

Slow Food Osnabrück

Newsletter Oktober 2026



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

hier der neue Newsletter mit einigen neuen Terminen:

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Warum werden manche Äpfel braun?
 - (4) Bratapfeldessert mit Boskoop
 - (5) Veranstaltungstipp
-

(1) Termine

Save the Date 2026

21.10.2026 **Stammtisch** im Haus Große Kettler, Bahnhofstr. 11, 49196 Bad Laer um 18.30 Uhr. Wer möchte, kann vorher noch eine schöne Runde im nahe gelegenen Kurpark machen. Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 18.10.2026.

06. - 08.11.2026 **Fisch & Feines 2026** auf der Messe Bremen, Nähe Hauptbahnhof, Foyer der ÖBV Arena Bremen. Regionale Spezialitäten, Manufakturprodukte & Slow Food live erleben. Die norddeutschen Slow Food Convivien Ostfriesland, Bremen, Hamburg, Diepholz, Osnabrück und Hannover werden dort zusammen mit regionalen SF Unterstützern 3 Tage lang einen großen Stand betreiben.

13.01.2027 **Neujahrstreffen Slow Food Osnabrück** im Café Santa in der Burg Wittlage, Burgstr. 3, 49152 Bad Essen – Wittlage. Weitere Informationen folgen.

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, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrübe, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

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

Pilze: Maronen, Steinpilze, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge

Nüsse: Esskastanien, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

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

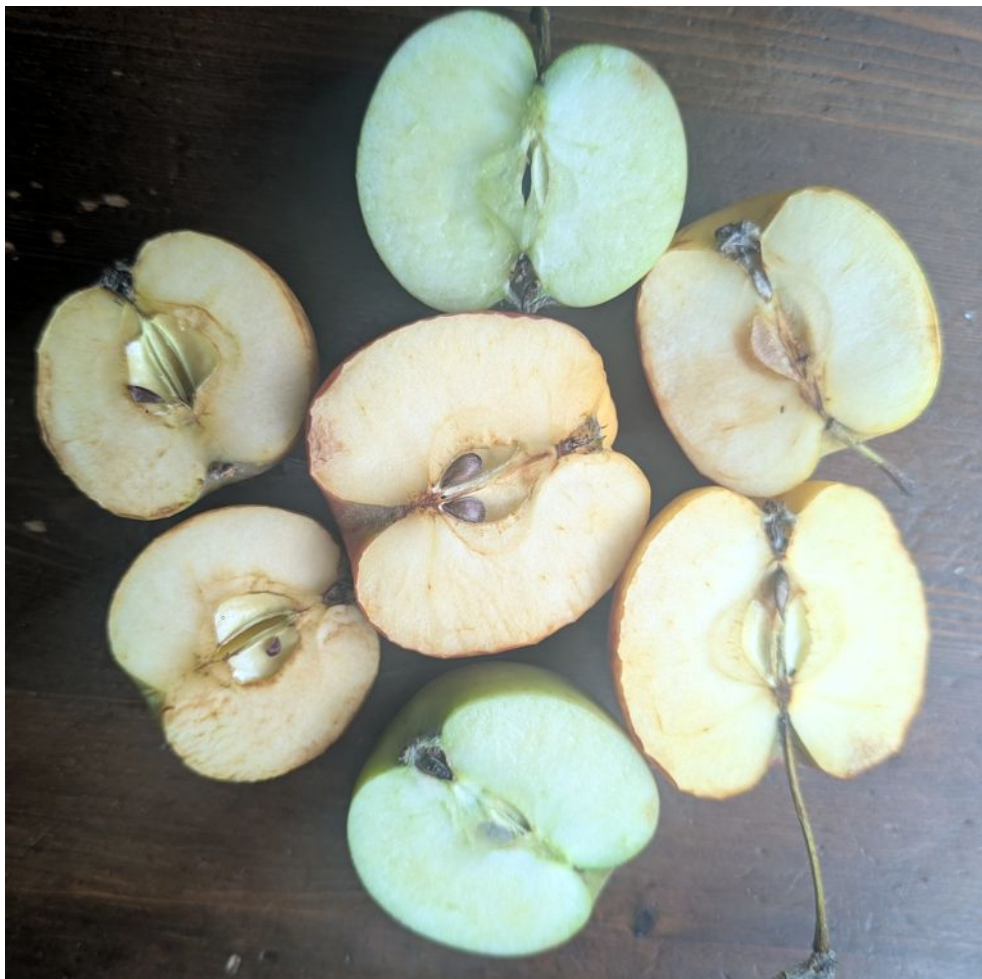
(3) Warum werden manche Äpfel braun?

Wer einen Apfel aufschneidet oder schneidet, kennt das Phänomen: Nach einiger Zeit verfärbt sich das Fruchtfleisch braun. Doch nicht jeder Apfel reagiert gleich – manche Sorten bleiben relativ hell während andere schnell bräunen. Durch das Aufschneiden kommen Inhaltsstoffe miteinander sowie mit Sauerstoff aus der Luft in Kontakt und reagieren. Bei dieser Oxidation entstehen schließlich braune Farbstoffe, die wir als unansehnlich ansehen. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Enzym Polyphenoloxidase, das bestimmte phenolische Verbindungen unter Beteiligung von Sauerstoff umsetzt.

Wie stark sich ein Anschnitt eines Apfels verfärbt, hängt unter anderem vom Gehalt an Polyphenolen (sekundärer Pflanzenstoff) ab, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Neuere Sorten weisen einen geringeren Gehalt auf.

Topas, Pink Lady, Jonagold und Elstar haben kaum Verfärbungen, Golden Delicious, Braeburn und Gloster eine mittlere, alte Apfelsorten wie Gravensteiner, Boskoop oder Finkenwerder Herbstprinz dunklere Schnittstellen, da sie mehr Polyphenole enthalten.

Wer verhindern möchte, dass geschnittene Äpfel schnell braun werden, kann die Reaktion durch Kälte (Kühlschrank) oder Säure (Zitronensaft, Limettensaft) verlangsamen. Daher ist es sinnvoll bestimmte Apfelsorten mit Zitronensaft zu bestreichen bzw. zu beträufeln.



(4) Bratapfeldessert auf Vorrat

Für 6 – 8 große Gläser (500 ml):

80 – 100 g Mandelplättchen

12 - 15 Boskoop - Äpfel

1 x Saft von einer Zitrone

2 Pack. Vanillezucker

3 - 5 El Rohrohrzucker

100 g Rosinen

1 TL Zimt

Die Gläser zuerst sterilisieren. Die Mandelplättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen und abkühlen lassen.

Einen größeren Topf mit etwas Wasser und Zitronensaft bereitstellen. Immer 2 – 3 Boskoop schälen, klein schneiden, in den Topf geben und einmal umrühren, damit sich die Farbe hält. Auf mittlerer Temperatur leicht köcheln lassen, so dass einige Apfelstücke noch etwas Biss haben. Vanillezucker, Zucker, die Rosinen, Zimt und die Mandelplättchen zugeben, abschmecken. Das Dessert noch heiß in die Gläser geben, verschließen und abkühlen lassen. In einem kühlen Raum oder im Kühlschrank hält sich dieses Dessert mindestens 2 -3 Wochen.

Als Topping eignet sich ein Naturjoghurt, Vanillesauce oder Mascarponecreme.

(5) Veranstaltungstipp

20.10.2026 **Was macht der Klimawandel mit der Wasserwirtschaft?**

Vortrag und Diskussion mit Uwe Bühning im Rahmen der Kunstaussstellung "Wasser" im Schafstall Bad Essen um 19 Uhr.

Teilnahme incl. Wasser 5 €. Anmeldung unter aludzay@posteo.com

Veranstalter: Kunst- und Museumskreis Bad Essen e.V. Bergstr. 31, Bad Essen. Weitere Informationen unter www.schaftstallbadessen.de

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im

Osnabrücker Land

Tourismusgesellschaft
