

Slow Food Osnabrück Newsletter August 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) Wildpilze sammeln
 - (4) Wildpilze mit Knoblauchdip
 - (5) Veranstaltungs-Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2025

22.08.2025 **„Tag der Fische“** in der Fischbrathalle am Rosenplatz in Münster/Westf. von 17.00 – 20.00 Uhr. Fragen und Antworten rund um verantwortlichen Fischgenuss, begleitet von einem nachhaltigen, feinem Fischmenü. Kosten: 40,00 €, Adresse: Fischbrathalle am Rosenplatz, Schlaunstr. 8, 48143 Münster. Anmeldung unter:

<https://www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/osnabrueck/termine/22-08-2025-tag-der-fische-in-der-fischbrathalle-am-rosenplatz-in-muenster-westf>

09.09.2025 **Genießen bis zuletzt – Soulfood im Hospiz**

Das Slow Food Convivium besucht das Osnabrücker Hospiz am 9. September 2025 von 17.00 – 19.00 Uhr. Es liegt mitten in der Stadt in der Nähe des Marienhospitals, hat eine ausgesprochen wohnliche Atmosphäre, kleine Außenterrassen, schöne Gemeinschafts- und Besuchsräume und ein Konzept, das alle Sinne einbezieht. Was hat Slow Food mit dem Hospiz zu tun? „Gut sauber fair“ ist der Slogan der Slow Food Bewegung – der Genuss guter Lebensmittel ist ein Grundpfeiler der Bewegung. Auch für das Hospiz ein ganz wichtiger Aspekt: Die Einrichtung an der Johannisfreiheit hat eine eigene Küche, in der täglich frisch gekocht wird und die Wünsche und Vorlieben der Gäste über das Speisenangebot entscheiden. Verantwortliche aus Küche und Begleitung laden die Besuchergruppe zu einer kurzen Besichtigung der gemeinschaftlichen Räume ein. Dann treffen wir uns am runden Tisch und Mitarbeiter berichten über das Hospizleben und das Konzept mit besonderem Fokus auf Essen und Trinken im Hospiz – mit allen Sinnen bis zuletzt. Das Slow Food Convivium Osnabrück freut sich auf einen informativen Abend mit gemeinschaftlichem Austausch und Erfahrungen aus einem Bereich, der noch für Viele fremd ist. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Bitte anmelden unter aludzay@posteo.com (Annette Ludzay, Slow Food Osnabrück)

13.-14.09. **„Genuss im Nordwesten“** Nachhaltig – Regional – Fair im Park der Gärten mit rund 70 Ausstellern. Adresse: Elmendorfer Str. 40, 26160 Bad Zwischenahn, Samstag den 13.09.2026 von 14.00 - 20.00 Uhr, Sonntag den 14.09.2026 von 9.30 Uhr - 18.00 Uhr. Tageskarte 15,00 €

14.09.2025 **Cittaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00 - 18.00 Uhr auf dem Marktplatz. Das Slow Food Team ist dabei!

21.09.2025 **Bundesweiter Slow Food Tag**

26.09.2025 „**Kessies Küche**“ – zu Gast in einer Schulmensa in Bad Essen. Jutta Kessen war eine der Chefinnen in der Kaffeemühle und übernahm im Februar 2024 die Schulmensa des Gymnasiums Bad Essen, die bis dahin extern beliefert wurde. Frisch, regional, bezahlbar, gerne mit Gemüse – geht das? Wir werden es vor Ort erfahren. Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr, Kosten: 25,-- € (3 Gänge, incl. Wasser). Adresse: Gymnasium Bad Essen, Schulallee 30, 49152 Bad Essen, Anmeldung unter aludzay@posteo.com

10.10.2025 **Frühstücks-Stammtisch** im COEUR´chen Bad Rothenfelde. Wir genießen ein französisch angehauchtes Frühstück mit kleiner Fischecke, hausgemachten Salaten und Marmeladen sowie frisch gemixten Smoothies. Kosten 23 – 25 € (incl. Kaffee). Veranstaltungsort: Café und Restaurant COEUR´chen, Bahnhofstr. 15, 49214 Bad Rothenfelde. Anmeldung unter mgs@mail.de oder telefonisch unter 05429-2959533.

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

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

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

Obst: Aprikosen, Klaräpfel, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, letzte Erdbeeren, Himbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Pfirsiche, Zwetschgen

Pilze: Pfifferlinge, Sommersteinpilze, Champignons, Edelreizker, Maronenröhrling, Riesenschirmling, Birkenpilz, Kräuterseitlinge, Austernpilze

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wildschwein, Rotwild, Fisch und Meeresfrüchte (Lachsforelle, Flussbarsch, Hecht, Karpfen, Makrele, Scholle, Hering, Wolfsbarsch, Zander, Austern)

(3) **Wildpilze sammeln**

Wer „in die Pilze gehen“ möchte, sollte einige Hinweise und Tipps beherzigen: Gesammelt werden darf nur in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf - herausgebildet haben sich hier Grenzen von 500g bis 2 kg pro Person und Mahlzeit. Für einige Pilze gibt es allerdings auch ein absolutes Sammelverbot (Bsp.: Trüffel gemäß Bundesartenschutzgesetz). In Naturschutzgebieten und Nationalparks ist das Suchen von Pilzen komplett verboten.

Hat man einen Pilz sicher identifiziert, spricht nichts gegen ein Abschneiden kurz über dem Boden. Wer sich nicht sicher bei Suchen ist kann Pilzlehrwanderungen besuchen oder sich an örtlich geprüfte Pilzsachverständige wenden.

Waldpilze sollten grundsätzlich nicht roh gegessen sondern unbedingt 15 – 20 Minuten erhitzt werden.

Interessant sind Pilze wegen ihrer geschmacklichen Eigenschaften, die sie vorwiegend beim Erhitzen entfalten. Die natürlicherweise enthaltene Glutaminsäure wirkt gewissermaßen als Geschmacksverstärker mit dem eigenen Geschmackserlebnis Umami.

(4) **Wildpilze mit Knoblauch-Dip**

Rezept für 4 Personen:

800g Wildpilze
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
½ Tl Majoran, frisch oder getrocknet
1 Tl Petersilie, gehackt
½ Tl Thymian, frisch oder getrocknet
1 Bd. Schnittlauch, geschnitten
2 El Butter
Salz
Pfeffer

Dip:

200g Schmand
150g Sahnejoghurt (10%)
1 El Olivenöl
2 – 3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
einige Chiliflocken
1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Für den Dip den Schmand mit Joghurt und Olivenöl glattrühren. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und unterrühren. Mit den Gewürzen würzig abschmecken und zum Schluss den geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Die Pilze putzen, gegebenenfalls kurz waschen und vierteln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Die Wildpilze zufügen und unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Dip servieren. (mgs)

(5) **Veranstaltungs-Tipp**

10. 08.2025 **Cellula, Glühwürmchen und Marmeladenbrote** – die Finissage von „Es werde Licht“ im Schafstall Bad Essen von 15.00 – 17.30 Uhr. Eine sehr außergewöhnliche LichtTor Ausstellung nimmt Abschied an einer langen Tafel mit dem Genuss von Marmeladenbroten. Der Eintritt ist kostenfrei. Adresse: Kunst- und Museumskreis Bad Essen e.V. (Schafstall), Bergstr. 31, 49152 Bad Essen

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land