

Slow Food Osnabrück Newsletter Juli 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) Chopped Sandwich
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Veranstaltungs-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024

- 15.08.2024 Gemeinsamen Stammtisch SF Münster und SF Osnabrück ab 18:00 Uhr bei
der ANTL in Tecklenburg, Bahnhofstraße 73
- 25.08.2024 **14. Schaftag im Tecklenburger Land** von 10.00-17.00 Uhr, Lengerich-
Wechte, Brochterbecker Str. 60. Slow Food Münster wird hier vertreten sein.
- 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. Wir sind dabei.
- 17.10.2024 **Kulinarischer Ausflug in die Welt** der Linsen, Erbsen, Kichererbsen und
Bohnen, weitere Infos folgen.
- 01.12.2024 **Weihnachtsessen** Slow Food Osnabrück mit kleinem Empfang um 11.30
Uhr, weitere Infos folgen.

oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine

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

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Buschbohnen, Dicke Bohnen, Brokkoli,
Champignons, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Fenchel, Frühkartoffeln,
Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Pfifferlinge, Porree, Radieschen, Rucola, Rettich,
Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, erste Weintrauben, Wirsing, Zucchini,
Zuckerschoten, Zwiebeln

Obst: Aprikosen, Äpfel (gelagert), Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren,
Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, erste Pflaumen, Sauerkirschen, Süßkirschen,
Stachelbeeren, erste Zwetschgen

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (gelagert)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Junghuhn, Junggans), Lamm, Wildschwein, Rehbock, Fisch (Forelle, Makrele, Matjes)

(3) Chopped Sandwich

In der unendlichen Welt der TikTok-Trends hat sich ein neuer kulinarischer Hype auf der Plattform ausgebreitet: das Chopped Sandwich. Hierbei handelt es sich um ein Sandwich, bei dem die üblichen Scheiben von Schinken, Gemüse und Käse... durch fein gehackte Zutaten ersetzt werden. Die verschiedenen Aromen und Konsistenzen der Zutaten verschmelzen miteinander und sorgen für ein harmonisches Geschmackserlebnis.

Die Zutaten können je nach Geschmack und Vorlieben variieren, typischerweise umfassen sie eine Kombination aus Salat, Aufschnitt oder Fleisch (Hähnchenbrust, Bratenaufschnitt), Fisch, Käse (Cheddar, Feta, Mozzarella...) mit frischem Gemüse und einem Dressing (alternativ Pesto, Hummus, Balsamicocreame) sowie Gewürzen und Kräutern. Alle Zutaten werden auf einem Schneidbrett sehr fein gehackt, mit den Dressing-Zutaten vermengt, mit Salz und Pfeffer oder unterschiedlichen Gewürzen abgeschmeckt und in ein Baguette, Sandwich oder zwischen zwei Brotscheiben gefüllt.

Für den Snack lassen sich super **Reste aus dem Kühlschrank** oder dem Vorratsregal verwenden. Auch für ein Picknick, Mittagspause im Büro oder in der Schule ist das Chopped Sandwich gut geeignet. (mgs)

(4) Chopped Chicken

Rezept für 2 Personen:

Blätter von Rucola oder Feldsalat

Hähnchenbrust – Reste

1 El Cranberries

4 Scheiben Camembert

1 kleine Paprika, geputzt

Kräuter aus dem Garten

2 El Mayonnaise

1 El Senf

Salz

Pfeffer

2 Baguettebrötchen

Alle Zutaten auf ein großes Schneidbrett geben und sehr fein hacken. Zum Schluss die Mayonnaise und den Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei aufgeschnittene Baguettesbrötchen geben und sofort genießen.

Veganes Chopped Sandwich

Rezept für 2 Personen:

5 Blätter Romanasalat

1 Tomate, geschnitten

1 kleine rote Zwiebel

2- 3 Gewürzgurken

100g Räuchertofu

2 - 3 El Naturjoghurt

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Vollkorntoast oder Vollkornbrot

Alle festen Zutaten auf ein Schneidbrett geben und sehr fein hacken. Zum Schluss den Joghurt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Toast frisch toasten und 2 Scheiben Toast belegen. Die beiden anderen Schieben als Deckel auflegen und dann quer durchschneiden.

(5) **Veranstaltungs-Tipps**

04.07.2024 Abendmarkt in Osnabrück auf dem Domvorplatz mit Ständen und
08.08.2024 kulinarischen Köstlichkeiten von 16.00-20.00 Uhr.
05.09.2024

19.07.- 21.07.2024 Culinaria Bad Essen auf dem Kirchplatz von 18.00-22.00 Uhr

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

