

Slow Food Osnabrück Newsletter Dezember 2023



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

das Team des Convivium Osnabrück wünscht Ihnen fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!



-
- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Mandeln
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024

13.01.2024 Slow Food Osnabrück ist dabei:

„Reparatur- und Nachhaltigkeitsmesse“ von 13.00 - 18.00 Uhr
Angebote, Informationen, Gespräche verschiedenster Initiativen in der
Kunsthalle Osnabrück, Hasemauer 1, 49074 Osnabrück

14.01.2024 **Neujahrsessen ab 12:30** im asiatischen Restaurant Thuy Saigon,
Georgsmarienhütte; detaillierte Informationen im Anhang.
Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis
zum 05. Januar 2024.

21.04.2024 **Kirschblütenmarkt** in Hagen a.T.W.

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 Dezember:

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

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake, Trüffel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(3) Mandeln

Mandeln sind in der Küche vielseitig einsetzbar- sie bereichern Müsli, Joghurt, Salate, Pestos, die vegane Küche und vieles mehr. In der vorweihnachtlichen Zeit werden Mandeln gerne für süßes Gebäck wie Mandelhörnchen, Makronen, Cantuccini oder Amaretti sowie für die Herstellung von Marzipan verwendet. Es wird aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser produziert.

Der Mandelbaum gehört zur Familie der Rosengewächse. Auch wenn Mandeln wie Nüsse aussehen, zählen sie zu den Steinfrüchten (Mandelkern) wie Aprikosen, Pflaumen, Kirschen und Pfirsiche. Als Ursprung der Mandeln gilt Westasien (Iran) - von Pakistan bis nach Marokko werden seit Jahrhunderten zahlreiche unterschiedliche Sorten angebaut. Mehr als 50% der weltweiten Mandelproduktion stammt allerdings heutzutage aus Monokulturen in Kalifornien. Hierzulande sind aber auch traditionelle Sorten aus dem Mittelmeerraum wie Spanien und Italien erhältlich, die in Bio- Qualität und teilweise auch ohne künstliche Bewässerung produziert werden. Selbst in Deutschland - vor allen in Weinbaugebieten - wachsen Mandelbäume.

Im Allgemeinen wird zwischen Süßmandel, Bittermandel und Krachmandel unterschieden. Süßmandeln sind mild-aromatisch und süßlich im Geschmack. Bittermandeln enthalten als Bitterstoff das Glykosid Amygdalin, das im Körper zu giftiger Blausäure umgewandelt wird. Daher sind sie für den Rohverzehr nicht geeignet. Bittere Mandeln und Nüsse sollten daher nicht runtergeschluckt werden. Krachmandeln, die oft in Nussmischungen enthalten sind, sind süße Mandeln in mürber, leicht zu knackender Schale.

Mandeln sind reich an Inhaltsstoffen wie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und enthalten Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie die Vitamine A, B und E. Sie sind ganzjährig erhältlich - in der Schale, als Kerne, fein gemahlen, gehackt oder gestiftet, roh, geröstet, gesalzen oder gezuckert. Nicht zu vergessen ist das Mandelöl, das sowohl in der Küche als auch in der Kosmetik Verwendung findet.

(4) **Gebrannte Mandeln selbst gemacht**

Wer über den Weihnachtsmarkt geht, hat meistens auch den Duft von gebrannten Mandeln in der Nase. Das sind die verführerischen Röstaromen unter einer dicken Zuckerschicht.

Gebrannte Mandeln lassen sich schnell und einfach auch selber herstellen:

125g feiner Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100g Wasser
1 Prise Salz
etwas Zimt
200g Mandeln, geschält

Zunächst werden Wasser, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zimt in einer Pfanne erhitzt und zum Kochen gebracht. Die Mandeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen, dabei ständig mit einem Holzlöffel rühren. Ist die Flüssigkeit verdampft, kristallisiert der Zucker aus und umgibt die Mandeln. Nun so lange weitererhitzen, bis sich der Karamell wieder verflüssigt und eine schöne Glasur bildet. Die fertigen Mandeln kommen auf ein Blech, das mit einem leicht gefetteten Backpapier ausgelegt ist. Die gebrannten Mandeln mit zwei Gabeln trennen und auskühlen lassen. Abgepackt in kleinen Tüten oder Gläsern bleiben die Mandeln circa 10 Tage knackig.
(mgs)

(5) **Tipps**

Die **App Waldfleisch - aus der Region** bietet eine interaktive Karte mit Verkaufsstellen an. Mehr als 2000 Jäger und Wildbretanbieter sind dort registriert.

Geschenk- Tipps:

Das Buch **Geschmacksbooster aus aller Welt** von Stefanie Hiekmann für 36,-- €.

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

