

# Slow Food Osnabrück Newsletter Februar 2025



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,  
hier der neue Newsletter mit vielen neuen Terminen.

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Salz
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Abendmärkte Osnabrück 2025
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2025

- 06.04.2025 **Hagener Kirschblütenmarkt** von 11.00-18.00 Uhr. Ganz im Sinne der Gütekriterien von Slow Food wird der Ortskern Hagens im Zeichen besonderer Genüsse stehen.
- 24.-27.04. **Markt des guten Geschmacks** - die Slow Food Messe 2025, Landesmesse Stuttgart
- 24.05.2025 **Slow Food Deutschland Mitgliederversammlung**
- 08.06.2025 **Picknick im Park von Schloss Hünnefeld** – wir treffen uns zur bunten Slow Food Tafel ein, ein Gemeinschaftsprojekt! Weitere Infos folgen.
- 22.06.2025 **Schafstag im Tuchmacher Museum Bramsche**. Ein Programm mit Schafschur und Vorführung der Arbeit mit Hütehunden sowie einen Markt mit regionalen Produkten rund um das Schaf.
- 29.06.2025 **Mitgliederversammlung Slow Food Osnabrück** im Restaurant Wilde Triebe, Osnabrück-Sutthausen. Weitere Informationen folgen.
- 29.-31.08. **„Tag der Niedersachsen 2025“** in Osnabrück. Slow Food Osnabrück ist dabei.
- 14.09.2025 **Cittaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00-18.00 Uhr.

oder [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

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

Gemüse: Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Winterlauch/Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote/Gelbe Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln in vielen Variationen

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild in vielen Variationen, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Heilbutt, Hering, Austern, Muscheln)

---

### (3) Speisesalz

Früher galt Salz als „weißes Gold“, heute ist es als natürliches Würz- und Konservierungsmittel nicht mehr wegzudenken. Chemisch gesehen handelt es sich bei Kochsalz um Natriumchlorid, eine Verbindung aus Natrium und Chlorid. Im Körper ist Salz ein lebensnotwendiger Bestandteil des Stoffwechsels. Auch ist es lebensmitteltechnologisch bei der Herstellung vieler Lebensmittel unentbehrlich. Weil es Wasser bindet und damit Mikroorganismen die Lebensgrundlage entzieht, hat es in bestimmten Mengen eine konservierende Wirkung.

Aber was unterscheidet Steinsalz vom Himalayasalz oder Fleur de Sel? Der große Unterschied für die Geschmacksnerven liegt hauptsächlich in der Kristallgröße und nicht in den kleinen Unterschieden wie Farbe, Mineralien....

Typische Salzsorten sind

- Meersalz aus Salzgärten
- Steinsalz als Steinsalzlagerstätten (Bergbau) und
- Siedesalz/Salinensalz aus kochsalzreichen Solen.

Im Handel finden sich zudem Speisesalze mit besonderen Zusätzen wie

- Jodsalz oder auch jodiertes Speisesalz
- Jod-Fluor-Salz
- Gewürz- und Kräutersalze.

Salz hat hygroskopische Eigenschaften, das heißt, es zieht in gewissem Maße Feuchtigkeit an. Deshalb dürfen ihm bestimmte Zusatzstoffe, sogenannte Trennmittel oder Rieselhilfe zugefügt werden. Diese müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zu einer Salzaufnahme von höchstens 6 g pro Tag. Das Robert-Koch-Institut hat aber in einer Studie herausgefunden, dass die tägliche Salzaufnahme bei Frauen durchschnittlich 8,4 g und bei Männern 10 g beträgt. (mgs)

### (4) Salzgemüse

Der Winter ist die Zeit des Lagergemüses – also Gemüse, das vor dem Frost geerntet wird, und dann bei richtiger Lagerung monatelang bis zum Frühlingsbeginn haltbar ist. Mit dem folgenden Rezept hält es bei kühler Lagerung sogar bis zum nächsten Winter – und nimmt dabei nicht viel Platz ein.

Wurzelgemüse (hauptsächlich Möhren, aber auch Knollensellerie, Wurzelpetersilie, Pastinaken) gründlich waschen, dann schälen. Jetzt wiegen, um die Menge genau zu bestimmen. Ein Viertel des Gewichts mittelgrobes Salz (ohne Trennmittel) abwiegen. Gemüse kleinschneiden, Stücke ca. 3 – 5 mm groß. Dann im elektrischen Zerkleinerer ganz fein hacken. Anschließend das Salz zugeben, je nach Geschmack auch getrocknete Kräuter oder gemahlene Gewürze. Z.B. Knoblauchpulver, gerebelter Liebstöckel, Chili etc. Gut durchmischen, dann alles noch mal in den Zerkleinerer.

Kleine Gläser sterilisieren (im Kochtopf oder Ofen), dann das Salzgemüse einfüllen. Löffelweise einfüllen und jede Lage gut nachdrücken – es sollten keine Luftblasen sichtbar sein. Gleich fest verschließen. Kühl und dunkel lagern.

Das fertige Produkt eignet sich teelöffelweise zum Würzen von Suppen und vielen kräftigen Gemüsegerichten. (Klaus Jacobi)

---

### (5) **Abendmärkte Osnabrück**

Dieses Jahr findet der Abendmarkt von 16.00 - 20.00 Uhr mit vielen regionalen Produkten in Osnabrück auf dem Domvorplatz an folgenden Terminen statt:

12.06.2025  
10.07.2025  
14.08.2025  
11.09.2025  
09.10.2025

---

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

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land

