

Slow Food Osnabrück Newsletter Juni 2022



Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

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

(1) Termine

Save the Date 2022

- 16.06.2022 **Slow Food Stammtisch** im Restaurant Kronick-Salis, Schloss Str. 17, Bad Iburg. Verbindliche Anmeldung bis zum 13.06.2022 unter osnabrueck@slowfood.de oder Tel: 05401 3390081.
- 19.06.2022 10- 17.00 Uhr **Schafstag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche. Mit Unterstützung zahlreicher Akteure dreht sich an diesem Tag alles um das Schaf. Sie werden auf der Wiese hinter dem Museum geschoren, Hütehunde zeigen ihr Können und auf dem Markt am Mühlenort kann man Erzeugnisse vom Schaf erwerben und sich im Café stärken. Slow Food Osnabrück wird mit einem Informationsstand vertreten sein. Eintritt frei
- 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 Juni:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, erste Möhren, Paprika, Pfifferlinge, Radieschen, Rucola, Rettich, Spargel, Spinat. Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten

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

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

(3) Kirschernte im Juni

Wenn der Holunder blüht, reifen auch schon die ersten Kirschen an den Bäumen. Süße Kirschen eignen sich am besten um sie roh zu essen, für Obstsalate, Eis, Cremes oder auch Sortenkonfitüre. Sauerkirschen verwendet man am besten zum Backen von Kuchen, Torten oder zur Herstellung von Konfitüre, Saft, Wein, Brand und Likör.

Hier ein paar Tipps für die Ernte:

- . Kirschen gehören zu den nicht nachreifenden Obstarten, daher sollte man sie reif und voll ausgefärbt ernten bzw. kaufen.
- . Ein Zeichen für die Frische ist die grüne Farbe des Stiels.
- . Die Stiele erst nach dem Waschen abzupfen, damit das Aroma nicht ausgewaschen wird.
- . Kirschen höchstens zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.
- . Die Früchte lassen sich einfacher entsteinen, wenn man sie einige Minuten in das Gefrierfach legt.
- . Kirschen vor dem Einfrieren zuerst 2 Stunden auf einem Blech vorfrieren, dann kleben sie nicht so zusammen.

Hagen a.T.W. hat mit seinen Kirschlehrpfaden und der 30 km langen Kirsch- Radroute noch einiges zum Thema Kirschen zu bieten. Wer die Sortenvielfalt im Detail kennenlernen möchte, ist hier richtig.

(4) Schnelle Kirsch- Pastetchen

Rezept für ein Muffinblech:

1 Packung Blätterteig
300g Naturjoghurt
1 Bio- Ei
1 Pack. Vanillezucker
50g Zucker
300g entsteinte Kirschen
50g Mandelblättchen

Blätterteig ausrollen und Kreise ausstechen, die ca. 2 cm größer als die Muffinform ist. Das Muffinblech leicht mit etwas Rapsöl einfetten, etwas Polenta oder Paniermehl einstreuen, dann die Blätterteigkreise hineinlegen.

Joghurt, Ei, Vanillezucker, Zucker verrühren. Kirschen in die Förmchen geben. Die Joghurtcreme darüber gießen, einige Mandelblättchen aufstreuen und die Pastetchen für 25 Minuten bei 180°C backen.

(5) Marmeladen & Eingemachtes von A-Z

Dr. Oetker, Neuauflage 6. Mai 2022, 12,99 €

Impressum:

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

