

Slow Food Osnabrück Newsletter April 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) Rhabarber küchenfertig machen
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2023

13.- 16.04.2023 **Markt des guten Geschmacks**, die Slow Food Messe, Messe Stuttgart. An vier Tagen hat man die Möglichkeit viele Slow Food Anbieter und Slow Food Freunde kennenzulernen. Das Rahmenprogramm kann online gebucht werden. Weitere Informationen unter:
<https://www.messe-stuttgart.de/marktdesgutengeschmacks/>

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

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.

01.07.2023 **Mitgliederversammlung Slow Food Deutschland** (online)

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

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

(2) Das gibt es im April:

Gemüse: Bärlauch, Blattspinat, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Möhren, Lollo Rosso, Petersilienwurzel, Pilze, Rhabarber, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert)

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

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

(3) Rhabarber küchenfertig machen

Ob lose, im Bund oder verpackt, frischen Rhabarber gibt es von April bis Ende Juni. In den Lebensmittelgeschäften oder auf dem Wochenmarkt findet man überwiegend rotfleischige Sorten, die etwas süßer und fruchtiger als die grünfleischigen schmecken. Das kalorienarme Gemüse enthält viel Vitamin C und Mineralstoffe, kann aber durch den hohen Gehalt an Oxalsäure (steigt ab Juli aufgrund der Sonnenbestrahlung an) auch ungesund sein. Beim Kauf sollte man auf feste, glänzende Stangen mit einer leicht feuchten Schnittfläche achten. Zu Haus wickelt man den Rhabarber am besten in ein feuchtes Küchentuch und legt ihn in das Gemüsefach des Kühlschranks. Um die Stangen küchenfertig zu machen wäscht man diese gründlich unter fließendem Wasser und schneidet das obere und untere Ende ab. In kleinen Stücken geschnitten wird Rhabarber zu Kuchen, Kompott, Desserts, Konfitüren, Chutneys oder Saft verarbeitet. Wer eine gute Ernte hat, kann Rhabarber einfach pur (ohne blanchieren) einfrieren. (mgs)

(4) Rhabarber- Apfel- Bananen- Chutney

Rezept für 5-6 Gläser a 220ml:
250g Rhabarber, geputzt, gewürfelt
300g Äpfel, geschält, gewürfelt
300g Bananen, geschnitten
200g weiße Zwiebeln, geschnitten
400ml Weißweinessig
1 TL Salz (5g)
400g Rohrohrzucker
50g kandierten Ingwer, geschnitten
50g Sultaninen
10 schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
1 g Zimt

Rhabarber, Äpfel, Bananen und Zwiebeln nach und nach in einen Topf geben, Essig und Salz hinzugeben. Aufkochen und 10 Minuten weiter köcheln lassen, dabei immer etwas umrühren bis die Zutaten weich sind. Zucker, kandierten Ingwer und Sultaninen untermischen. Weitere 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist. Dabei immer wieder umrühren. Pfeffer und Zimt zugeben und noch etwa 10 Minuten einkochen. Das Chutney in vorbereitete sterilisierte Gläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Es passt hervorragend zu geschmortem Geflügel, hellem Braten oder Blauschimmelkäse.

(5) Tipp

Schrubben mit Eierschalen

Ungefärbte Eierschalen unbedingt aufbewahren und sammeln. Im Mörser oder in einer Kaffeemühle fein mahlen und als Scheuerpaste für Pfannen, Töpfe und Herd benutzen.

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

