

# Slow Food Osnabrück Newsletter November 2022



Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

schon einmal selbstgemachtes Sauerkraut gegessen? Ich kann nur sagen es ist absolut lohnenswert und nicht zu vergleichen mit gekaufter Ware. Viel Spaß beim Ausprobieren!

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

---

## (1) Termine

### Save the Date 2022

29.11.2022 **Stammtisch im portugiesischem Restaurant Atlantico** mit frischen Fischspezialitäten und Meeresfrüchten.

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Restaurant Atlantico, Sutthausen Str. 57, 49080 Osnabrück

Anmeldung bitte verbindlich bis zum 24.11.22 unter [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder 05401-3390081 (AB)

Jan. 2023 **Neujahressen Slow Food Osnabrück**

➤ **Information folgt**

13.-16.04.2023 **Markt des guten Geschmacks**, Messe Stuttgart

30.04.23 **Hagener Kirschblütenmarkt**

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

---

## (2) Das gibt es im November:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Chicoree, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Kürbis, Lauch/ Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radicchio, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Steckrübe, Steinpilze, Teltower Rübchen, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Walnüsse, Haselnüsse

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten, Weintrauben

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel- Ente, Gans, Pute, Wild in vielen Variationen, Fisch, Muscheln

---

### (3) Fermentieren

Beim Fermentieren werden Lebensmittel mit Hilfe von Gärprozessen auf natürliche Weise haltbar gemacht. So verderben Sie weniger schnell, sind bekömmlicher und leicht zu verdauen. Fermentierte Lebensmittel sind Probiotisch: Sie enthalten lebendige Mikroorganismen und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Somit stärken Sie das Mikrobiom des Darms und damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wer sich mehr einarbeiten möchte, dem sei die neu aufgelegte Broschüre „Fermentieren“ von Slow Food Deutschland e.V. als Download/ PDF zu empfehlen:

<https://www.slowfood.de/aktuelles/2021/fermentieren-eine-neue-broschuere-von-slow-food-deutschland>

<https://www.slowfood.de/zum-nachlesen/broschueren>

---

### (4) Klassisches Sauerkraut

Rezept für ca. 4 Gläser/ Steintopf:  
500ml kaltes, abgekochtes Wasser  
1 kg Weißkohl oder Spitzkohl  
~ 15g Salz ohne Rieselhilfe  
8 Wacholderbeeren  
Pimentkörner  
schwarze Pfefferkörner  
4 Lorbeerblätter

Einen halben Liter Wasser abkochen und erkalten lassen.  
Den Kohl hobeln oder in feine Streifen schneiden. Einige schöne Blätter zum Abdecken aufbewahren. In einer großen Schüssel den Kohl mit dem Salz mischen und kräftig durchkneten, bis Flüssigkeit austritt. Die Gewürze zugeben und vermengen. Probieren! Alles in die Gläser füllen und fest drücken, das gesamte Gemüse muss mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eventuell mit etwas gekochtem Wasser auffüllen. Mit einem sauberem Blatt abdecken und mit einem Stein oder kleinem Glas beschweren.

Die ersten 3- 4 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann in den Keller oder Kühlschrank stellen. Sobald das Gemüse angenehm sauer schmeckt, im Kühlschrank lagern.

Wenn man das fertige Sauerkraut kocht, nur noch Zwiebeln anschwitzen, 1- 2 Äpfel und etwas Zucker zugeben, etwas köcheln lassen und genießen. (mgs)

### Curtido- Rohkostsalat

Ergibt ca. 1 kg:  
1 Kopf Weißkohl (1kg)  
16g Salz ohne Rieselhilfe (1,5% vom gesamten Gemüse)  
2 Möhren  
1 kleine rote Zwiebel  
1 kleine grüne Chilischote  
2%ige Salzlösung (100ml Wasser + 2g Salz)

Für die Salzlösung Wasser aufkochen und 100ml mit 2g Salz mischen, abkühlen lassen. Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, 1- 3 größere Blätter waschen und beiseite

legen. Den Kohl vierteln, Strunk entfernen und raspeln bzw. fein schneiden. Mit Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann kräftig kneten, damit Wasser austritt. Inzwischen Möhren putzen, waschen und raspeln, Zwiebel in feine Halbringe schneiden, Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mit dem Kohl vermengen und abschmecken.

Das Curtido in ein sauberes Bügel- oder Einmachglas (1,5- 2l) füllen und dicht pressender Kohl muss mit Lake bedeckt sein. Bei Bedarf noch etwas Salzlösung zugeben. Das Glas nur ¾ voll füllen! Die Mischung mit den beiseite gelegten Blättern bedecken und mit einem Glas (Eierbecher, Gefriertüte mit Wasser) beschweren. Verschließen und 1- 3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Dann 1- 2 Wochen an einen kühlen Ort stellen. Sobald das Gemüse angenehm sauer schmeckt, im Kühlschrank lagern.(mgs)

Könnte auch gut in einem schicken Bügelglas als Weihnachtsgeschenk fungieren.

---

### (5) Veranstaltungstipp

19.11.2022 10 Jahre Aktivstall Gabriele Mörixmann wird mit einem winterlichen Fest gefeiert.  
Beginn: ab 17.00 Uhr  
Ort: Eppendorfer Weg 2, 49176 Hilter

---

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

