

## Slow Food Osnabrück Newsletter Februar 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

Die derzeitige Corona- Situation lässt uns leider keine Zuverlässige Planung von Vorhaben. Daher beschränken wir uns bis etwa Mitte/Ende März auf eine Planung von Veranstaltungen die der Zukunft liegen. Wir hoffen im Nächsten Newsletter konkreteres vermelden zu können. Für September planen wir unter dem Gedanken an 30 Jahre Slow Food Deutschland unseren Cittaslow Markt in Bad Essen.



- 
- (1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (2) Pickert
  - (3) Rezepte des Monats
  - (4) Buchempfehlung
  - (5) Termine

---

### (1) Das gibt es im Februar:

Gemüse: Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrüben, Teltower Rübchen, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert)

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch, Muscheln

---

### (2) Pickert

Was früher als „Arme-Leute-Essen“ betitelt wurde, ist heute eine bekannte Spezialität der westfälischen Küche. Pickert besteht aus einem Kartoffel-Weizen-/ Buchweizenmehl-Teig, mit oder ohne Rosinen. Verbreitungsgebiet ist Ostwestfalen-Lippe und die angrenzenden Gegenden, so auch der südöstliche Teil des Osnabrücker Landes. Interessant ist, dass im Osnabrücker Süden jedes Dorf seinen eigenen Pickert - Pfannenpickert, Lappenpickert oder Kastenpickert - mit oder ohne Rosinen favorisiert. Pickertessen finden häufig in größerer Gesellschaft statt. Je nach Uhrzeit wird Kaffee oder Pils dazu getrunken, ein Schnäpschen oder Likör darf auch nicht fehlen. Der Teig aus geriebenen Kartoffeln, Eiern, Mehl, Milch oder Sahne wird sehr dünn auf einer mit einer Speckschwarte eingeriebenen gusseisernen Pfanne oder einer speziellen Pickertplatte ausgebacken und mit einem flachen Messer oder einem speziellen hölzernen Werkzeug gewendet. Er kann aber auch in einer handelsüblichen antihafbeschichteten Pfanne

zubereitet werden. Dazu reicht man selbst gemachte Konfitüre, Zuckerrübensirup, Butter und Leberwurst, eventuell auch Honig, Heringsstipp, Blutwurst, Mett oder Rauchfleisch. Eine Nachbarin erzählte mir, dass früher für die „Pickertvisite“ das komplette Programm auf den Tisch kam: Lappenpickert, Kastenpickert, mit und ohne Rosinen sowie reichlich Schnaps dazu.

Vielleicht ist es ja mal wieder Zeit, Nachbarn, Freunde oder die Verwandtschaft einzuladen... .

Wer nicht backen möchte, der kann diese Spezialität auch in unseren Landgasthöfen und Restaurants, meist mit vorheriger Anmeldung genießen. (mgs)

---

### (3) **Lappenpickert**

Rezept für ca. 4 Personen:

1,6 kg Kartoffeln  
10g Salz  
4 Eier (M)  
15g Mehl  
40ml Sahne

Kartoffeln schälen und fein reiben. Mit Salz, den Eiern, Mehl und Sahne vermischen. Man gibt 1/5 der Kartoffelmasse auf die heiße, mit Speck oder Butterschmalz gefettete Pickertplatte (alternativ beschichtete Pfanne) und streicht die Masse mit einer Palette glatt. Den Pickert erst langsam garen, dann wenden und bei großer Flamme fertig backen.

Wer es herzhaft mag, kann auch Mettwurst einbacken.

### **Kastenpickert**

Für 2 große Brotformen/ ½ Rezept für 2 kleine Backformen:

5 l Eimer Kartoffeln  
6 Eier  
1 Würfel Hefe  
625g Mehl  
1 El Salz  
¼ l Milch  
4 El Sahne  
(Rosinen optional)  
Butterschmalz

Kartoffeln schälen, fein raspeln (evtl. Küchenmaschine einsetzen). Absetzendes Kartoffelwasser abgießen. Die Hefe in der Milch auflösen und alle Zutaten miteinander vermischen. Die Backformen einfetten und mit Paniermehl oder Polenta ausstreuen, die Masse einfüllen und gehen lassen. Bei 175°C ca. 60- 70 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen.

Abgekühlt in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz oder Butter leicht Anbraten, noch warm mit Butter, Konfitüre, Rübensirup und eventuell Leberwurst servieren. Dazu trinkt man je nach Uhrzeit Kaffee oder Pils. (mgs)

---

### (4) **Wurzelgemüse**

Kathrin Salzwedel und Ramin Madani, Thorbecke, 28,-- €

---

## (5) Termine

### Save the Date 2022

- 27.01.2022 Kurs **„Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen“**  
**>>> ABGESAGT !**  
Verschoben auf den 13.10.2022, 18.30 Uhr
- 10.04.2022 **Hagener Kirschblütenmarkt 2022**  
in Hagen a.T.W., 11-18.00 Uhr im Ortskern
- 21.- 24.04.22 **„Markt des guten Geschmacks“**, Stuttgart
- 31.05.2022 **„Frische Fische grillen“** mit den Forellen der Familie Schlie und Helmut Backers (Slow Food Alliance) in der urigen Remise der Nordhauser Mühle im Wiehengebirge.  
Ort: Nordhauser Mühle, Leckerstr. 6, 49179 Ostercappeln  
Weitere Informationen folgen.
- 19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 25.09.2022 **Cittaslow- Markt Bad Essen** und **30 Jahre Slow Food Deutschland**  
Kirchplatz
- 13.10.2022 Kurs **„Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen“**,  
in Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück findet an diesem Abend ein Kurs zum Thema Fermentieren statt. Beim Fermentieren werden Lebensmittel mit Hilfe von Gärprozessen auf natürliche Weise haltbar gemacht. So verderben sie nicht nur weniger schnell, sie sind bekömmlicher und leicht zu verdauen. Wir möchten mit Ihnen einige Gemüsevariationen zubereiten. Gläser stellen wir zur Verfügung.  
Beginn: 18.30 Uhr, 2 G+/3G+ Regel  
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen  
Kosten incl. einer Verkostung und alkoholfreier Getränke: 40 €  
Anmeldung bei Jutta Lange, Tel.: 05472-8179221,  
[lange@juttas-kochbar.de](mailto:lange@juttas-kochbar.de)

---

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“

**osnabrücker  
land**

Tourismusgesellschaft  
Osnabrücker Land