

Slow Food Osnabrück Newsletter Mai 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) Erdbeeren
 - (4) Rezept
 - (5) Ausflugs-Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2025

24.05.2025 **Slow Food Deutschland Mitgliederversammlung** in Kassel

28.05.2025 **Slow Food Kochkurs im CSA-Hof Pente**. Osnabrücker Str. 73, 49565 Bramsche. Beginn 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 30 € für SF Mitglieder und 35 € für Nicht-Mitglieder (incl. 1-2 Gläser Weißwein). Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis zum 24.05. über die SF Webseite oder per Mail an jacklaus@gmail.com.

08.06.2025 **Picknick im Park von Schloss Hünnefeld** – wir treffen uns zur bunten Slow Food Tafel ab 11.00 Uhr. Jeder bringt etwas Leckeres mit. Ort: Schloss Hünnefeld, Clamors Allee 1, 49152 Bad Essen

11.06.2025 **Besuch des Demeter-Hofes Bünthe in Venne**. Slow Food besucht den Demeter-Hof der Familie Bünthe. Viele werden sich erinnern - bei der Slow Food Genussveranstaltung „Erbsen, Bohnen, Linsen – Superfood“ im Herbst vergangenen Jahres stellte die junge Landwirtin Jelka Bünthe die „grüne Linse“ vor, die seit einigen Jahren auf dem elterlichen Hof angebaut wird. Beim Besuch des Hofes erhalten die Teilnehmer Einblicke in die Besonderheiten eines Demeter-Hofes, erfahren mehr über die Vielseitigkeit der Landwirtschaft und des Gemüseanbaus bei informativen Führungen und können den Hofladen besichtigen. Anschließend haben sie die Möglichkeit, sich an einer gemeinsamen Tafel mit den Gastgebern intensiv auszutauschen. Wie immer bei Slow Food genießen dabei alle zusammen bei Bünthes ein buntes, ländlich-herzhaftes Gericht. Diese Veranstaltung ist Teil einer Veranstaltungsreihe mit Beispielen, wie bäuerliche Landwirtschaft überleben kann. Kosten: 15,--€ für Mitglieder und 20,--€ für Nichtmitglieder (Programm, Essen und Getränke). Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr, Ort: Hof Bünthe, Schlingheide 11, 49179 Ostercappeln. Anmeldung unter aludzay@posteo.com.

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. 10.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei. Ort: Tuchmacher Museum Bramsche, Mühlenort 6, 49565 Bramsche.

29.06.2025 **Mitgliederversammlung Slow Food Osnabrück** im Restaurant Wilde Triebe, Am Sutthausener Bahnhof 5, 49082 Osnabrück-Sutthausen ab 10.30

Uhr, Kostenbeitrag 45,--€ (3-Gänge-Menü, Getränke extra). Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 24.06.2025.

03.07.2025 **Sprechen wir (über) Brot** – mit der Bad Laer Touristik und Slow Food. 19:00 – 20:30 Uhr.

Thomas Meyer von der Bäckerei Th. Meyer in Bad Laer und Birgit Schepers vom Hotel Große Kettler laden ein zu einem Abend über das Thema Brot. Verschiedene Spezialbrotsorten werden von den Gastgebern und den Teilnehmern bewertet und probiert. Thomas Meyer gibt Hintergrundwissen und beantwortet Fragen. Große Kettler kümmert sich um guten Wein bzw. Bier. Mineralwasser wird kostenlos bereitgestellt. Andere Getränke werden direkt bezahlt. Teilnehmerbeitrag 9,00 €. Veranstaltungsort: Hotel Große Kettler, Bahnhofstr. 11, 49196 Bad Laer. osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 02.07.2025.

13.-14.09. **„Genuss im Nordwesten“** im Park der Gärten, Bad Zwischenahn, Samstag von 14.00 - 20.00 Uhr, Sonntag von 9.30 Uhr - 18.00 Uhr.

14.09.2025 **Cittaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00 - 18.00 Uhr.

21.09.2025 **Bundesweiter Slow Food Tag**

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

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

Gemüse: Bärlauch, Blattsalate, erster Blumenkohl, Chicorée, Frühlingszwiebeln, (Lager-) Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, (Lager-)Möhren, (Lager-) Petersilienwurzel, (Lager-)Pastinaken, Rhabarber, Radieschen, Rucola, Sauerkraut, (Lager-) Sellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Weißkohl, Mai-Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Maibeere, Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Speisemorchel, Maipilz

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Maibock, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Flussbarsch, Hecht, Maischolle, Scholle, Hering, Austern)

(3) **Erdbeeren**

Die Erdbeere gehört zur Familie der Rosengewächse und ist eine „Nuss“ (Sammelfrucht). Der rot gefärbte Fruchtkörper ist eine Scheinfrucht und die gelblichen Punkte sind die eigentlichen Früchte (Nüsschen). Die Zahl der Erdbeersorten ist vielfältig und groß – von hell- bis dunkelrot, rundlich bis oval, von Mai bis August wachsend. Die Erdbeere ist reich an den Vitaminen C, B1, B2 und Karotin sowie an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Der relativ hohe Ballaststoffgehalt (1,6g/100g) fördert zusätzlich die Verdauung. Doch Erdbeeren sind nicht nur gesund und lecker, sondern mit nur 35 kcal/100g pur genossen ein kalorienarmer Snack. Frisch geerntet sind Erdbeeren sehr druckempfindlich und verderben schnell. Deshalb sollte man sie möglichst direkt nach dem Kauf verzehren, im Kühlschrank lagern oder schnellstmöglich verarbeiten zu

Erdbeerkonfitüre, im Rumtopf, als Sirup, als Eis oder als Dessert mit Joghurt oder Sahne.

Kosten kann man sparen, indem man sie selber anbaut oder im Erdbeerfeld selber pflückt. Im Landkreis Osnabrück sind Betriebe wie Böckmann, Borgmeyer, Rhotert, Mechelhoff und Löbke sowie einzelne kleinere Landwirtschaften ein Ziel. Wer sicher sein möchte, dass keine Pestizid-Rückstände auf den Erdbeeren sind, sollte Bio-Erdbeeren aus ökologischem Anbau kaufen.

(4) Marinierte Erdbeeren auf Frühlingssalat mit panierten Fetakäse

Rezept für 4 Personen:

Marinade:

3 El natives Olivenöl

2 El Ahornsirup

Saft von 1 Zitrone

80ml Apfelsaft

2 Messerspitzen Chiliflocken

Thymian, frisch gerebelt

200g Erdbeeren

200g Fetakäse

2 El Maismehl

1 Ei (Größe L)

2 El schwarzer Sesam

2 El Walnüsse, gerieben

Öl zum Ausbacken

ca. 400g Pflücksalat

Alle Zutaten der Marinade verrühren. Die Erdbeeren waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und 15- 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Den Feta würfeln, in Maismehl, verquirltem Ei und Sesam/Walnüsse wälzen, dann in der Pfanne mit etwas Öl vorsichtig ausbacken.

Den Salat putzen, waschen und etwas abtropfen lassen, Auf 4 Teller anrichten. Die Erdbeerstücken, etwas Marinade und den panierten Fetakäse darauf anrichten.

(5) Ausflugs-Tipp

15.06.2025 Kräutertag in Horstedt bei Bremen mit über 80 Aussteller von 10.00 – 17.30 Uhr. Ort: Auf dem Berg 2, 27367 Horstedt. Weitere Infos über www.kraeuterregion.de .

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

Dissener Str. 66

49326 Melle

email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

