



Slow Food®
Osnabrück

Slow Food Osnabrück Newsletter September 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,
hier der neue Newsletter mit neuen Terminen.

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Lupine- die heimische Eiweißquelle
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Ausflugs- Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2022

- 08.09.2022 **Ausstellung „Future Food- Essen für die Welt von morgen“.**
Führung um 14.00 Uhr mit anschließender Gelegenheit zum Kaffeetrinken.
Ort: MIK Museum für Industriekultur, Treffpunkt Magazingebäude am
Süberweg 50a, 49080 Osnabrück
Kostenbeitrag: 8,- € für Mitglieder, 11,- € für Nichtmitglieder
Anmeldung bis zum 04.09.22 unter osnasbrueck@slowfood.de.
- 24.09.2022 **Landwirtschaft geht neue Wege II**
Tagung im Rahmen des Cittaslow- Marktes Bad Essen
Insgesamt neun Referenten stellen ihre Best Practice Beispiele und
Initiativen vor, die von der Forschung über die Produktion bis zum Vertrieb
gehen. Spannende Praxis- Themen wie „Dettmers setzen auf Lupinen“,
„Heimisches Obst statt Nahrungsergänzungsmittel“, SoLaWi, alternative
Tierhaltung, diverse Vermarktungsformen, Permakultur u.a.. geben Einblicke.
Ein regionaler Imbiss gibt Gelegenheit zum Austausch.
Ort: Hotel Müllers im Waldquartier, Bergstr. 51, 49152 Bad Essen,
11.00- 16.30 Uhr
Preis VVK 15,- €, Tageskasse 20,- €
Anmeldung: Tourist-Info Bad Essen tourist@badessen.de
- 25.09.2022 **Cittaslow- Markt Bad Essen und 30 Jahre Slow Food Deutschland**
Es erwarten Sie regionale Produzenten, Street Food, Kirchplatzgastronomie,
Genüsse aus kleinen Manufakturen, eine lange Genießertafel auf dem
Kirchplatz, Köche bei der Arbeit, Slow Food vor Ort und ganz speziell in
2022: Wie baue ich ein Hochbeet?
Ort: Kirchplatz
- 02.10.2022 **Markt für Genießer und Gartenfreunde/ Herbst am Siedlerhof**
Ort: Außengelände Emsland Moormuseum
Preis: Museumseintritt
Emsland Moormuseum e.V., Geestmoor 6, 49744 Geeste/ Groß Hesepe
- 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

(2) Das gibt es im September:

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Champignons, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/ Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Pfifferlinge, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Rettich, Rucola, Sellerie, Spinat, Stangensellerie, Steinpilze, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
Mandeln, Walnüsse

Obst: Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel- Junghuhn, Junggans, Ente, Wild, Fisch

(3) Lupine- die heimische Eiweißquelle

Die Lupine gehört botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten wie auch Linsen, Bohnen oder Soja und gelten als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die Pflanze bildet ein tiefes Wurzelwerk aus und versorgt sich darüber mit allen benötigten Nährstoffen. Hierdurch ist der Einsatz von Düngemitteln nicht notwendig, was sie für den bioveganen Anbau interessant macht. Von den verschiedenen Sorten (weiß, gelb, blau) wird die blaue Süßlupine am meisten angebaut. In der Landwirtschaft wird die Pflanze als regional angebautes Futtermittel eingesetzt. Auch wird die Lupine in der Lebensmittelindustrie zu vielfältigen Produkten wie Lupinenschrot, -mehl, -flocken, -öl oder Lupinenkaffee verarbeitet. Lupinensamen enthalten relativ viel hochwertiges Eiweiß (35- 40%), zudem sind sie fettarm und reich an gesunden Ballaststoffen sowie Vitamin E, Vitamin B1, Carotinoiden, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Die enthaltenen Isoflavonoide wirken antioxidativ und somit krebshemmend. Allerdings gehören Lupine zu den 14 häufigsten Hauptallergenen und müssen auf Verpackungen gekennzeichnet werden. Besonders häufig kommt eine Kreuzallergie zu Erdnüssen vor. (mgs)
Wer mehr über Lupinen erfahren möchte, der kann sich am 24.09.22 zur Tagung anmelden.

(4) Lupinen-Burger

Rezept für 4 Personen:
120g Vollkorn-Haferflocken, Feinblatt
120g Lupinenmehl
2 Zwiebeln
300- 400ml Gemüsebrühe
2 Möhren
½ Bd. Petersilie oder 1 Tl Oregano
Salz
frischer Pfeffer
evtl. Paprika oder Tomatenmark
Rapsöl zum Braten

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Möhren schälen und raspeln, Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten bis auf die Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und vermengen. Mit heißer Gemüsebrühe vermengen und nach Geschmack würzen. Bratlinge formen und in Rapsöl leicht braun braten.(mgs)

Sollte sich die Masse nicht formen lassen, evtl. noch ein Ei oder Ei- Ersatz zugeben.

(5) **Ausflugs- Tipp!**

17.09.2022 „Unser Hoffest auf dem Schlehbaumhof“

Eröffnung des Hofladens, Darumer Str. 65, 49086 Osnabrück-Darum

<https://schlehbaumhof.de/unsere-hoffest-17-september-2022/>

Der Landwirt hält Schweine in mobilen Ställen, dort gemeinsam mit Hühner und entspricht damit den Vorstellungen von Slow Food bezüglich des Tierwohls. Peer Sachtleben wird sich am Samstag den 24.09. an der Veranstaltung „Landwirtschaft geht neue Wege“ beteiligen. (OA)

Impressum:

Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
Dissener Str. 66
49326 Melle
email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

