Slow Food Osnabrück
Newsletter November 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) Lorbeer
(4) Deftiges Gulasch
(5) Tipp Dokumentationen TerraX „Chemie des Kochens"

---

(1) **Termine**

Save the Date 2026/27

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. Mitglieder der SF Convivien Bremen, Diepholz, Ostfriesland, Hamburg, Osnabrück und Hannover werden dort am Stand stehen, informieren, Kostproben anbieten und Produkte von 6 verschiedenen regionalen SF Unterstützern verkaufen.



Photo: Messe Bremen

21.11.2026 Samstagsmarkt auf dem Domhof in Osnabrück: auf dem "**Marktstand Wechselbude**", initiiert von Stadt Osnabrück und Wirtschaftsförderung Osnabrück, **Netzwerk „von hier",** werden ein zweites mal Pömms und Slow Food Osnabrück vertreten sein. Beim ersten mal am Donnerstag, dem 22.10., fing es an der Katharinenkirche windig an und endete stürmisch. Wir hoffen diesmal auf besseres Wetter und wieder viele interessierte Besucher. Warmer Apfelpunsch ist angekündigt.



Photo: Klaus Jacobi

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 November:**

Gemüse: Blattsalate, Chinakohl, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Möhren, Pastinaken, Rettich, Rosenkohl, Rote / Gelbe Bete, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Pilze: Champignons, Maronen, Steinpilze, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge

Nüsse: Esskastanien, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente), Lamm, Wildschwein, Reh, Hirsch, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Karpfen, Hecht, Hering, Zander, Austern, Miesmuscheln)

---

(3) **Lorbeer**

Seit der Antike ist der Lorbeer eine bekannte und viel genutzte Kulturpflanze. Neben der Anwendung als Arznei und Gewürz hatte er auch eine kultische Bedeutung (Lorbeerkranz).

Der immergrüne Lorbeerbaum (Laurus nobilis) wächst wild in Kleinasien und im gesamten Mittelmeerraum. Seine festen Blätter werden zur Ernte im Frühjahr oder Spätherbst geerntet und schonend getrocknet, damit möglichst viel Farbe und Aroma erhalten bleibt.

Frischer Lorbeer ist hierzulande fast das ganze Jahr über zu bekommen. Im Garten wächst der kleine Baum gut im Halbschatten, so dass man jederzeit frische Blätter ernten kann.

Im Winter muss man ihn eventuell etwas schützen, da er sehr tiefe Temperaturen nicht verträgt.

In der Küche gibt Lorbeer seinen herb-würzigen Geschmack langsam an das Gericht ab. Daher passen die Blätter besonders gut zu Speisen, die lange garen oder ziehen müssen wie Braten und Saucen, Wild-, Fleisch- und Fischragouts. Auch Kohl- und Kartoffelgerichte lassen sich mit Lorbeer würzen.

Lorbeerblätter enthalten ätherisches Öl, vor allem Cineol, aber auch Terpene, Geraniol und Flavonoide. Deswegen sollte das Gewürz in der Küche recht sparsam angewendet werden.

In der Volksmedizin wird Lorbeer als verdauungsförderndes Mittel oder als Zusatz in Hautsalben geschätzt.



(4) **Deftiges Gulasch**

Rezept für 4 Personen:
1 kg regionales Rindfleisch (Wade oder Bürgermeisterstück)
1 kg rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 – 3 El Butterschmalz
2 – 3 El Tomatenmark
2 – 3 El Weißweinessig
2 – 3 El Paprikapulver
80 ml Rotwein
250 – 400 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
bei Bedarf 1 rohe Kartoffel, Zitronenabrieb und etwas Holundersaft
optional etwas Zimt, Wacholder und Piment (weihnachtlicher Touch)

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. In einem Bräter zuerst die Zwiebeln erhitzen und anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben. Alle gut dünsten, bis die Zwiebeln goldbraun geschmort sind. Tomatenmark, Weißweinessig, Paprikapulver und den Rotwein zugeben, mit dem Rinderfond aufgießen und alles aufkochen.

Mit einem Mixstab fein pürieren. Das Rindfleisch in Stücke schneiden und mit den Lorbeerblättern zugeben. Bei geschlossenem Deckel im 180°C vorgeheiztem Backofen auf der mittleren Schiene 2 bis 3 Stunden schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man kann dieses Gulasch mit etwas Zitronenabrieb und einem guten Schuss Holundersaft noch etwas verfeinern. Sollte es noch zu dünn sein, einfach eine geriebene rohe Kartoffel zugeben.

---

(5) **Tipp Dokumentationen TerraX „Chemie des Kochens"**

Die Dokumentationsreihen TerraX „Chemie des Kochens" mit Dr. Mai Thi Nguyen-Kim in der ZDF-Mediathek beleuchten elementare Grundlagen unserer Ernährung. Die vier Folgen Wasser, Erde, Luft und Feuer/Hitze zeigen, wie Naturwissenschaft und Kochkunst zusammenwirken.

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land
Tourismusgesellschaft
osnabrücker land