

# Slow Food Osnabrück Newsletter März 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) Die Tonkabohne
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Tipp
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2023

- 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](mailto:edgarklinger@aol.com) oder an [nahne@Jacques.de](mailto:nahne@Jacques.de) oder telefonisch bei Edgar Klinger unter Tel.: 05483-8708 bis zum 05.03.2023  
Einzelheiten im Anhang/ PDF
- 17.03.2023 **Slow Food Menü** anlässlich der CVLT Tagung Slow Food Deutschland in der Kaffeemühle in Bad Essen. Kosten für ein 2-Gang-Menü 27,90 € plus Getränke und Dessert.  
Uhrzeit: 18.30 Uhr mit Begrüßungscocktail  
Ort: Kaffeemühle, Kirchplatz 19, 49152 Bad Essen  
Anmeldungen bei Annette Ludzay bis zum 9. März unter [ludzay@osnanet.de](mailto:ludzay@osnanet.de)
- 18./19.03.23 **Slow Food Deutschland Convivienleiter-Treffen** im Osnabrücker Land
- 13.- 16.04.2023 **Markt des guten Geschmacks**, die Slow Food Messen, Messe Stuttgart
- 23.04.2023 **Hofführung mit Verkostung beim Biohof Beckerwerth**- Vermold/ Nähe A33. Anbau und Herstellung von Aroniaprodukten, Obstanbau und Streuobstwiese. Ausklang mit Gelegenheit zum Essen (Selbstzahler) in Emils Wirtshaus in Bockhorst.  
Uhrzeit: 16.00 Uhr, Ausklang ca. 18.30 Uhr in Emils Wirtshaus, Bockhorst 3  
Ort: Biohof Beckerwerth, Halstenbeck 21, 33775 Vermold  
Anmeldung bei Maria Gröne-Stremmel, Tel.: 05429-2959533 oder [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)

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](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

## (2) **Das gibt es im März:**

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

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert)

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

---

## (3) **Die Tonkabohne**

Sie ist schwarz, zerknautscht, ziemlich unscheinbar und trotzdem ein Trendgewürz- die Tonkabohne. Der süßlich- herbe Geschmack der Tonkabohne erinnert an Vanille, Bittermandel und Karamell. Ein Rumaroma ergibt sich zudem aus dem Einlegen der Bohne in Rum. Die dunklen, mandelförmigen Samen wachsen in den Früchten des Tonkabohnen-Baums, der in tropischen Gebieten Zentralamerikas und des nördlichen Südamerikas vorkommt. Nach der Ernte werden sie einen Tag in Rum eingelegt, anschließend beginnt der monatelange Prozess des Trocknens und Fermentierens. Die Tonkabohnen- Samen dürfen in Europa nur verkauft werden, wenn sie fermentiert wurden, da die nicht fermentierte Bohne einen erheblichen Cumaringehalt enthält. Die täglich tolerierbare Aufnahme liegt laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung bei 0,1g/ kg Körpergewicht. Tonkabohnen werden ähnlich wie Muskatnüsse verarbeitet: Mit einer feinen Reibe wird die Bohne pulverisiert und kann anschließend in warme oder kalte Speisen eingerührt werden. Gebäckteig, Pudding, Pralinen, Schokolade, Eis, Sorbets, Konfitüren, aber auch herzhaftere Gerichte wie cremige Suppen, Ragouts, heller Fisch oder orientalische Gerichte bekommen durch die Tonkabohne eine besondere Note. (mgs)

---

## (4) **Eierlikör mit Tonkabohne**

Zutaten für 750 ml:  
6 Bio- Eigelb, sehr frisch  
250g Puderzucker  
300ml Bio- Sahne  
150ml guter Wodka  
1 TL Tonkabohne, gemahlen

Eier trennen und das Eigelb in eine Metallschüssel geben. Mit einem Schneebesen den gesiebten Puderzucker und die anderen Zutaten nach und nach zugeben und verrühren, bis sich alles vermischt hat. In einem Wasserbad 10- 15 Minuten unter dem Siedepunkt gut aufschlagen, bis der Eierlikör cremig wird.  
Den fertigen, noch heißen Eierlikör- am besten mit einem Trichter- in kleine sterilisierte

Flaschen füllen. Im Kühlschrank hält sich dieser mindestens 4 Wochen.

Das übrig gebliebene Eiweiß kann man für Omeletts oder Makronen verwenden. Anstatt Wodka eignet sich auch Rum oder ein guter Doppelkorn.

---

### (5) Tipp

Heimliche **Klimasünder sind Pommes frites**. Sie sind in der Herstellung (trocknen, frittieren, tiefkühlen, frittieren) sehr große Energiefresser. Wenn Sie Pommes aus frischen, regionalen Kartoffeln zubereiten (Kartoffeln, 1- 2 El Olivenöl, etwas Polenta zum kross werden, Salz) haben sie eine deutlich bessere Ökobilanz.

---

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

