

Slow Food Osnabrück Newsletter Januar 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

das gesamte Leitungsteam wünscht Ihnen ein frohes neues Jahr 2022.

Wir, das Team von Slow Food Osnabrück, hoffen auf ein besseres 2022. Dass es uns ermöglicht einige Programm Punkte aus unserem Planungsregister so umzusetzen, dass wir viele Teilnehmer begrüßen können. Hoffen wir gemeinsam das Beste.



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

(1) **Das gibt es im Januar:**

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

Obst: Äpfel, Birnen

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(2) **Grünkohl**

Grünkohl - auch bekannt als Braunkohl, Krauskohl oder Friesische Palme - ist vermutlich das Wertvollste aller Wintergemüse. Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) hat Grünkohl von allen Kohlarten den höchsten Gehalt an Provitamin A, Vitamin E, K, B2, Nicotinamid, Folsäure, Calcium, Phosphor und Eisen. Nur beim Gehalt an Ballaststoffen, Vitamin C, Kalium und Eiweiß liegt er knapp hinter dem Rosenkohl. Darüber hinaus weist Grünkohl hohe Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide und Senfölglykoside auf, deren Abbauprodukte krebshemmende Eigenschaften haben. Er ist ein Blattkohl mit meist dunkelgrünen, stark gekrausten Blättern und kräftigen Blattstielen. Von Dezember bis Anfang März finden Verbraucher Frischware aus deutschem Anbau. Vor der Zubereitung werden die einzelnen Blätter vom Strunk geschnitten und die dicken Mittelrippen entfernt. Danach die Blätter gründlich

waschen, in Streifen zupfen oder klein schneiden. Es empfiehlt sich, Grünkohl sehr schonend zu garen, damit möglichst alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Am besten wird er in Salzwasser blanchiert, gut ausgedrückt, fein gehackt und in Olivenöl oder Sahne gedünstet. Obwohl Grünkohl traditionell gerne herzhaft-deftig mit Kassler oder Mettwurst zubereitet wird, hat er viel mehr zu bieten. Mit einer Banane, Orange und Ingwer wird Grünkohl zu einem „Green-Smoothie“. Für einen Salat mit Oliven, Nüssen und einem würzigen Dressing eignen sich besonders jung geerntete zarte Blätter. Auch Kale-Chips und Grünkohlpesto werden immer beliebter. Übrigens: Immer wieder hört man, dass Grünkohl erst richtig gut schmeckt, wenn die Blätter Frost abbekommen haben. Richtig ist, Grünkohl braucht niedrige Temperaturen, aber keinen Frost, um süßer und milder zu schmecken. (mgs)

(3) **Green-Smoothie**

Schnell – gesund - sättigend

Rezept für 2 Gläser:

100-150g Grünkohl, blanchiert
1 Banane
1 Orange
1 kl. Stck. Ingwer
150ml Orangensaft
150ml Wasser
1 TL Leinöl

Den Grünkohl von den Stängeln zupfen, waschen und kurz blanchieren. Die Banane und Orange schälen. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, abschmecken und genießen. Wer möchte kann noch ein paar Haferflocken hinzufügen.(mgs)

(4) **Einfach nachhaltig**

Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben
Verbraucherzentrale 2021 von Johanna Prinz

(5) **Termine**

Save the Date 2022

27.01.2022 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

- 10.04.2022 **Hagener Kirschblütenmarkt 2022**
in Hagen a.T.W., 11-18.00 Uhr im Ortskern
- 21.- 24.04.22 **„Markt des guten Geschmacks“**, Stuttgart
- 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
-

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