

Slow Food Osnabrück Newsletter Juni 2024



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,
hier der Newsletter mit vielen neuen Veranstaltungen rund um regionale Lebensmittel.

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Knoblauch
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Veranstaltungs-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024

- 16.06.2024 **Schafstag & 2. Bio-Regio-Markt Hasetal**
Aktionstag am und im Tuchmacher Museum Bramsche von 10 -17 Uhr.
- 20.06.2024 **Stammtisch im neu eröffneten Heimathof Melle** um 18.30 Uhr. Bei schönem Wetter im Biergarten. Adresse: Heimathof Melle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 10, 49324 Melle (Parkplätze auch vor dem Sportplatz). Anmeldung unter mgs@mail.de oder 05429-2959533.
- 29.06.2024 **Mitglieder-Versammlung Slow Food Deutschland 2024**, Karl-Bröger-Zentrum, Nürnberg ab 11 Uhr
- 15.09.2024 **Cittaslow Landmarkt in Bad Essen** von 11- 18 Uhr auf dem historischen Kirchplatz. Erneut lädt der besondere Markt dazu ein, regionale Produzenten, Kirchplatzgastronomie und Genüsse aus kleinen Manufakturen kennenzulernen.
- oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine
-

(2) Saisonal is(s)t besser- das gibt es im Juni:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Dicke Bohnen, Champignons, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Frühkartoffeln, Gurken, erster Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, erste Möhren, Paprika, Radieschen, Rucola, Rettich, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln (gelagert) plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten

Obst: Äpfel (Lagerware), Erdbeeren, Rhabarber, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

Pilze: erste Pfifferlinge

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (gelagert)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch (Scholle, Wolfsbarsch, Flunder)

(3) Knoblauch

Gehasst oder geliebt, in vielen mediterranen und asiatischen Gerichten aber nicht wegzudenken – der würzig scharfe Geschmack des Lauchgewächses verfeinert Fleisch, Fisch- oder Gemüsegerichte ebenso wie Soßen und Dips.

Frischer Knoblauch ist an seinem grünen Stängel und der zarten weißen bis leicht violetten Schale zu erkennen und unterscheidet sich von getrocknetem Knoblauch durch seinen feinen, milderen Geschmack. Im deutschen Anbau ist er von Juni bis Oktober erhältlich und hält sich im Kühlschrank höchstens 2 Wochen. Getrockneter Knoblauch hält sich dagegen kühl und trocken gelagert mehrere Wochen. Im Handel findet man meistens den „**Gemeinen Knoblauch**“, seltener den „**Schlangen-Knoblauch**“ und den „**Chinesischen Knoblauch**“ (Solo-Knoblauch, Schnittknoblauch). Der „Schwarze Knoblauch“ ist fermentiert. Viele Köche raten davon ab, den Knoblauch durch eine Presse zu drücken – gewisse Studien besagen genau das Gegenteil. Gepresster Knoblauch soll besonders gesund sein, da durch das Pressen größere Mengen an gesunden Inhaltsstoffen freigesetzt werden. Es werden ihm unter anderem antioxidative, entzündungshemmende und lipidsenkende Eigenschaften zugeschrieben, die sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Beim Anbraten von Knoblauch bitte immer darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt, sondern nur glasig oder goldgelb wird, sonst schmeckt er bitter. (mgs)

(4) Selbstgemachte Grillsauce

Für eine größere Gruppe gleich das doppelte Rezept machen.

4- 6 El Honig
8 El Tomatenmark/Ketchup
2 El Zitronensaft
2 El Sojasauce
2 El Worcestersauce
2 El Rapsöl
1 Tl Basilikum, frisch oder getrocknet
1 Tl Thymian “
1 Tl Rosmarin “
1 Tl Estragon “
1 Tl Kerbel “
1 Tl Majoran
1- 2 Tl Currypulver
1 Tl Paprikapulver
½ Tl Cayennepulver
1 El frische Petersilie
1 El frischer Schnittlauch
1 El frischer Dill
3 Knoblauchzehen, gepresst

Die ganzen Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen. Mit dem Tomatenmark, eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und in sterile Gläser füllen. Hält sich im Kühlschrank gut eine Woche. (mgs)

Tsatsiki

½ Bio-Gurke

3 Zehen Knoblauch
Olivenöl nach Geschmack
200g griechischer Joghurt
½ Bd. Dill
Salz
frischer Pfeffer
optional etwas Zucker oder Ahornsirup

Die Gurke waschen und mit oder ohne Schale hobeln. Salzen und etwas ziehen lassen, dann das Gurkenwasser ausdrücken. Den Knoblauch schälen und pressen. Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

(5) **Veranstaltungs-Tipps**

02.06.2024 Sommermarkt im Hofladen der Gemüsegärtner am Dümmer von 10- 17 Uhr, Im Dorfe 53, 49448 Hüde

08.06.2024 Hoffest des Meyerhof in Belm. Ab 15 Uhr gibt es Führungen, Kinderprogramm, Kaffee und Kuchen und Verkostungen. Ab 19 Uhr Live-Musik. Bioland Meyerhof Belm, Belmer Str. 11, 49191 Belm

23.06.2024 Hoffest des Biohofes Beckerwerth (Aronia- und Obstanbau) mit vielen Produzenten aus der Region von 11- 17 Uhr, Halstenberg 21, 33775 Vermold

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

