

Slow Food Osnabrück Newsletter März 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,
hier der neue Newsletter mit vielen neuen Terminen:

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

(1) Termine

Save the Date 2024

- 14.03.2024 **Stammtisch im Restaurant „Wilde Triebe“** um 18.00 Uhr. Am Sutthausener Bahnhof 5, 49082 Osnabrück. Es sind nur noch wenige Plätze frei. Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 04.03.24
- 11.03.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es? Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Anmeldung unter: VHS Melle Kurs: 241-1508809 Entgelt 16,00 €
- 08.04.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln** - welche Kennzeichen gibt es? Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Anmeldung unter: VHS Dissen Kurs: 241-090802 Entgelt 16,00 €
- 21.04.2024 **Kirschblütenmarkt** in Hagen a.T.W.
- 23.05.2024 **Besichtigung des Weingutes Brinkmann** in Bad Iburg. Treffpunkt Amtsweg 18 in 49186 Bad Iburg um 15.00 Uhr. Ca. 2 Stunden Hofführung (Weinberg und Hanfanbau), anschließend ca. 1 Stunde auf dem Hof mit Besichtigung der Ölmühle mit Snack und Möglichkeiten zur Weinverkostung und Einkauf im Hofladen.
Kosten (für Führung und Snack): 10,00€ für Slow Food Mitglieder, 12€ für Nicht-Mitglieder. Weinprobe 2,50€ pro Glas 0,1l.
Anmeldung unter jacklaus@gmail.com oder 05402-7398.
- 28.05.2024 **Genussabend „Essbare Blüten“** im Rahmen der Ausstellung „Sweets & Roses“ im Schafstall Bad Essen um 19.00 Uhr. Es erwartet Sie eine Vorstellung der essbaren Blüten, kulinarische Blütengenüsse und Klavierbegleitung - ein Abend mit allen Sinnen. Kostenbeitrag 15 € für Mitglieder, 18 € für Nichtmitglieder. Anmeldung unter: osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081(AB).
- 16.06.2024 **Schaftag** am Tuchmachermuseum Bramsche
- 20.06.2024 **Stammtisch im neu eröffneten Heimathof Melle** um 18.30 Uhr. Weitere Infos folgen.

15.09.2024 **Cittaslow Landmarkt** in Bad Essen

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

(2) **Saisonal is(s)t besser- das gibt es im März:**

Gemüse: Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln, Winterlauch/ Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake, Trüffel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wildschwein, Fisch (Flussbarsch, Karpfen, Forelle, Hering, Plattfisch, Scholle) Muscheln, Austern

(3) **Eier- Ostern lässt grüßen**

Wie war das noch einmal:

0-DE-0513621

Ökologische Erzeugung- Deutschland- 05 NRW- Nummer des Betriebes

Meine Eier kommen demnach vom Biolandhof Wening in Gescher. Die Nummer einfach in Google oder

<https://www.was-steht-auf-dem-ei.de/> eingeben.

Wissenswertes in Kürze:

- Weniger als 10% der Eier im Handel kommen aus Käfighaltung, rund 62% aus Bodenhaltung, 19% aus Freilandhaltung sowie 11% aus Öko- Haltung.
 - Eier haben eine vorgeschriebenes Mindesthaltbarkeitsdatum von 28 Tagen nach dem Legen. Bei optimaler Lagerung (4-6°C) sind sie bis zu 6 Wochen haltbar.
 - Wurden Eier einmal im Kühlschrank gelagert, können sie nicht mehr bei Zimmertemperatur gelagert werden.
 - Das Eier zum Ostergeschenk wurden, hat sicher auch praktische Gründe. Seit dem Mittelalter verbot die Kirche in der vorösterlichen Fastenzeit der Verzehr von Fleisch und Eierspeisen. Die Folge war, dass sich vor Ostern große Mengen an Eiern ansammelten und haltbar gemacht werden mussten.
-

(4) **Soleier**

Soleier waren in meiner Kindheit und Jugend ein beliebtes deutsches Kneipenessen und ein Snack zu später Stunde. Es wird Zeit, den Klassiker mal wieder aufleben zu lassen.

Rezept für 10 Eier:

10 Eier
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
1 TL Piment
2 Nelken
½ TL Kümmel
1 Chilischote
1 El Senfsaat
1 TL Pfefferkörner
1 Liter Wasser
2 El Zucker
2 El Salz
3 El Weißweinessig

Die Eier anpieksen und 11 Minuten kochen lassen, dann abschrecken.
In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, halbieren und mit den Gewürzen und der Chilischote in einer Pfanne leicht anrösten.
Die Zutaten aus der Pfanne in einen Kochtopf geben und mit 1 l Wasser auffüllen. Dann Zucker, Salz und Essig zugeben und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
Die Eier leicht an schlagen und auf der Küchenplatte rollen, damit sie kleine Risse bekommen und vorsichtig in ein Einmachglas (Twist off oder Bügelglas) geben. Mit dem Sud auffüllen und abkühlen lassen. Kühl und dunkel mindestens 7 Tage ziehen lassen.

Traditionell werden die Soleier vor dem Verzehr geschält und der Länge nach halbiert. Heben Sie den Dotter vorsichtig mit einem Teelöffel heraus. Geben sie in die Vertiefung etwas Öl, Essig, Pfeffer und Senf. Setzen Sie den Dotter nun mit der Wölbung nach oben auf die Vertiefung. Das halbe Solei wird nun mit einem Bissen verzehrt.

Kreativ- Tipps: Man kann mit verschiedenen Gewürzen und Kräuter spielen. Wer eine kräftigere Marmorierung wünscht, kann Zwiebelschalen, Rotkohl oder etwas rote Betsaft in den Sud geben.(mgs)

(5) Tipp

Natürlich Eier färben lässt sich mit:

Rote Betsaft, Holundersaft, Rotkohl, Kurkuma, Kamille, Blaubeeren, Brennnessel, Kaffee oder Zwiebelschalen. Die gekochten Eier müssen hier allerdings wesentlich länger Farbe ziehen.

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land