

Slow Food Osnabrück Newsletter Juli 2025



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

die Mitgliederversammlung des Slow Food Conviviums Osnabrück hat am 29. Juni im Restaurant „Wilde Triebe“ in Osnabrück-Sutthausen stattgefunden. Unser neuer Vorsitzender heißt Klaus Jacobi und bildet mit 5 weiteren Mitgliedern das Leitungsteam unseres Conviviums. Wir gratulieren ihm herzlich!

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Der Aal – bedrohte Tierart
 - (4) Frikadelle auf Pfifferlingen
 - (5) Veranstaltungs-Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 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 €. Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr. Veranstaltungsort: Hotel Große Kettler, Bahnhofstr. 11, 49196 Bad Laer. osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 02.07.2025.

- **Die Veranstaltung ist ausgebucht!** -

24.07.2025 **Stammtisch in Ahrends Kaffeemühle**, Bad Essen um 18.00 Uhr. Bei schönem Wetter im Biergarten auf dem Historischen Kirchplatz. 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.

19.09.2025 **„Kessies Küche“** – zu Gast in einer Schulmensa in Bad Essen. Frisch, regional, gerne mit Gemüse – geht das? Beginn 19.30 Uhr, weitere Informationen folgen.

21.09.2025 **Bundesweiter Slow Food Tag**

Oktober **Frühstücks-Stammtisch** im Coeur´chen Bad Rothenfelde. Wir genießen ein französisch angehauchtes Frühstücksbuffet, weitere Informationen folgen.

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

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

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

Obst: Aprikosen, Äpfel (Lagerware), Birnen (Lagerware), Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Sauerkirschen, Süßkirschen, Stachelbeeren, erste Zwetschgen

Pilze: Pfifferlinge, Sommersteinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel (Junghuhn, Junggans), Lamm, Wildschwein, Rehbock, Fisch und Meeresfrüchte (Lachsforelle, Flussbarsch, Hecht, Makrele, Scholle, Hering, Weißer Heilbutt, Austern)

(3) Der Aal – bedrohte Tierart

Sommerzeit ist Urlaubszeit und viele fahren an die Nord- oder Ostsee um endlich mal wieder ausgiebig Fisch zu essen. Der Aal ist mancherorts eine regionale Spezialität und zählt zur kulinarischen Tradition. Aber: Der Bestand ist dramatisch zurückgegangen, die Art gilt als vom Aussterben bedroht (IUCN, OSPAR, HELCOM). Entsprechend ist er in der Roten Liste der Weltnaturschutzunion IUCN eingestuft. Für den dramatischen Niedergang ist eine Vielzahl von Ursachen verantwortlich: Verlust von Lebensraum, die vielen Migrationsbarrieren durch verbaute Flüsse, Wasserkraftwerke, Schleusen und Wehre, dazu die Verschmutzung und Vergiftung des Wassers, die Klimakrise mit veränderten Meeresströmungen sowie Krankheiten und Parasiten, schließlich die Entnahme durch Fischerei und Angler und der illegale Handel mit Jungaalen (Glasaaale). In deutschen Binnengewässern dürfen Aale bis heute unter Einhaltung immer strengerer Schutzbestimmungen und Auflagen leider nach wie vor gefischt werden. Die Aalzucht ist keine Alternative, da Aale sich nicht in Gefangenschaft vermehren (lassen). Daher ist sinnvoll und notwendig, den Aal von den Speisekarten zu nehmen, um den Bestand zu schützen. (mgs)

(4) Frikadelle auf Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen:

1 Zwiebel
½ Bd. Petersilie
70g Gouda
500g mageres Rinderhackfleisch
1 El Senf
1 El Tomatenketchup
2 Bio-Eier (M)
2 Prisen Salz
Pfeffer
Olivenöl

Für die Frikadellen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen und fein hacken. Den Gouda grob reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen vermengen, wenn nötig noch etwas Paniermehl oder Haferflocken zugeben. 4 Frikadellen formen und in Olivenöl langsam von beiden Seiten braten.

200g Pfifferlinge
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El Butter
1 Tl Tomatenmark
75ml Rotwein/ roter Traubensaft
30ml Sahne
etwas Salz
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Die Pfifferlinge putzen und eventuell säubern, die Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne etwas aufschäumen, Pfifferlinge, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
Die Pfifferlinge auf Teller verteilen und dazu die Frikadellen anrichten. (mgs)

(5) **Veranstaltungs-Tipp**

06.07.2025 **Öffentliche Kirschlehrpfad-Führung** um 14.30 Uhr in Hagen a.T.W. mit einem ca. 3 km Rundweg, der eine kurze Steigung hat.
Treffpunkt ist der Reisemobilstellplatz an der Straße „Zum Jägerberg“.
Da das Parken von PKWs auf dem Reisemobilstellplatz nicht erlaubt ist, empfiehlt sich das Parken auf dem Parkplatz des Waldfriedhofs (150m).
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Teilnahmebeitrag für die Führung mit Edgar Klinger: 2,50 € pro Person, (Kinder/Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren kostenfrei), Dauer ca. 1,5 Stunden.

Impressum:
Slow Food Osnabrück
Maria Gröne-Stremmel
email: mgs@mail.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

