

# Slow Food Osnabrück Newsletter Februar 2024



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

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Rote Bete- Gemüse des Jahres 2024
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Buchtipp
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2024

- 26.02.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es?  
Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Anmeldung unter:  
VHS Belm Kurs: 241-050809 Entgelt 16,00 €
- 14.03.2024 **Stammtisch im Restaurant „Wilde Triebe“** um 18.00 Uhr. Am  
Sutthäuser Bahnhof 5, 49082 Osnabrück. Anmeldung unter  
[osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder 05401-3390081 (AB) bis zum 29.02.24
- 11.03.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es?  
Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Anmeldung unter:  
VHS Melle Kurs: 241-1508809 Entgelt 16,00 €
- 08.04.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es?  
Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Anmeldung unter:  
VHS Dissen Kurs: 241-090802 Entgelt 16,00 €
- 21.04.2024 **Kirschblütenmarkt** in Hagen a.T.W.
- 23.05.2024 **Besichtigung des Weingutes Brinkmann**, Amtsweg 18 in 49186 Bad  
Iburg um 15.00 Uhr. Ca. 2 Stunden Hofführung des Weinberges und der  
Ölmühle, mit anschließendem Snack und Weinverkostung. Weitere  
Informationen folgen.
- 28.05.2024 **Genussabend „Essbare Blüten“** im Rahmen der Ausstellung „Sweets &  
Roses“ im Schafstall Bad Essen, Anmeldung: [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder  
05401-3390081 (AB).
- 16.06.2024 **Schaftag** am Tuchmachermuseum Bramsche
- 15.09.2024 **Cittaslow Landmarkt** in Bad Essen

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

---

## (2) **Saisonal is(s)t besser- das gibt es im Februar:**

Gemüse: Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Winterlauch/ Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake, Trüffel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild, Fisch (Kabeljau, Seelachs, Forellen), Muscheln, Austern

---

## (3) **Rote Bete- Gemüse des Jahres 2024**

Schon seit Jahrhunderten wird die Rote Bete in europäischen Gärten angebaut. Seit einigen Jahren erlebt sie kulinarisch eine Renaissance und ist auch in der gehobenen Gastronomie salonfähig. Sie ist ein einfach kultivierendes Wintervorratsgemüse, mit vielen Formen und Farben. Rote Rüben gibt es in den Farben von fast schwarz bis scharlachrot, rosa, orange, gelb nach weiß oder rotweiß geringelt. Es gibt sie außer roh auch vorgekocht und vakuumverpackt oder als Konserve. Frische Rote Bete (mit essbaren Stängeln und Blättern) gibt es von Juni bis September, die Hauptsaison der lagerbaren Wurzeln reicht von September bis März. Rote Bete ist kalorienarm und reich an Nährstoffen wie B-Vitamine und Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium sowie Ballaststoffen. Sie kann das Immunsystem stärken, wirkt antibakteriell, antiviral und zellschützend. Der Saft aus Roter Bete sorgt für strahlende Kinderaugen (Prinzessinnenpüree, rosa Waffeln), dient aber auch zum Färben von Lebensmitteln, in Stoffen oder Eiern.

Für Rohkost wird die Knolle unter fließendem Wasser gereinigt und der Wurzelansatz abgeschnitten. Anschließend dünn schälen, dann raspeln, in Streifen oder in kleine Würfel schneiden.

Häufiger wird die Rote Bete gegart gegessen - in Risotto, Püree, Suppe oder einfach als Gemüsebeilage. Für Ofengemüse wird die Knolle nach dem Schälen in Stifte oder Spalten geschnitten und mit anderem Wurzelgemüse, Olivenöl, Kräutern und Gewürzen gemischt bei 180°C 30-40 Minuten gegart. Da das rotfleischige Gemüse stark abfärbt, zieht man bei der Verarbeitung am besten Handschuhe und eine Schürze an. Das Grün der frischen Knolle kann gedünstet werden oder als Salat wie auch in Smoothies Verwendung finden.

---

## (4) **Rote Bete- Suppe mit Kokosmilch**

Rezept für 4 Personen

2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück frische Ingwerwurzel  
500g rote Bete (vakuumverpackt oder frisch)  
1 El Kokosöl  
500ml Gemüsebrühe  
400ml Kokosmilch  
1- 2 El Limettensaft

etwas abgeriebene Biolimettenschale  
Salz  
Pfeffer  
1 Bd. Koriander oder Petersilie  
1 kleiner Kokosjoghurt oder Naturjoghurt optional  
Crevetten optional

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Die roten Beten klein schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, die Rote Bete zugeben und 1- 2 Minuten unter Rühren andünsten. Zunächst 400ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen (bei frischer Bete etwas länger). Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Suppenmischung mit dem Stabmixer fein pürieren, die Kokosmilch zugießen, nochmals pürieren und eventuell mit etwas Brühe auffüllen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen und mit Limettenabrieb und gehackten Kräutern garnieren. Wer möchte, kann Kokosjoghurt als Klecks und gebratene Crevetten als Spieß dazu geben. (mgs)

---

## (5) **Buchtip**

### **„So gut schmeckt Klimaschutz“**

Verbraucherzentrale NRW 2023, 20,-- €  
Theorieteil plus 80 saisonale Rezepte

---

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

