

Slow Food Osnabrück Newsletter Oktober 2025



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

für Radiohörer haben wir eine besondere Empfehlung: An Samstagen von 14.04 – 15.00 Uhr läuft im WDR 5 das Magazin fürs Genießen „Alles in Butter“.

<https://www1.wdr.de/radio/wdr5/sendungen/alles-in-butter/neue-kochbuecher-fuer-den-herbst-100.html>

-
- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Saison für Walnüsse
 - (4) Walnuss-Rezepte
 - (5) Veranstaltungs-Tipps

(1) Termine

Save the Date 2025

10.10.2025 **Frühstücks-Stammtisch** im COEUR´chen Bad Rothenfelde. Wir genießen ein französisch angehauchtes Frühstück mit kleiner Fischecke, hausgemachten Salaten und Konfitüre sowie frisch gemixten Smoothies. Kosten 23,50 € (incl. Kaffee).
Veranstaltungsort: Café und Restaurant COEUR´chen, Bahnhofstr. 15, 49214 Bad Rothenfelde. Uhrzeit: 9.30 Uhr. Anmeldung unter mgs@mail.de oder telefonisch unter 05429-2959533.

17.11.2025 Aufgrund der hohen Resonanz und Warteliste wird folgende Veranstaltung wiederholt:
Sprechen wir (über) Brot – mit der Bad Laer Touristik und Slow Food. Thomas Meyer von der Bäckerei Th. Meyer in Bad Laer und Birgit Schepers vom Hotel Große Kettler laden ein zu einem Abend über das Thema Brot. Verschiedene Spezialbrotsorten werden von den Gastgebern und den Teilnehmern bewertet und probiert. Thomas Meyer gibt Hintergrundwissen und beantwortet Fragen. Große Kettler kümmert sich um guten Wein bzw. Bier. Mineralwasser wird kostenlos bereitgestellt. Andere Getränke werden direkt bezahlt. Teilnehmerbeitrag 9,00 €. Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr.
Veranstaltungsort: Hotel Große Kettler, Bahnhofstr. 11, 49196 Bad Laer. osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 15.11.2025.

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

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

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Chicorée, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel,

Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel, Birnen, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen

Pilze: Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze, Krause Glucken, Herbsttrompeten, Parasolpilze, Kräuterseitlinge, Austernpilze

Nüsse: Esskastanien, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Ente, Wildschwein, Rotwild, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Schleie, Karpfen, Flussbarsch, Hecht, Makrele, Scholle, Hering, Zander, Miesmuscheln, Austern)

(3) Saison für Walnüsse

Die echte Walnuss (*Juglans regia*) ist ein sommergrüner Laubbaum, der aufgrund seiner Frostempfindlichkeit besonders in mild-gemäßigten Zonen verbreitet ist. Aus regionalem Anbau findet man sie vor allem in süddeutschen Weinanbaugebieten aber auch im Norden gedeihen sie auf Streuobstwiesen oder in Hausgärten. Wichtige Lieferländer für den deutschen Markt sind die USA und Frankreich. Der Solitärbaum kann bis zu 25 Meter hoch und rund 150 Jahre alt werden.

Walnüsse sind energiereich, aber sehr gesund. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren wie alpha-Linolensäure, reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine A,C,E, Folsäure und Polyphenole.

Walnüsse sind ganzjährig erhältlich, aber im Herbst ist Hauptsaison. Luftdicht verschlossen, kühl und dunkel lagern sie am besten. Geknackte Nüsse können auch eingefroren werden.

Die kulinarischen Einsatzmöglichkeiten von Walnüssen sind groß: sowohl in süßen Backwaren wie Plätzchen, Kuchen, Desserts und Eis als auch in pikanten Gerichten wie Walnussauce (Salsa di noci), Pesto, als Ravioli-Füllung, in Nussbraten oder als Bestandteil von Salattoppings finden sie Verwendung. Kalt gepresstes Walnussöl ist ein intensiv-aromatisches Speiseöl, das Salate und Suppen verfeinert. Walnussmehl ist ein nährstoffreiches glutenfreies Nebenprodukt der Walnussölherstellung.

Eine spezielle Zubereitungsart ist die Verarbeitung von unreifen grünen Walnüssen: Sie werden zu Likör oder eingekocht zu „schwarzen Nüssen“ verarbeitet.

Die Blätter des Walnussbaumes werden aufgrund ihres hohen Gerbstoffgehaltes in der Volksmedizin als Tee eingesetzt, das wertvolle Holz des Baumes für den Instrumenten- und Möbelbau. (mgs)

(4) Walnuss-Tomaten-Pesto

100 g Walnuskerne
100 ml Walnussöl
1 El Hefeflocken
50 g (in Öl) eingelegte Tomaten
1 Knoblauchzehe
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Alle Zutaten in einen starken Standmixer geben und grob pürieren. Abschmecken und zu Pasta oder Brot reichen.

Walnuss-Cantucchini

100g Walnussmehl
200 g Walnüsse
150 g zimmerwarme Butter
175 g Zucker
2 Bio-Eier
300 g Dinkelmehl
1 TI Vanillezucker
1 TI Zimt
1 Prise Salz
50 g Rosinen (alternativ Rumrosinen oder Cranberrys)

Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier unterrühren. Das Mehl und die anderen Zutaten nach und nach zugeben, zuletzt mit den Händen weiterarbeiten. Den Teig mindestens eine Stunde kaltstellen.

Den Teig zu vier Rollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 40 Minuten bei 150 °C backen. 15 bis 20 Minuten abkühlen lassen und dann schräg in Scheiben schneiden. Die Scheiben wieder auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen.

(5) Veranstaltungstipps

03. – 04.10. **Weinlese am Teutoburger Wald**, Weinhof Brinkmann. Näheres unter:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdk5MWx5kCZ3-wQYqOiiimTZgJ4MsAo-LrzFX1_qsozreWj5UA/viewform

02. – 05.10. **Entenmenü im Landgasthof Backers in Twist.**
Freuen Sie sich auf ein kulinarisches Highlight: 40 Enten haben den Sommer auf einer großen Wiese in Twist verbracht und werden ganz im Sinne des Slow-Food Gedankens verarbeitet. Dabei werden alle Teile der Ente verwendet, um Ihnen ein tolles Geschmackserlebnis zu bieten. Weitere Informationen und Anmeldung unter:
<https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>

07. – 09.11. **„Fisch & Feines“** Genussmesse in Bremen

Impressum:
Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

Tourismusgesellschaft
