

Slow Food Osnabrück Newsletter März 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) Saison für Spinat
 - (4) Rezepte
 - (5) Tipp
-

(1) Termine

Save the Date 2026

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/osnabrueck/termine

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



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>

19.07.2026 „**GenussKulTour**“ (7 km Wanderung, TERRA.track) in und um Bad Laer mit Einkehr in das Restaurant „Die Mühle“ ab 12.00 Uhr.

Beginn der Wanderung: 10.00 Uhr

Ort: Kurgartenallee 1, Bad Laer

Anmeldung bis zum 15.07. unter mgs@mail.de oder Tel.: 05429-2959533

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

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

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

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge, Shiitake, Trüffel

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

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

(3) Saison für **Spinat**

Spinat – möglichst frisch geerntet und direkt zubereitet, dann schmeckt er am besten und hat auch noch einen hohen Vitamingehalt. Das erste Frischgemüse aus dem Freiland, das aus heimischem Anbau ab März auf den Markt kommt, ist besonders zart und eignet sich dann auch ideal für Salate – etwa in Kombination mit Kirschtomaten und Mozzarella. Ein Klassiker ist immer noch Rahmspinat mit Spiegelei. Das Frühlingsgemüse schmeckt aber auch in einem grünen Smoothie, als Füllung in der Lasagne, in der Quiche, im Risotto und Pesto. Dabei ist Spinat nicht nur mild-aromatisch, sondern auch gesund. Er enthält unter anderem reichlich Vitamin A, C, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Der Eisengehalt wurde lange Zeit überschätzt, ist aber immer noch deutlich höher als etwa beim Kopfsalat.

Die Zubereitung ist schnell und einfach. Frischer Spinat wird gründlich in kaltem Wasser gewaschen, um Erd- und Sandreste zu beseitigen. Anschließend welke Blätter und dicke Stiele entfernen. Dann wird das Gemüse kurz bei mäßiger Hitze blanchiert bis es zusammenfällt. Das Abschrecken in Eiswasser erhält die schöne grüne Farbe. Schließlich mit etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch oder Muskat und ein bis zwei Esslöffel Naturjoghurt verfeinern.



Baby-Spinat
Fotos: K. Jacobi



Erwachsenen-Spinat

Achten Sie beim Einkauf auf Frische und Qualität. Die Blätter sollen knackig-grün und ohne welke Stellen sein. Spinat hält sich im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa zwei Tage. Es enthält von Natur aus viel Nitrat, das im Lebensmittel oder im Körper in gesundheits-schädigende Stoffe (Nitrit) umgewandelt werden kann. Spinat sollte man deshalb besser kühl aufbewahren und nur einmal aufwärmen.

(4) **Spinat-Pesto**

50 g Parmesan
4 El Mandelkerne
150 g Babyspinat
½ TL Meersalz
1 Spritzer Zitrone
(1 Knoblauchzehe)
(einige Chiliflocken, wer mag)
100- 150 ml natives Olivenöl

Parmesan und Mandelkerne mit etwas Olivenöl in einen Hochleistungsmixer geben und hacken. Dann alle übrigen Zutaten hinzugeben und kurz mixen, so dass eine noch nicht so ganz feine Konsistenz vorhanden ist.

In zwei sterilisierte Gläschen füllen, mit etwas Olivenöl abdecken und zuschrauben. Im Kühlschrank hält sich das Pesto einige Tage.

Es passt zu Pasta, Brot oder Kartoffeln.

Spinatsalat mit Orange und Ziegenfrischkäse

Zutaten für 2 Personen:

200 g Babyspinat
1 Bio-Orange oder ½ Schale Erdbeeren (125g) ab Mai
150 g Ziegenfrischkäse
80 g Walnüsse
3 El Balsamico Essig
2 El Olivenöl
1 El Honig
Salz
Pfeffer

Den Salat waschen und abtropfen lassen, die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, die Erdbeeren waschen und halbieren bzw. vierteln.

Für das Dressing Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer mischen.

Den Spinat mit den Erdbeeren und Walnüssen auf 2 Teller verteilen, den Ziegenfrischkäse mit 2 Teelöffeln auf dem Salat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

(5) Tipp

Das oben beschriebene Spinat-Pesto passt auch sehr gut als Sauce zum Spargel im Mai.

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land“

