

Slow Food Osnabrück Newsletter Mai 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,
wir wünschen Ihnen allen schon einmal frohe Pfingsttage!

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Limonade
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Veranstaltungs-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024

- 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. Während der Tour gibt es 4 verschiedene Weine zu kosten (wahlweise auch Saft oder Wasser) und zum Schluss einen Snack. Kosten (incl. Getränke/ Snack): 20,00€ für Slow Food Mitglieder, 22€ für Nicht-Mitglieder. 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 von 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 **Schafstag & 2. Bio-Regio-Markt Hasetal**
Aktionstag am und im Tuchmacher Museum Bramsche von 10-17.00 Uhr, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 20.06.2024 **Stammtisch im neu eröffneten Heimathof Melle** um 18.30 Uhr. Bei schönem Wetter im Biergarten. Adresse: Heimathof Melle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, 49324 Melle (Parkplätze auch vor dem Sportplatz). Anmeldung unter mgs@mail.de oder 05429-2959533.
- 29.06.2024 **Mitglieder-Versammlung Slow Food Deutschland 2024**, Karl-Bröger-Zentrum, Nürnberg ab 11.00 Uhr
- 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 Mai:

Gemüse: Bärlauch, Blattsalate, Blattspinat, erster Blumenkohl, Chicorée, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren (gelagert), Petersilienwurzel (gelagert), Pilze, Radieschen, Rucola, Sauerkraut, Sellerie (gelagert), Spargel, Spinat, Spitzkohl, Steckrübe (gelagert), Mai-Wirsing, Zwiebeln (gelagert) plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten

Obst: Äpfel (Lagerware), Erdbeeren, Rhabarber

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Speisemorchel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (gelagert)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Maibock, Fisch (Forelle, Maischolle), Austern

(3) **Limonaden/ Brausen**

Bei Limonaden stammt der Fruchtgeschmack hauptsächlich aus natürlichen oder naturidentischen Aromastoffen. Ein Großteil der Limonaden wird mit Fruchtsaft hergestellt – ein Orangenfruchtsaftgetränk muss zum Beispiel über 6% Mindestfruchtanteil verfügen, eine Orangenlimonade muss mindestens 3% Orangensaft beinhalten. Laut gesetzlichen Vorgaben müssen Limonaden einen Gesamtzuckeranteil von mindestens 7% aufweisen.

Weltweit am bekanntesten sind die koffeinhaltigen Limonaden (**Cola**). Sie enthalten Auszüge aus Colanuss und Pflanzenauszüge. Der Koffeingehalt beträgt 10-25mg/100ml, bei Energydrinks rund 32mg/100ml und damit weniger als Kaffee (~ 40mg/100ml). Warum sind sie aber bedenklich? Der Grund liegt hier wohl in der größeren Menge des Verzehrs.

Bittergetränken wie Bitter Lemon, Bitter Orange oder Tonic-Water erhalten ihren charakteristischen Bittergeschmack von Zitrusauszügen vor allem durch den Zusatz von Chinin.

Bei Brausen dürfen die natürlichen Bestandteile durch künstliche ersetzt werden. Es kommen künstliche Aromastoffe wie Himbeer- oder Waldmeisteraroma, Farbstoffe oder Süßstoffe zum Einsatz. „**Cola Light**“ ist somit keine Limonade, sondern eine Brause. (Quelle: u.a. slowpedia)

(4) **Selbstgemachte Rhabarber- Limonade**

Ergibt ca. 1,5 Liter:
5 Stangen Rhabarber (350g)
~ 50g Zucker
Saft von 3 Zitronen
frische Minze
Eiswürfel

Den Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Wasser, Zitronensaft und Zucker aufkochen und rund 20 Minuten weich köcheln lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Eventuell durch ein feines Sieb geben. 1/3 eines Glases damit füllen, mit Eiswürfeln bestücken, mit Wasser oder Mineralwasser auffüllen. Als Deko 1- 2 Blättchen Minze zuletzt hineingeben.

Zitronen-Limo

500g Bio-Zitronen

150g Zucker
(optional Zitronenmelisse)

Die Zitronen gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Zucker gut vermischen und etwas verkneten. Abgedeckt im Kühlschrank 2- 3 Tage ziehen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer die Masse bearbeiten, abseihen und auspressen. Das Konzentrat mit Wasser bzw. Mineralwasser auffüllen. Den Rest innerhalb einer Woche aufbrauchen.

(5) **Veranstaltungs-Tipps**

05. Mai 2024 von 8.30-16.30 Uhr 5. **Kalkrieser Jungpflanzenmarkt**, Alte Heerstr. 20, 49565 Bramsche-Kalkriese

05. Mai 2024 von 11-18.00 Uhr **Ölmühlentag** der Wesermühle mit vielen Ständen und Aktionen, Mühlenweg 34, 27321 Thedinghausen

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

