

# Slow Food Osnabrück Newsletter Mai 2022



Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,  
diesmal stellen wir Ihnen unsere Unterstützer vor, die sich vor Ort mit unserer Philosophie in ihrer täglichen Arbeit verbunden fühlen. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Netzwerkes.

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Unsere Unterstützer
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Buchempfehlung
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2022

- 14.05.2022 **Wild & Essbar- die Brennessel** (Heilkraut des Jahres 2022)  
Kräuterpfarrer Künzle fasste es treffend zusammen: „Hätte die Brennessel keine Stachel, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden“. Warum diese so ist, erfahren wir bei einer Kräuterführung im Teutoburger Wald mit dem Heil- und Wildkräuterpädagogen Jürgen Roß. Ausklang ist im Gasthaus Schrage.  
Beginn: 14.00 Uhr, Treffpunkt am Schützenhaus, Schützenstr. 44, 49326 Melle-Wellingholzhausen.  
Kosten: 10 € (Nichtmitglieder 13 €)  
Anmeldung (plus Tischreservierung) bis zum 09.05.22 bei Maria Gröne-Stremmel, Tel.: 05429-2959533 oder mgs@mail.de
- 19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 25.09.2022 **Cittaslow- Markt Bad Essen** und **30 Jahre Slow Food Deutschland**  
**Ort:** Kirchplatz
- 13.10.2022 Kurs „**Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen**“  
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen

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 Mai:

Gemüse: Bärlauch, Blattspinat, Blattsalate, erster Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Mangold, Möhren (gelagert), Petersilienwurzel (gelagert), Pilze, Radieschen, Rucola, Sauerkraut, Sellerie (gelagert), Spargel, Spitzkohl, Steckrüben (gelagert), Mai-Wirsing, Zwiebeln (gelagert)

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert), erste Erdbeeren, Rhabarber

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

---

## (3) Unsere Unterstützer

Aqua living GmbH & Co.KG, Wasserreinigungssysteme, <http://www.aqualiving.de>

Bäckerei- Konditorei Meyer, Bad Laer, <http://www.meyer-bäckerei.de>

Barista & Rösta GmbH, <http://www.barosta.de>

Biohotel Melter- Restaurant „goldwerth“, <https://www.haus-melter.de>

Drohner Edelbrennerei, <http://brennerey.com>

Feiner Käse Hemmen, <http://www.feiner-kaese.de>

Hof Jacob GmbH & Co.KG, Käse, <http://www.hofkaeserei-jacob.de>

Kaffeemühle Gastronomie Betriebs GmbH, Bad Essen, <https://kaffeemühle-badessen.de>

Landgasthof Backers, <https://www.gasthof-backers.de>

Landidyll Hotel Gasthof zum Freden, <http://www.hotel-freden.de>

PFEFFER & MINZE, Restaurant-Cafè-Bar, <https://www.pfefferundminze.de>

Rhadener Glücksschwein, <https://www.rhadener-gluecksschwein.de>

Sostmann Fleischwaren GmbH & Co.KG, <http://www.sostmann.de>

Taurus Weidefleisch, <https://www.taurus-weidefleisch.de>

Touristinformation Bad Essen, Kur- und Verkehrsverein e.V. Bad Essen, [touristik@badessen.de](mailto:touristik@badessen.de)

---

## (4) Maibowle

Zutaten für 1,5 Liter:

6 Stängel Waldmeister, gewelkt

750ml Weißwein

1 TL Puderzucker

1 Bio- Zitrone

250g Erdbeeren

750 ml Prosecco

Für die Bowle am besten Waldmeister verwenden, der noch nicht geblüht hat. Nach dem Pflücken waschen und 12- 24 Stunden welken lassen.

Wein in eine Bowlschüssel geben. Waldmeisterstiele zusammenbinden, dünn mit Puderzucker bestäuben und kopfüber in die Bowlschüssel hängen, ohne das die Stängel im Wein liegen (Band mit Tesa festkleben). Zwei Scheiben Zitrone dazugeben. Nach Geschmack 1- 2 Stunden im Kühlschrank oder Keller ziehen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. In das Bowlegefäß geben. Mit kaltem Prosecco auffüllen. (mgs)

## Cumarin

Echter Waldmeister enthält den kritischen Inhaltsstoff Cumarin, den auch andere Pflanzen wie die Tonkabohne oder Zimt enthalten. Der Aromastoff Cumarin bildet sich erst während der Trocknung oder bei der weiteren Verarbeitung mit Hilfe von Ethanol. Dieser kann bei empfindlichen Menschen Benommenheit und Kopfschmerzen sowie bei häufigem Verzehr Leberschäden hervorrufen. Zum Ansetzen von 1 Liter Bowle sollte daher nicht mehr als etwa 3g frisches Kraut verwendet werden.

---

### (5) **DER NATUR KOCH**

Von Anfang an nachhaltig und saisonal, Jürgen Andruschkewitsch  
Hädecke Verlag, März 2022

---

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

