

Slow Food Osnabrück Newsletter April 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,



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

(1) Termine

Save the Date 2022

- 10.04.2022 **Hagener Kirschblütenmarkt 2022** in Hagen a.T.W., 11-18.00 Uhr im Ortskern
Der Markt steht mit circa 28 Ständen im Zeichen besonderer kulinarischer Genüsse. Zusätzlich werden ab 13.00 Uhr Hagener Einzelhandelsgeschäfte im Ortskern geöffnet haben. Das Highlight ist um 15.00 Uhr die Proklamation der neuen Kirschkönigin. Außerdem wird zum ersten Mal das Thema Fair Trade eine Rolle spielen.
- 21.- 24.04.22 **„Markt des guten Geschmacks“** in Stuttgart ist die Leitmesse von Slow Food. Hier stehen vier Tage lang regionale, nachhaltig und handwerklich Erzeugte Lebensmittel im Mittelpunkt. Mit Rahmenprogramm und messeeigener Kochwerkstatt. Mehr Information unter:
www.messe-stuttgart.de/slowfood
- 14.05.2022 **Wild & Essbar- die Brennessel** (Heilkraut des Jahres 2022)
Kräuterführung mit dem Heil- und Wildkräuterpädagogen Jürgen Roß.
- 19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 25.09.2022 **Cittaslow- Markt Bad Essen** und **30 Jahre Slow Food Deutschland**
Ort: Kirchplatz
- 13.10.2022 Kurs **„Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen“**
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen

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, Lolo Rosso, Petersilienwurzel, Pilze, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert), Rhabarber

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(2) Frühlingskräuter

Für viele Menschen ist der Frühling eine der schönsten Jahreszeiten. Das kalte und oft graue Winterwetter weicht warmen Sonnenstrahlen in einer bezaubernden grünen und oft schon bunten Kulisse. Jetzt ist die Zeit für die ersten Wildkräuter, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind und zudem eine heilsame Wirkung haben. Bärlauch, Brennessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Vogelmiere und Co. warten darauf zu Tees, Salaten, Smoothies, Pesto und Gemüsebeilage verarbeitet zu werden.

Das hier vorgestellte französische Aligot oder Aligot de l'Aubrac ist ein ursprünglich von Mönchen zur Verköstigung von Pilgern entwickeltes und später bäuerliches Gericht des Aubrac aus Kartoffeln und Käse. Es wird heute meist als Beilage zu Bratwürsten oder Lamm serviert, schmeckt aber auch pur mit frischem Baguette.

(4) Bärlauch- Aligot

Rezept für ca. 4 Personen:

200g Bärlauchblätter

500g Kartoffeln, festkochend

200g Sahne

200g geriebener Käse (z.B. Greyerzer)

100g Mozzarella

Salz

frischer weißer Pfeffer

Muskatnuss

1 Knoblauchzehe

Die Bärlauchblätter in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, garen und anschließend pürieren. Den geriebenen Käse und die klein gewürfelte Mozzarella nach und nach zugeben und das Püree so lange schlagen, bis der Käse Fäden zieht. Die gehackten Bärlauchblätter unterheben, mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und gepresstem Knoblauch würzen. Bon Appetit (mgs)

(5) Frühlingserwachen

Blütenzauber und Rezepte aus dem Haselnut House, Theresa Baumgärtner, 2022

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

