

Slow Food Osnabrück Newsletter März 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

Ausgelöst durch familiäre und gesundheitlichen Gründen haben wir im Leitungsteam derzeit einen Engpass. Zwei aus dem Leitungsteam fallen für die Umsetzung unserer Vorhaben im Moment aus.

Daher liebe Mitglieder:

Für unser, am 10. April stattfindenden Kirschblütenmarkt in Hagen, benötige ich, als mit der Ausrichtung beauftragter, Hilfe.

Für den Aufbau des Zeltes, in der Zeit von 9:30 bis 10:30 Uhr bevorzugt 1 oder 2 männliche Helfer, für den Stanndienst in der Zeit von 11:00 bis 18:00 Uhr für einen stundenweise Einsatz ebenfalls 1 bis 2 Unterstützerinnen oder Unterstützer.

Die Mitgliederinnen bzw. Mitglieder die bereit wären zu helfen wenden sich bitten ab den 07.03.2022 über osnabrück@slowfood.de oder per Telefon 05401 3390081 (AB) an mich. Im Voraus vielen Dank für die Bereitschaft!

Im Übrigen: sollte mein Deutsch grammatikalisch bzw. in der Ausdrucksweise nicht perfekt sein, bitte ich zu berücksichtigen, dass Deutsch nicht meine Muttersprache ist.

Mit bestem Gruß
Oscar Alvarado



-
- (1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (2) Bewusstes Essen wird zum Megatrend
 - (3) Rezept des Monats
 - (4) Buchempfehlung
 - (5) Termine
-

(1) **Das gibt es im März:**

Gemüse: Blattspinat, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrüben, Teltower Rübchen, Topinambur, Wirsing, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen (gelagert)

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(2) **Bewusstes Essen wird zum Megatrend**

Für den aktuellen „Trendreport Ernährung 2022“, der immer im Januar erscheint, hat sich Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährung, das NUTRITION Hub, erstmals mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zusammengeschlossen. 71% der befragten Ernährungsprofis sehen in der klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung die wichtigste Entwicklung dieser Dekade. Die Bedeutung des Themas macht sich in den Bereichen wissenschaftliche Arbeiten und Forschungsprojekte und Ernährungsentscheidungen mit den Aspekten Regionalität und Nachhaltigkeit bemerkbar. Auch in der Gemeinschaftsverpflegung findet ein Umdenken zu mehr Nachhaltigkeit statt. Auf dem zweiten Platz folgt eine vegane und pflanzenbasierte Ernährung. Jeder zweite Befragte beobachtet, dass die Nachfrage nach solchen Produkten stark zunimmt. Immer mehr Menschen- darunter auch viele Verantwortliche in Groß- und Schulküchen sowie Mensen- entscheiden sich für pflanzenbasiertes Essen. Die Zunahme der digitalen Angebote in Therapie und Prävention nannten 30 % der für den Trendreport befragten Ernährungsprofis. Daneben wird auch ein Boom bei gesundem Essen to go ausgemacht, nicht zuletzt wegen der gestiegenen Nachfrage durch die Pandemie. Den vollständigen Bericht und alle zehn Trends finden Sie auf der Nutrition-Hub-Webseite: www.nutrition-hub.de (mgs)

(3) **Linsensalat mit Rote Bete, Walnüssen und Ziegenfrischkäse**

Rezept für ca. 4 Personen:

250g Belugalinsen
1 rote Zwiebel
600g gegarte Rote Bete
150g rote Trauben/ optional 1 Birne
50- 100g gem. Blattsalate/ frischer Spinat
60g Walnüsse
200g milder Ziegenfrischkäse
½ Bund Petersilie
4 El Walnussöl
2 El dunkler Balsamicoessig
1 Tl Honig
1 Tl Senf
Salz
frischer Pfeffer

Die Linsen in ca. 750ml gesalzenem Wasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, die Zwiebel häuten und in feine Streifen schneiden, die Trauben halbieren bzw. die Birne klein schneiden, den Salat und die Petersilie waschen und evtl. klein zupfen. Die Zutaten für die Vinaigrette mischen. Kurz vor dem Servieren alle Zutaten bis auf den Ziegenfrischkäse vermischen. Dieser kommt als Topping zum Schluss darauf. (mgs)

(4) **Öfter mal die Sau rauslassen**

von Markus Keller und Annette Sabersky, 7. April 2022, Verlag Eugen Ulmer, 20,-- €

(5) 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 vielen Ständen im Zeichen besonderer kulinarischer Genüsse. Zusätzlich werden ab 13.00 Uhr Hagener Einzelhandelsgeschäfte im Ortskern geöffnet haben. Das Highlight ist 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“**, Stuttgart
- 14.05.2022 **Wild & Essbar- die Brennessel** (Heilkraut des Jahres 2022)
Kräuterpfarrer Künzle fasste es treffend zusammen: „Hätte die Brennessel keine Stachel, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden“. Warum diese so ist, erfahren wir bei einer Kräuterführung im Teutoburger Wald mit dem Heil- und Wildkräuterpädagogen Jürgen Roß. Ausklang ist im Gasthaus Schrage.
Beginn: 14.00 Uhr, Treffpunkt am Schützenhaus, Schützenstr. 44, 49326 Melle-Wellingholzhausen.
Kosten: 10 € (Nichtmitglieder 13 €)
Anmeldung (für die verbindliche Tischreservierung) bis zum 09.05.22 bei Maria Gröne-Stremmel, Tel.: 05429-2959533 oder mgs@mail.de
- 31.05.2022 **„Frische Fische grillen“** mit den Forellen der Familie Schlie und Helmut Backers (Slow Food Alliance) in der urigen Remise der Nordhauser Mühle im Wiehengebirge.
Ort: Nordhauser Mühle, Leckerstr. 6, 49179 Ostercappeln
Weitere Informationen folgen.
- 19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
Hauptattraktion sind die Schafe. Es werden Schafe geschoren und es wird Wolle gesponnen. Das kleine Cafe auf dem Mühlenort bietet Textiles vom Schaf und Kulinarisches. Marktstände sorgen für Getränke, Käse und Wurst vom Schaf.
Weitere Informationen folgen.
- 25.09.2022 **Cittaslow- Markt Bad Essen** und **30 Jahre Slow Food Deutschland**
Kirchplatz
- 13.10.2022 Kurs **„Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen“**,
in Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück findet an diesem Abend ein Kurs zum Thema Fermentieren statt. Beim Fermentieren werden Lebensmittel mit Hilfe von Gärprozessen auf natürliche Weise haltbar gemacht. So verderben sie nicht nur weniger schnell, sie sind bekömmlicher und leicht zu verdauen. Wir möchten mit Ihnen einige Gemüsevariationen zubereiten. Gläser stellen wir zur Verfügung.
Beginn: 18.30 Uhr, 2 G+/3G+ Regel
Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen
Kosten incl. einer Verkostung und alkoholfreier Getränke: 40 €
Anmeldung bei Jutta Lange, Tel.: 05472-8179221,
lange@juttas-kochbar.de
-

Impressum:
Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

