

Slow Food Osnabrück Newsletter Februar 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) Hirse
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Buchtipp
-

(1) Termine

Save the Date 2023

- 06.02.2023 **Podiumsdiskussion „Lebensmittelwertschätzung-** Unser tägliches Brot gib uns heute“ um 19.30 Uhr im Steinwerk der St. Katharinenkirche Osnabrück mit Hermann Große-Marke (Leiter der Tafel Osnabrück) Prälat Peter Kossen aus Lengerich Dr. Edgar Klinger, Slow Food Osnabrück
Ort: Gemeindehaus der St. Katharinenkirche („Steinwerk“), An der Katharinenkirche 4, Osnabrück
Anmeldungen bitte bis zum 01.02.2023 an hoegermann@osnanet.de
Einzelheiten im Anhang/ PDF
- 10.03.2023 **Weinprobe und Verkostung** von Produkten des Schlehbaumhofes in Jacques Weindepot mit Edgar Klinger, Peer Sachteleben und Remigius Szlachetka
Ort: Iburger Str. 230 (Hof Spiegelburg), 49082 Osnabrück- Nahne
Teilnahmebetrag: 35,- Euro
Anmeldung per Email mit Angabe des Namens und der Personenanzahl bei edgarklinger@aol.com oder an nahne@Jacques.de oder telefonisch bei Edgar Klinger unter Tel.: 05483-8708 bis zum 05.03.2023
Einzelheiten im Anhang/ PDF
- 18./19.03.23 **Slow Food Deutschland Convivienleiter Treffen** im Osnabrücker Land
- 17.03.2023 **Slow Food Menue** anlässlich der CVLT Tagung Slow Food Deutschland Abends in der Kaffeemühle in Bad Essen. Weitere Informationen in Kürze. Anmeldungen werden jetzt schon entgegengenommen bei Annette Ludzay, ludzay@osnanet.de
- 13.- 16.04.2023 **Markt des guten Geschmacks**, die Slow Food Messen, Messe Stuttgart
- 30.04.2023 **Hagener Kirschblütenmarkt**, Hagen a.T.W., 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.

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

(2) **Das gibt es im Februar:**

Gemüse: Champignons, Chicoree, Feldsalat, Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/ Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Teltower Rübchen, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
Kartoffeln
Walnüsse, Haselnüsse

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert)

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

(3) **Hirse- Getreide des Jahres 2023**

Leicht anzubauen, kurze Wachstumsperiode und dürreresistent- die Hirse gehört heute zu den bedeutendsten Nahrungsmittel für die Welternährung. Entsprechend der weiten Verbreitung weltweit soll es rund 600 Sorten geben. Bekannt sind hierzulande die Rispenhirse, die Goldhirse, Teff oder die Kolbenhirse (Vogelfutter). Die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) ernannte das Jahr 2023 zum „Internationalen Jahr der Hirse“. Durch ihre kurze Wachstumsperiode von nur 3 Monaten kann sie in Nordeuropa als Ausfallfrucht eingesetzt werden, wenn Spätfrost andere Getreide zerstört hat. Außerdem lässt sie sich gut lagern.

Einfach in der Zubereitung und schnell zu kochen („Superfood to go“); enthält das Korn jede Menge Spurenelemente (Silizium/ Kieselsäure), essentielle Aminosäuren, Fluor, Vitamine (B- Vitamine, C, Beta-Carotin) und Mineralstoffe (Ca, Fe, K, Mg, Zn), die es ideal für eine gesunde Ernährung machen. Hirse enthält kein Gluten. Für die Ernährung von Menschen mit Glutenunverträglichkeiten (Zöliakie) ist es daher ideal. Hirsekörner eignen sich als Zutat für Suppen, Beilagen, Bratlinge, Fladen, Aufläufe und für die Babynahrung. Hirsemehl kann als Zusatz in Getränken, Müsli oder Brot (bis 20%) Verwendung nehmen. Industriell wird das Getreide als Futtermittel, für die Herstellung von glutenfreiem Bier sowie für die Erzeugung von Biogas eingesetzt. (mgs)

(4) **Hirsebratlinge mit Joghurt- Kräuterdipp**

Rezept für 3- 4 Personen:

150g Hirse
370ml Gemüsebrühe
frischer Pfeffer
Koriander
2 kleine Möhren/alternativ Paprika
2 Eier
100g Emmentaler, gerieben
2- 3 El Mehl/ glutenfreies Mehl
Salz
Rapsöl zum Braten

Möhren putzen und raspeln. Die Hirse in einem Sieb gründlich waschen und in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die geraspelten Möhren zugeben. Bei schwacher Hitze köcheln und anschließend 10- 15 Minuten ausquellen und abkühlen lassen. Danach die Eier und den geriebenen Käse untermischen. Mit Salz abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen und in einer Pfanne braten. Dazu passt ein Dipp und ein frischer Salat.

Tipp: Gemüsereste wie Porree, Paprika, Möhre können hier verarbeitet werden.

Joghurt- Kräuterdipp

250g Naturjoghurt
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Zucker
1 Hand voll Kräuter
Salz
frischer Pfeffer

Für den Dipp die Kräuter waschen, etwas trocknen und fein schneiden. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(5) Buchtipp

Hirse- Kochbuch:
Die leckersten Rezepte mit Hirse für jeden Anlass und Geschmack
Taschenbuch, Januar/ 2023. 8,90 €

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

