https://www.teutotrueffel.de/termine-veranstaltungen-trueffel/>

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

