

# **Slow Food Osnabrück**

## **Newsletter Februar 2026**



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

hier der neue Newsletter mit vielen neuen Terminen:

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Roggenbrot
  - (4) Rezept Schwarzbrot
  - (5) Veranstaltungs-Tipp
- 

### **(1) Termine**

#### **Save the Date 2026**

##### **06.02.2026 Pickert – ländlich traditionell mit Slow Food im Schafstall Bad Essen.**

Slow Food schätzt Regionalität und ehrliches Essen – da ist Pickert ein Thema! Das Kartoffelgericht der westfälischen / lippischen Küche und angrenzenden Gegenden wie dem südlichen Osnabrücker Land gibt es seit dem 18. Jahrhundert. Er war vor allem ein Essen der ärmeren Bevölkerung, da die Hauptzutaten wie Kartoffeln, Mehl, Eier, Milch oder Sahne meistens vom eigenen Hof stammten.  
Genießen Sie einen entspannten Abend mit vielen Informationen, probieren Sie den Kastenpickert mit regionalen Beilagen wie Konfitüre, Preiselbeeren, Rübenkraut, Apfelmus, Kräuterfrischkäse, Schinken und Leberwurst.  
Kostenbeitrag incl. Wasser 12,-- € für Mitglieder, 16,-- € für Nicht-Mitglieder  
Beginn der Veranstaltung: 18.00 Uhr, begrenzte Teilnehmerzahl.  
Ort: Schafstall Bad Essen, Bergstr. 31, Bad Essen  
Anmeldung unter [osnabueck@slowfood.de](mailto:osnabueck@slowfood.de) oder unter Tel.: 05429-2959533 (M. Gröne-Stremmel)

**13.03.2026 Besichtigung der Bäckerei Knuf in Voltlage.** Hier werden wir die Möglichkeit bekommen, die Arbeitsweise einer „freien“ Bäckerei kennenzulernen und anhand einer kleinen Verkostung die Qualität und den Geschmack der Backwaren zu prüfen. Die besondere Auswahl an Zutaten und Getreidesorten macht die Bäckerei Knuf zu einem gefragten Produzenten für Veganer, Allergiker und für Menschen, die handwerklich gutes Brot zu schätzen wissen.

Beginn der Veranstaltung: 17.45 Uhr, Treffen in Voltlage ab 17.30 Uhr.  
Anmeldung bis einschließlich: 02.03.2026  
Preis: Slow Food Mitglieder 10,00 €, Gäste 11,50 €  
Ort: Knuf Bäckerei GmbH, Küsterstr. 1, 49599 Voltlage  
Anreise mit privatem PKW oder mit dem Bus X610. Wer an der Bildung von Fahrgemeinschaften interessiert ist, eine Mitfahrgelegenheit sucht oder bieten kann, meldet sich bitte bei André Banneyer unter 0176-22706006  
Anmeldung und weitere Informationen unter  
[https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabueck/termine)

**09.04. – 12.04.2026 „Markt des guten Geschmacks“** Die Slow Food Messe in Stuttgart

03.05.2026 **Hagener Kirschblütenmarkt** von 11.00 – 18.00 Uhr in der Ortsmitte.

30.05.2026 **Mitgliederversammlung Slow Food Deutschland**, Salles de Pologne, Leipzig

19.06.2026 **Slow Food Dinner Tecklenburger Land** in „Die Werkstatt“ in Mettingen in Zusammenarbeit mit Slow Food Münster.  
Weitere Informationen unter:  
<https://shop.e-guma.ch/diewerkstatt-mettingen/de/events/open-table-slow-food-dinner-2-0-4170955>

13.09.2026 **Cittaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00 – 18.00 Uhr auf dem historischen Kirchplatz.

oder [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine)

---

## (2) **Saisonale(s)t besser- das gibt es im Februar:**

Gemüse: Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Winterlauch/Porree, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rettich, Rote/Gelbe Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Steckrübe, Süßkartoffel, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge, Shiitake

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild in vielen Variationen, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Heilbutt, Hering, Seelachs, Steinbutt, Austern, Muscheln)

---

## (3) **Roggenbrot – Brot des Jahres 2026**

Kräftig im Geschmack, voller Nähr- und Ballaststoffe und nachhaltig im Getreideanbau: Das Roggenbrot ist vom wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Brotinstitutes zum Brot des Jahres 2026 gewählt worden. Ein Roggenbrot muss zu 90% aus Roggenmehl bestehen. Außer dem puren Roggenbrot gibt es viele Sorten – den westfälischen Pumpernickel, das Hamburger Schwarzbrot, das Ammerländer Vollkornbrot, das Rheinische Schwarzbrot, das Schinkenbrot – um nur einige zu nennen. Typisch für Roggenbrot ist die Zubereitung mit Sauerteig. Dieser sorgt für die feine Säure, das unverwechselbare Aroma und dafür, dass es lange frisch bleibt.

Roggenbrote erhalten ihre Backfähigkeit erst durch eine Sauerteigführung, da Roggenmehl stärkeabbauende Amylasen enthält. Ein weiterer Grund für die schlechte Backfähigkeit gegenüber Weizenmehl ist die Tatsache, dass sich im Teig kein Kleber ausbilden kann. Noch in den 60er Jahren war Roggen deutschlandweit das beliebteste Getreide auf den Feldern, heute ist es der Weizen. Dabei ist Roggen ein robustes Getreide, das auch auf mageren Böden mit wenig Wasser auskommt. Zudem trägt es zu einer vielfältigeren Fruchtfolge auf dem Acker bei.

## (4) **Einfaches Schwarzbrot** (regionales Rezept)

500 g Roggenschrot  
500 g Vollkorn – Weizenmehl  
250 g Weizenschrot

250 g Sonnenblumenkerne  
1 Tl Salz  
1 l Buttermilch  
225 g Zuckerrübensirup (1/2 Becher)

Alle Zutaten gut mischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform (~ 30cm) füllen, glattstreichen und mit Alufolie abdecken.  
Bei 175 °C (Ober / Unterhitze) 3 Stunden backen. Nach der Backzeit muss das Brot circa 10 – 12 Stunden in der Form auskühlen (über Nacht).  
Es empfiehlt sich, gleich 2 Brote zu backen, da man es gut einfrieren kann.

---

#### (5) Veranstaltungs-Tipp

Vortrag und Diskussion mit **Tanja Busse**  
**Artensterben, Höfesterben, Bodenverlust**  
Was können wir tun, damit es besser wird?  
Di., den 24.02.2026 im Fachwerk 1775, Am Ring 40, Melle-Wellingholzhausen  
Beginn 19.30 Uhr, Einlass ab 18.45 Uhr, Eintritt 5,00 €  
Karten in der Buchhandlung Sudmöller, Melle oder unter [melleforfuture@t-online.de](mailto:melleforfuture@t-online.de)

---

Impressum:  
Slow Food Osnabrück  
Maria Grüne-Stremmel  
email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land  
Tourismusgesellschaft  
