

Slow Food Osnabrück Newsletter August 2023



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

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Zucchini- Ernte
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Filmtipp- Sommerflimmern
-

(1) Termine

Save the Date 2023

10.08.2023 **Slow Food Stammtisch im Restaurant zum Forellental**, Forellental 7, 49170 Hagen a.T.W.
Beginn: 18.00 Uhr
Bei schönem Wetter genießen wir das Essen auf der Außenterrasse.
Anmeldung bitte bis zum 07.08. bei Maria Gröne-Stremmel unter mgs@mail.de oder Tel.: 05429-2959533

19.08.2023 **Führung auf einem Süßlupinenfeld** mit anschließender Verkostung/ Mittagsimbiss der Produkte (Lupinen- Bolognese, Lupinen- Curry und Lupinen- Käffchen) bei Familie Dettmer.
Beginn: 11.00 Uhr
Kosten: 8,- €
Ort: Familie Dettmer, Nortruper Str. 2, 49577 Kettenkamp
Anmeldung bei Maria Gröne-Stremmel unter mgs@mail.de oder 05429-2959533

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/>

17.09.2023 **Bad Essener „Landmarkt Cittaslow“** auf dem Kirchplatz. Wir freuen uns auf regionale Produzenten, Streetfood, Kirchplatzgastronomie und Genüsse aus kleinen Manufakturen.
Sonntags von 11.00- 18.00 Uhr, Eintritt frei.

29.- 01.10.2023 **Enten-Menü-Arrangement im Landhaus Backers** in Twist
Weitere Informationen unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>

Nov. 2023 **Slow Food Stammtisch im Restaurant Goldwerth**, Bad Laer, veganes Buffet, Informationen folgen

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

(2) **Saisonal is(s)t besser- das gibt es im August:**

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Fenchel, Frühkartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Pfifferlinge, Porree, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Weintrauben, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln

Obst: Aprikose, erste Äpfel, Blaubeeren, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Pfirsich, Preiselbeeren, Zwetschgen

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

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Gans, Ente), Wild, Fisch

(3) **Zucchini- Ernte**

Aus regionalem Anbau haben Zucchini, die zu der Familie der Kürbisse zählen, bei uns in den Sommermonaten Saison. Die gurkenähnlichen wasserhaltigen Früchte sind grün, gelb oder weiß gestreift und können bis zu 5 kg schwer werden. In manchen Gärten herrscht eine regelrechte Zucchini- Schwemme, denn bei guter Erde können schon 2 Pflanzen zu viel sein. Sie schmecken gedünstet, gebraten oder gegrillt, gefüllt oder überbacken, in Suppen und Aufläufen, aber auch roh. Süß- sauer eingemacht oder tiefgefroren (vorher salzen) können wir sie im Winter genießen. Auch die sehr großen gelben Blüten sind für den Verzehr geeignet und gelten als Delikatesse; bei Verwendung nur der männlichen Blüten wird der Ertrag an Früchten nicht geschmälert. Beim Kauf sollte man zu kleineren und dünnen Exemplaren (10- 20cm) greifen, sie haben ein besseres Aroma als größere Zucchini. Die Zucchini sollte nicht zusammen mit Tomaten oder Äpfeln gelagert werden, da das von ihnen abgesonderte Ethylen Zucchini schnell reifen und verderben lässt.

(4) **Italienisches Zucchini- Carpaccio**

Eine leichte Speise für warme Sommerabende

2- 3 Zucchini
1- 2 Bund Petersilie
1- 2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Zitronensaft
Salz
frischer Pfeffer
1 Stück Parmesan

Petersilie waschen und grob schneiden, Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren, so dass eine streichfähige Masse entsteht. Die Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden und auf einem großen Servierteller verteilen. Die Masse mit einem Pinsel darauf streichen bzw.

tupfen und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Parmesanschnipsel bestreuen.(mgs)

(5) **Filmtipp- Sommerflimmern**

„Die Küchenbrigade“, Bad Essen, an der Marina, Hafenstr..

<https://www.sommerflimmern.de/filme-spielorte/die-kuechenbrigade>

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

