

# Slow Food Osnabrück Newsletter Januar 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,  
**das Team des Convivium Osnabrück wünscht Ihnen ein  
Frohes neues Jahr 2024!**

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Blutorange
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Tipp
  - (6) Neue Gesetzesänderungen
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2024

13.01.2023 Slow Food Osnabrück ist dabei:

**„Reparatur- und Nachhaltigkeitsmesse“** von 13.00- 18.00 Uhr  
Angebote, Informationen, Gespräche verschiedenster Initiativen in der  
Kunsthalle Osnabrück, Hasemauer 1, 49074 Osnabrück

14.01.2014 **Neujahressen** im asiatischen Restaurant Thuy Saigon, Sutthausen Str.  
34b in 49124 Georgsmarienhütte, detaillierte Informationen in der  
Einladung. Anmeldung unter [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder 05401-3390081  
(AB) bis zum 05. Januar 2023.

21.04.2024 **Kirschblütenmarkt** in Hagen a.T.W.

23.05.2024 **Besichtigung des Weingutes Brinkmann**, Amtsweg 18 in 49186 Bad  
Iburg um 15.00 Uhr. Ca. 2 Stunden Hofführung des Weinberges und der  
Ölmühle, mit anschließendem Snack und Weinverkostung. Weitere  
Informationen folgen.

28.05.2024 **Genussabend „Essbare Blüten“** im Rahmen der Ausstellung „Sweets &  
Roses“, Schafstall Bad Essen, Informationen folgen.

16.06.2024 **Schaftag** am Tuchmachermuseum Bramsche

15.09.2024 **Cittaslow Landmarkt** in Bad Essen

oder [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

## (2) Saisonal is(s)t besser- das gibt es im Januar:

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

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake, Trüffel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild in vielen Variationen, Fisch (Kabeljau, Zander), Muscheln

---

### (3) **Blutorange**

Die Blutorange zeichnet sich durch ein tiefrot gefärbtes Fruchtfleisch mit einem herb-würzigen bis süß-säuerlichen Beerenaroma aus. Noch bis Ende März haben die Früchte Saison. Die Blutorange wird am Mittelmeer, vor allem auf Sizilien angebaut, wo die Sorten „Moro“ und „Tarocco“ (Halbblutorange) beliebt ist. Für die sattrote Farbe von Saft, Fruchtfleisch und je nach Sorte auch Schale braucht die Blutorange kalte Nächte und warme Tage. Wenn es tagsüber 15- 20 °C warm ist und die Temperaturen nachts auf 2- 0 °C fallen, bilden sich Anthocyane. Diese sind sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine zellschützende und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Die Farbstoffe werden abgelagert und sorgen für das satte Rot.

Blutorangen werden meist pur gegessen oder zu Saft gepresst. Die Früchte schmecken auch gut in Obstsalat, Tartes, Sorbets und Desserts. Pikante Gerichte bekommen mit den herben Zitrusfrüchten mehr Pfiff. Als Konfitüre oder Chutney sind sie vielseitig einsetzbar. Die Orange ist ein guter Lieferant für Vitamin C, B- Vitamine und Folsäure! sowie Mineralstoffe (Kalium, Kalzium). Luftig und kühl gelagert halten sie sich ein bis zwei Wochen.

Nicht nur das Fruchtfleisch, sondern auch die Schalen von Bio- Blutorangen sind vielfältig verwendbar. Nach dem Waschen kann man die Orange mit einer Raspel, Zestenreißer oder Sparschäler bearbeiten, zarte dünne Streifen können für

- . Orangenzucker in Süßspeisen
- . Zugabe in Tee oder Wasser
- . Orangensirup
- . getrocknet in Säckchen als Mottenschutz
- . ganze Orangenschalen mit Tafelessig gemischt als Putzmittel

Verwendung finden.

---

### (4) **Sirup- Streifen von (Blut)Orange**

200g Wasser

200g Zucker

1 Spritzer Zitronensaft

Zesten von 3- 4 Bio- (Blut)Orangen

Zucker und Wasser so lange aufkochen, bis der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat. Die Zesten hineingeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Zesten in 2 sterilisierte Gläser geben, mit dem Zuckerwasser auffüllen.

Die Schalenkringel können in Gin Tonic, Mineralwasser, Eierkuchen, Gebäck oder Salatdressing Verwendung finden. (mgs)

---

## (5) Tipp

NDR Mediathek:

### „Deutsche Genussregionen, die sie kennen sollten“

---

(6) (BZfE) – Im Laufe des Jahres 2024 treten **neue Gesetze** in Kraft. Einige Änderungen betreffen auch den Bereich Ernährung und Verbraucherschutz.

Ob Schwein, Schaf, Ziege oder Geflügel – unverarbeitetes, verpacktes Fleisch muss in der Europäischen Union bereits seit einigen Jahren mit dem Aufzuchtland und dem Schlachtland gekennzeichnet sein. Ab dem 1. Februar 2024 gilt diese Regelung auch für nicht verpacktes, unverarbeitetes Fleisch, das etwa an der Bedientheke im Supermarkt und bei Metzgereien angeboten wird. Die Kennzeichnung kann zum Beispiel durch ein Schild oder einen Aushang erfolgen, wie es für lose Ware üblich ist.

Zudem wird ab diesem Jahr schrittweise das staatliche Tierhaltungslogo eingeführt, das schwarz-weiß gestaltet ist und fünf verschiedene Haltungsformen (Stall, Stall mit etwas mehr Platz, Frischluftstall, Stall mit Auslauf, Bio-Haltung) umfasst. Es gilt zunächst nur für frisches, unverarbeitetes Schweinefleisch aus Deutschland, das gekühlt oder gefroren, verpackt oder unverpackt verkauft wird. Allerdings sind lange Übergangszeiten vorgesehen: Bis Juli 2025 darf Schweinefleisch auch ohne Tierhaltungskennzeichnung verkauft werden. Nach und nach soll das Logo auf weitere Nutztiere ausgeweitet werden.

Die Pfandregelung für Einweggetränke wird für Verbraucher und Verbraucherinnen klarer und übersichtlicher: Ab dem 1. Januar 2024 gilt das Einwegpfand von 25 Cent auch für Milch und Milchmischgetränke in Einwegflaschen und Dosen, die bislang pfandfrei waren. Dazu zählen auch viele Energydrinks, die häufig einen hohen Molkeanteil haben. Weitere gesetzliche Änderungen betreffen das Leitungswasser, das in Deutschland streng reguliert und von hoher Qualität ist. Mit der Aktualisierung der Trinkwasserverordnung gilt zum Beispiel ab dem 12. Januar 2024 ein Grenzwert für Bisphenol A, das in der Kunststoffherstellung verwendet wird und im Körper eine hormonähnliche Wirkung haben kann. In den kommenden Jahren sollen auch Grenzwerte für andere Chemikalien folgen. Ab 2028 sollen zudem die bestehenden Grenzwerte für Arsen, Blei und Chrom verschärft werden. (Quelle: BZfE)

---

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

