

# Slow Food Osnabrück Newsletter Juni 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) Möhren
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Tipp
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2023

- 18.06.2023 **Schafstag im Tuchmachmuseum Bramsche.** Ein Programm mit Schafschur und Vorführung der Arbeit mit Hütehunden sowie einem 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 mit anschließendem Essen. Neuwahlen des Leitungsteams.
- 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](mailto: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](mailto: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 „Citaslow Landmarkt“** auf dem Kirchplatz.  
Sonntags von 11.00- 18.00 Uhr, Eintritt frei.

oder [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 Juni:**

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Dicke Bohnen, Champignons, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Frühkartoffeln Kohlrabi, Mangold, erste Möhren, Paprika, Pfifferlinge, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Rettich, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steinpilze, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln (gelagert)

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert), Erdbeeren, Rhabarber, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

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

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch (Matjes, Scholle, Hummer)

---

## (3) **Möhren** (Plattdeutsch Wuddeln)

Die Möhren- im Süden Deutschlands überwiegend als Karotten bekannt- gehören zu den kalorienarmen Gemüsesorten. Roh oder gekocht findet man das Gemüse in Salaten, Suppen, Saucen oder Kuchen. Möhren, Karotten oder Wurzeln werden bei uns ganzjährig angeboten und sind hinter der Tomate die meist verkaufte Gemüseart. Wichtige Inhaltsstoffe sind das Betacarotin (Provitamin A), zahlreiche B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E und K, Zucker, Ballaststoffe, Kalium und ätherische Öle. Damit das fettlösliche Betacarotin vom Körper aufgenommen werden kann, sollten Möhren erhitzt und mit etwas Öl oder Butter zubereitet werden. Auch das Möhrengrün kann als Petersilienersatz oder verarbeitet als Pesto verwendet werden, wenn es ungespritzt ist. Am besten werden Möhren leicht feucht eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert.

---

## (4) **Ofen- Möhren mit Feta**

Rezept für 4 Personen, als Beilage zum Grillen geeignet:

1 kg Fingermöhren mit Grün

2 El Rapsöl

100ml Orangensaft

1 Stück frischer Ingwer

½ TL Salz

frischer Pfeffer

1 TL Kreuzkümmel

1 Packung Fetakäse

Die Fingermöhren mit dem Kraut gründlich waschen, dann das Kraut bis auf ca. 1 cm abschneiden und beiseitelegen. In einer Schüssel das Rapsöl mit dem Orangensaft, geriebenen Ingwer und den Gewürzen mischen. Die Möhren darin etwa 15 Minuten marinieren. In eine Auflaufform geben und 10- 15 Minuten bei 180 °C (Ober-/ Unterhitze) im Backofen garen. In der Zwischenzeit die schönen Teile des Krautes zupfen und grob hacken. Die fertigen Möhren aus dem Ofen nehmen und mit zerbröckeltem Feta

bestreuen. Noch kurz in den Ofen geben, das frische Möhrengrün darüber streuen und sofort servieren. (mgs)

---

### (5) Tipp

#### **Hofgenuss auf dem Schlehbaumhof**

Am Sonntag, den 09.07.2023 findet ab 16.00 Uhr eine Hofführung mit kleinem Menü und Weinverkostung statt.

Nähere Informationen unter <https://schlehbaumhof.de/hofgenuss-3/>

---

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

