

Slow Food Osnabrück Newsletter Juni 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) Frühjahrsdürre 2025
 - (4) Sommerliches Kuchenrezept
 - (5) Buchtipp
-

(1) Termine

Save the Date 2025

- 08.06.2025 **Picknick im Park von Schloss Hünnefeld** – wir treffen uns zur bunten Slow Food Tafel von 12.00 – 17.00 Uhr. Jeder bringt etwas Leckeres mit. Ort: Schloss Hünnefeld, Clamors Allee 1, 49152 Bad Essen. Bei schlechtem Wetter findet diese Veranstaltung nicht statt.
- 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 & Bio-Regio-Markt 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 Sutthäuser 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. 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.

24.07.2025 **Stammtisch in Ahrens Kaffeemühle**, Bad Essen um 18.00 Uhr. Bei schönem Wetter im Biergarten.
Ort: Kirchplatz 19, 49152 Bad Essen. Anmeldung erbeten unter mgs@mail.de, 05429-2959533 oder osnabrueck@slowfood.de.

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 Juni:**

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Frühkartoffeln, Gurken, erster Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, erste Möhren, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, erste Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel (Lagerware), Birnen (Lagerware), Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

Pilze: erste Pfifferlinge, Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Speisemorchel

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch und Meeresfrüchte (Lachsforelle, Flussbarsch, Hecht, Makrele, Scholle, Hering, Austern)

(3) **Frühjahrsdürre 2025**

Das Frühjahr 2025 (März- Mai) zählt bislang zu den trockensten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Während tiefere Bodenschichten noch von den niederschlagsreichen Vorjahren zehren, hat die oberste Bodenschicht bereits viel Feuchtigkeit verloren – eine Herausforderung für keimende Saat und junge Pflanzen.

Nicht nur Ackerbaubetriebe haben mit Ernteaussfällen zu kämpfen, auch Milchviehbetriebe leiden darunter, dass die meisten Wiesen und Weiden aufgrund der Witterung nicht mehr genügend Futter für die Tiere hergeben. Die **Pflanzen haben Stress** und ziehen Wasser aus den Blättern zurück, um es in den Wurzeln zu speichern und schließen Spaltöffnungen, um Wasserverlust zu reduzieren. Über diese Spaltöffnungen gelangt normalerweise Wasser und Sauerstoff nach außen, während Kohlendioxid (CO₂) ins Blatt aufgenommen wird. Es findet also keine Photosynthese mehr statt und damit eine Stagnation des Pflanzenwachstums.

Zuckerrüben, Raps und Kartoffeln sind relativ gefährdet, da sie wenig trockentolerant sind. Gemüse und Obst werden teilweise schon bewässert. Die Getreidearten, vor allem Gerste, sind da schon robuster. Pflanzen subtropischer Herkunft wie Mais oder Soja sind besser gerüstet, können aber ihren Ertrag nur dann voll entfalten, wenn ihnen genügend Wasser zur Verfügung steht. Echte Trockenkünstler sind dagegen Hirse, Sorghum oder Kichererbsen.

Wie schnell ein Boden austrocknet, hängt davon ab, woraus er besteht. So können lehmige Böden das Wasser zum Beispiel besser speichern als sandige Böden. Entscheidend ist auch, wie viel Humus ein Boden enthält – denn Humus kann viel Wasser speichern. (mgs)

(4) **Holunderblüten-Blaubeer-Kuchen**

Rezept für eine Kastenform:

200g Butter
150g Zucker
1 Limette
2 Handvoll Holunderblüten
200g Dinkelmehl Type 630
100g gemahlene Mandeln
120ml Milch
3 Eier
1 Prise Salz
150g Blaubeeren, frisch oder TK
1 El Stärke
1 TI Backpulver
Guss:
200g Puderzucker
½ Limette
2 El Milch

Die Milch in einen Topf geben und eben aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Holunderblüten (nicht waschen!) abzupfen und hineingeben. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb geben. Die Milch zurück in den Topf und die Butter zugeben, notfalls noch einmal etwas erwärmen. Etwas Abrieb von der Limette und den Saft dazugeben.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Zucker, 1 Prise Salz und die Eier schaumig schlagen. Die abgekühlte Milchmischung zu den Eiern geben, Mehl und Backpulver unterrühren. Die Blaubeeren mit der Stärke mischen und vorsichtig unter den Teig heben. Bei 175°C ca. 40 – 50 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Ca. 2 Stunden auskühlen lassen. Für den Zuckerguss Puderzucker, Limettensaft und etwas Milch verrühren. Über den Kuchen streichen und mit Blaubeeren und Holunderblüten verzieren. (mgs)

(5) **Buchtip**

„Der Anfang aller Köstlichkeiten: Wie die Natur unsere liebsten Speisen, Getränke und Gifte erfand.“ Eine kulinarische Zeitreise durch die Erdgeschichte.
Marcus Bennemann 2025, 22,-- €

Impressum:
Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
Dissener Str. 66
49326 Melle

email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

