

## Convivium Slow Food Osnabrück Newsletter September 2021

Liebe Mitglieder und Unterstützer des Convivium Slow Food Osnabrück,

Wir haben einen neuen Unterstützer, und zwar den Betrieb „**Rahdener Sattelschweine**“ beheimatet in Rahden. Dort werden Angler Sattelschweine, Mitglieder der Arche des Geschmacks gezüchtet, die dort ganzjährig im Freien artgerecht leben. Annette und ich haben den Hof besucht und waren begeistert über die liebevolle Behandlung der Tiere die sich sichtlich wohl fühlen.

Bei Gelegenheit werden wir über einen Besuch der Familie Streek nachdenken.

Mit bestem Gruß und viel Spaß bei der weiteren Lektüre des Newsletters.

Oscar Alvarado

---

(1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch

(2) Holunder

(3) Rezept des Monats

(4) Buchempfehlung

(5) Termine

---

### (1) **Das gibt es im September:**

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Gurken, Mangold, Möhren, Kürbis, Kohlgemüse, Lauch, , Paprika, Pfifferlinge, Rote Bete, Sellerie, Spinat, Steinpilze, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Holunder, Quitten, Zwetschgen, Pfirsiche, Brombeeren, Preiselbeeren

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wildschwein, Reh, Hirsch, Hering, Makrele, Muscheln, Nordseegarnelen

---

## **(2) Der schwarze Holunder (Sambucus nigra)**

Klein, rund, glänzend, tiefviolett bis schwarz hängen die Holunderdolden, besser gesagt „Steinfrüchte an Trugdolden“ ab Ende August bis in den September hinein in Richtung Boden. Als alte Kulturpflanze wird der Holunder bereits seit Jahrhunderten in Bauergärten als Heil- und Nutzpflanze kultiviert. Sebastian Kneipp sagte eins: „Vor jedem Holunderstrauch möge man den Hut ziehen.“ In der Tat haben die Früchte einiges zu bieten: einen vergleichsweise hohen Mineralstoffgehalt (u.a. Kalium und Eisen), etwas Vitamin C sowie B- Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane und Gerbstoffe. Holunderblüten werden traditionell getrocknet in Form von Tee als schweißtreibendes Mittel bei Grippe und Erkältungskrankheiten angewendet. Beim schwarzen Holunder werden nur die vollständig durchgefärbten Dolden geerntet, rötlich schimmernde und grüne Früchte werden herausgepflückt. Wer Holunderbeeren roh verspeist, wird zumindest Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen erleiden, da sie leicht giftig sind. Kochen zerstört das giftige Glycosid Sambunigrin. Nach ausreichendem Erhitzen können die wertvollen Früchte in der Küche vielseitig verwendet werden. Sie lassen sich sehr gut zu Saft, Sirup oder Gelee, aber auch zu Mousse, Sorbet, Eis, Punsch, Wein oder Likör verarbeiten. Holunderbeeren lassen sich auch gut tiefkühlen, indem man die Beeren vorher von den Stängeln zupft. Aus den getrockneten Beeren kann man Tee zubereiten.

---

## **(3) Fliederbeersaft**

1 kg Holunderbeeren

200ml Wasser

200g Zucker

Saft von einer Zitrone

Zuerst werden die Holunderbeeren etwas gewaschen, dann von den Stängeln abgemacht, so dass kein Schmutz oder Insekten mehr vorhanden sind. Zusammen mit 200ml Wasser werden ca. 1 kg Beeren in einem größeren Kochtopf erhitzt und ca. 15- 20 Minuten gekocht. Danach vorsichtig durch eine Flotte Lotte/ durch ein Sieb mit Küchentuch/ in einen Dampfsafter geben.

Den aufgefangenen Saft in einen sauberen Topf geben, mit dem Zucker und Zitronensaft vermengen und erneut zum Kochen bringen. Den fertigen Fliederbeersaft mit Hilfe eines Trichters in sterile Flaschen füllen.

Diesen Saft kann man in der kalten Jahreszeit verdünnt für Tee oder Punsch oder als Topping für Milchreis oder Pudding einsetzen.(mgs)

---

#### (4) Buchempfehlung

Wer mehr als Äpfel, Birnen und Johannisbeeren ernten möchte, ist mit diesem Praxisbuch gut bedient:

**Besondere Obstarten**- Anbau und Rezepte von Indianerbanane, Jujube, Apfelbeere und Co., Adele & Helmut Pirc, stv 2021

---

#### (5) Termine

18- 19. September 2021 "**Genuss im Nordwesten**" Bad Zwischenahn. Mit rund 80 Anbietern entsteht ein über 2 Tage abwechslungsreicher Markt rund um Nachhaltigkeit, regionaler Vielfalt, Ernährung und Genuss. Die Angebote reichen von abwechslungsreichen saisonalen Speisen, Backwaren, Milchprodukte, über Süß- und Feinkostwaren bis hin zu Weinen, Edelbränden oder Bier aus kleinen Privatbrauereien. Zudem gibt es Aktionen zu Themen wie Nutzgarten, Imkerei und Mosterei.

Gebühr: Tageskarte 12,-- Euro (Sa. 14.00- 20.00 Uhr, So. 9.30- 18.00 Uhr)

Park der Gärten, Elmendorfer Str. 40, 26160 Bad Zwischenahn, [www.park-der-gaerten.de](http://www.park-der-gaerten.de)

3. Oktober 2021 11-17.00 Uhr **Herbst am Siedlerhof. Markt für Genießer und Gartenfreunde.** Im Außengelände des Emsland Museums wird ein reichhaltiges Angebot kulinarischer Kostbarkeiten, traditionell und zumeist nach ökologischen Richtlinien erzeugt, aus Deutschlands Nordwesten (bei den Weinen auch darüber hinaus) präsentiert. Zudem bieten Baumschulen und Staudengärtnereien ihre Pflanzen und Obstbäume zum Kauf an. Es kann überall probiert und genossen, verglichen und eingekauft werden. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück statt.

Gebühr: Museumseintritt

Emsland Moormuseum, Gestmoor 6, 49744 Geeste, [www.moormuseum.de](http://www.moormuseum.de)

---

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

Dissener Str. 66

49326 Melle

email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)