

Slow Food Osnabrück Newsletter Januar 2025



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

welche Vorsätze haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen?

Vielleicht etwas mehr für die Gesundheit tun? Mit unserem Motto GUT – SAUBER – FAIR für ALLE und einen vermehrten Focus auf Obst und Gemüse sollte das doch leicht zu schaffen sein.

Freuen Sie sich auf unseren neuen Saisonkalender, der demnächst auf unseren Veranstaltungen zu finden ist.

-
- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Leindotteröl
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Kalender-Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2025

18.01.2025 „**Wir haben es satt!**“ **Demo 2025**, Bundeskanzleramt, Berlin

22.01.2025 **Slow Food Stammtisch** um 18.00 Uhr im Osnabrücker Ratskeller, Markt 30 in 49074 Osnabrück. Anmeldung bis zum 16. Januar an osnabrueck@slowfood.de oder Tel.: 05401-3390081 (AB)

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 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.

Juni 2025 **Jahreshauptversammlung Slow Food Osnabrück**

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

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

Gemüse: Champignons, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/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, Seelachs, Steinbutt, Muscheln)

(3) **Leindotteröl**

Leindotteröl wird aus den Samen des Leindotters (*Camelina sativa*), einer alten heimischen Kulturpflanze mit eher geringen Ansprüchen, hergestellt. Der Kreuzblütler ist im Bioanbau beliebt, da er wenig anfällig für Schädlinge ist. Das Öl verfügt über einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (40g pro 100g) und wirkt somit präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, rheumatoide Arthritis und anderen Erkrankungen. Es wird meist vor Ort kaltgepresst und hat einen gemüseartigen Geschmack, der an Erbsen oder Spargel erinnert. So ist es ein ideales Öl für die kalte Küche (Salate, Gemüse, Kartoffelgerichte), aber durchaus auch für die Hautpflege geeignet. Aufgrund des hohen Omega-3-Anteils sollte das Öl nicht zu stark erhitzt werden. Während Leinöl nach der Pressung nur etwa 2 Monate haltbar ist, hat das Leindotteröl eine Haltbarkeit von etwa 9 Monaten. Zur längeren Haltbarkeit sollte die Ölfflasche sofort nach dem Gebrauch verschlossen werden und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Anbieter sind unter anderem die Wesermühle, die Ölmühle Solling und Lauteracher Alb-Feld-Früchte. (mgs)

(4) **Erbsen-Pesto**

Rezept für 3- 4 Personen:

200 g TK Garten-Erbsen

2 Knoblauchzehen

150 g Parmesan/ Fetakäse

½ Bd. Petersilie

3- 4 El Leindotteröl

1 Spritzer Zitronensaft

50 g Nüsse (Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse)

Salz

Pfeffer

Die Erbsen in etwas Wasser bissfest kochen, etwas abkühlen lassen, die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Knoblauchzehen abziehen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Pasta und Brot. (mgs)

(5) **Kalender-Tipp**

Wochenmarkt-Wochenkalender 2025

53 frische und saisonale Rezepte aus dem ZEITmagazin

Eisabeth Raether 17,39 €

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land“

