

Slow Food Osnabrück Newsletter Mai 2023



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

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Selbstversorgungsgrad
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2023

- 30.04.2023 **Hagener Kirschblütenmarkt**, Hagen a.T.W., von 11.00- 18.00 Uhr
im Ortskern
- 18.06.2023 **Schafstag im Tuchmachmuseum Bramsche**. Ein Programm mit
Schafschur und Vorführung der Arbeit mit Hütehunden sowie einen Markt mit
regionalen Produkten rund um das Schaf.
- 01.07.2023 **Mitgliederversammlung Slow Food Deutschland** (online)
- 09.07.2023 **Mitgliederversammlung Slow Food Osnabrück** im Landgasthof
Freden um 11.00 Uhr. Neuwahlen des Leitungsteams, Einladung
folgt.
- 12.09.2023 **Landgenuss** mit Beeren, ein Kochkurs im Blütengenuss Bad Essen
Beginn: 18.30 Uhr
Kosten: 48,- € incl. alkoholfreier Softgetränke
Ort: Blütengenuss, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen
Anmeldung bei Jutta Lange unter info@bluetengenuss.info
16. und
17.09.2023 **Genuss im Nordwesten**- Markt mit regionalen und nachhaltigen
Produkten, Samstag von 14.00- 20.00 Uhr, Sonntag von 9.30 – 18.00 Uhr
Ort: Park der Gärten, Elmendorfer Str. 40, 26160 Bad Zwischenahn
<https://www.park-der-gaerten.de/>

oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine

(2) Das gibt es im Mai:

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

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

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie (gelagert)

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

(3) **Selbstversorgungsgrad in Deutschland bei ausgewählten Grundnahrungsmitteln**

Der Selbstversorgungsgrad ist eine Maßzahl, die anzeigt, in welchem Umfang die Erzeugung der heimischen Landwirtschaft den Bedarf, also den Gesamtverbrauch decken kann. Bei Obst (20%) konnte 2021 der Bedarf nur zu einem Fünftel aus heimischer Erzeugung gedeckt werden. Knapp doppelt so hoch lag der Anteil bei Gemüse (38%). Anders sieht es bei Kartoffeln aus: Hier lag der Selbstversorgungsgrad 2021 bei 150%. Auch bei Zucker (149%), Fleisch (121%), Milch (112%) und Getreide (109%) übersteigt die Erzeugung den Bedarf.

Im Durchschnitt der vergangenen zehn Jahre lag der Selbstversorgungsgrad mit Nahrungsmitteln bei 83 Prozent. Quelle: 2023 BLE

(4) **Jetzt ist Spargelzeit!** Hier zwei einfache Saucenrezepte zum Selbermachen:

Kresse- Haselnuss- Sauce

Rezept für 4 Personen:

1 El Butter
30g Haselnüsse, gemahlen
125ml Spargelsud
~ 100g Creme fraiche
Zitronensaft
Salz
1 Schale Kresse

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Haselnüsse darin leicht anrösten und mit Spargelsud angießen. Die Creme fraiche einrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss die Gartenkresse abschneiden und unter die Sauce heben.

Zitronenhollandaise

Rezept für 4 Personen:

125g Butter
3 Eigelb
2 El Wasser
1 El Zitronensaft
Salz
frischer Pfeffer

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und abkühlen lassen. In einer Metallschale das Eigelb mit Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und im Wasserbad schlagen, bis die Masse dicklich wird. Die flüssige Butter nach und nach unterschlagen. Wer möchte, kann noch etwas abgeriebene Zitronenschale darüber streuen. (mgs)

(5) Tipp

4. Kalkrieser Jungpflanzenmarkt

Am Sonntag, den 7. Mai 2023 von 9- 17.00 Uhr findet auf dem Gelände der „Gemüse Gärtner“ der Kalkriesener Jungpflanzenmarkt statt. Hier können aus 200 verschiedenen Sorten Bio-Jungpflanzen erworben werden.

Ort: Alte Heerstr. 20, 49565 Bramsche- Kalkriese

<https://die-gemuesegaertner.de/aktionen/kalkrieser-pflanzenmarkt/>

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

Dissener Str. 66

49326 Melle

email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

