

Slow Food Osnabrück Newsletter August 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) Ackerbohne
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Veranstaltungs-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2024

- 15.08.2024 **Gemeinsames Grillen (Stammtisch) von SF Münster und SF Osnabrück** bei der ANTL- Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e.V.. Der Verein kümmert sich um Naturschutz und Landschaftspflege im Tecklenburger Land. Im Hofladen können eigene Produkte (Steuobstwiesenapfelsaft, Lammfleisch, Honig...) erworben werden. Beginn 18.00 Uhr, Bahnhofstr. 73, 49545 Tecklenburg, www.antlr-ev.de
Kostenbeitrag 15,00€ für Mitglieder, 18,00€ für Nichtmitglieder. Alkoholische Getränke werden separat abgerechnet.
Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder Tel.: 05401-3390081 (AB) bis zum 09.08.2024
- 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. Das Convivium Osnabrück ist ebenfalls vertreten.
- 16.10.2024 **Erbsen, Bohnen, Linsen...** Slow Food Genussveranstaltung um 19.00 Uhr im Schafstall Bad Essen mit Kurzvortrag und Verkostung.
Teilnahme incl. Begrüßungsgetränk, Vortrag und Buffet 17,--€ für Slow Food Mitglieder, 20,--€ für Nichtmitglieder.
Veranstalter und Ort: Slow Food Osnabrück und der Kunst- und Museumskreis Bad Essen, Schafstall, Bergstr. 31, 49152 Bad Essen
Anmeldung unter mgs@mail.de (Maria Gröne-Stremmel) oder ludzay@osnanet.de (Annette Ludzay) an.
- 01.12.2024 **Weihnachtsessen** Slow Food Osnabrück mit kleinem Empfang um 11.30 Uhr im Landgasthaus Gieseke-Asshorn, Bremer Str. 55, 49163 Bohmte, weitere Infos folgen.

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

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

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

Obst: Aprikosen, Klaräpfel, Blaubeeren, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Zwetschgen
Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wildschwein, Rotwild, Fisch (Forelle, Hering, Makrele, Matjes)

(3) Ackerbohne (Vicia faba)

Die botanisch korrekte Bezeichnung der Dicken Bohne ist Ackerbohne (Vicia faba). Aber auch unter den Namen Feldbohne, Puffbohne, Saubohne, Pferdebohne, Viehbohne oder Favabohne ist sie bekannt. Die einjährige Pflanze gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler und ist eine reine Kulturpflanze. Trotz ihres Namens ist die Ackerbohne aber eigentlich keine Bohne, sondern zählt zu den Wicken. Bis vor einigen Jahrhunderten waren die nahrhaften Bohnenkerne ein Grundnahrungsmittel, heute werden sie in erster Linie als Viehfutter angebaut. Für den menschlichen Verzehr eignen sich vor allem die ganz jungen Bohnen, frisch vom Markt oder aus dem eigenen Garten in den Monaten Juni bis August. In der restlichen Zeit findet man die vorgegarten Bohnen als Konserve, als Tiefkühlware, getrocknet im Supermarkt oder als Bohnenmehl. Heute wird sie als heimisches Lebensmittel wiederentdeckt, da sie reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie wertvollen Nährstoffen wie Magnesium, Calcium, Eisen, Vitamin B3 und Vitamin C ist.

Auch frische und konservierte Dicke Bohnen lassen sich vielfältig zubereiten als:

Hummus aus Dicken Bohnen

Ful/Foul aus der arabischen Küche

Bohneneintopf

Salat mit Dicken Bohnen

Quiches und Tartes

Vegetarische Bratlinge

Dicke Bohnen als Beilage mit Zwiebeln und Bohnenkraut

Ein Verein im Rheinland bemüht sich um den verstärkten Anbau der Rheinischen Ackerbohne:

<https://www.rheinische-ackerbohne.de/ein-starkes-team/>

(4) Überbackene Dicke Bohnen

Rezept für 4 Personen:

300g Dicke Bohnen, frisch oder TK-Ware

Gemüsebrühe

1 TI Thymian

1 TI Bohnenkraut

2 El Rapsöl

1 Zwiebel

300g Möhren

1 Porreestange

optional eine Stange Staudensellerie

Kräutersalz

frischer Pfeffer
250g saure Sahne
100g Käse, gerieben
1 Bd. Petersilie

Die Dicken Bohnen in ¼ Liter Wasser mit der Gemüsebrühe, Thymian und Bohnenkraut bei kleiner Hitze etwa 30- 40 Minuten weich kochen. Die Zwiebel putzen und würfeln, in Rapsöl anschwitzen, ablöschen und das geschnittene Gemüse hinzufügen. Bei geringer Hitze garen und abschmecken. Sollte noch Bohnenwasser vorhanden sein, diese abschütten, die Bohnen unter die Gemüsemischung mischen und alles in eine gefettete Auflaufform geben. Die Saure Sahne mit dem geriebenen Käse vermengen, evtl. etwas Milch zugeben und über das Bohnengericht verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

(5) **Veranstaltungs-Tipps**

08.08.2024 **Abendmarkt in Osnabrück** auf dem Domvorplatz von 16.00-20.00 Uhr.

12.09.2024 **Genießbarkeit von Lebensmitteln**- welche Kennzeichen gibt es? 18.00-20.15 Uhr, Bramsche, vhs, Jägerstr. 23, Kostenbeitrag 14,00 €

<https://vhs-osland.de/kurssuche/kurs/Geniessbarkeit-von-Lebensmitteln-welche-Kennzeichen-gibt-es/242-080802>

14.09.2024 **Hoffest auf dem Schlehbaumhof** ab 11.00 Uhr (Live-Musik ab 18.30 Uhr) an der Darumer Str. 65 in 49086 Osnabrück

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

