

# Slow Food Osnabrück Newsletter Mai 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) Bläschen im Glas - Kohlensäure
  - (4) Fermentierte Sommergetränke
  - (5) Abendmarkt Osnabrück
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2026

03.05.2026 **Hagener Kirschblütenmarkt** von 11.00 – 18.00 Uhr in der Ortsmitte.  
Wir teilen uns den Stand mit dem Ernährungsrat Osnabrück

A promotional poster for the "Kirsch Blüten Markt" on May 3, 2026. The background is a deep blue. At the top, there is a photograph of a cherry branch with white blossoms. The main title "Kirsch Blüten Markt" is written in large, white, sans-serif font. Below the title, the date "3. Mai 2026" is also in white. Two white circular callouts contain additional information: "Verkaufsoffener Sonntag ab 13.00 Uhr" and "Proklamation der neuen Kirschoheit um 14.00 Uhr an der Ehemaligen Kirche". At the bottom left, there is a short paragraph in white text: "Genießen Sie von 11 bis 18 Uhr im Hagener Ortskern kulinarische Raffinessen, Live-Musik und vieles mehr!" followed by the website "Infos: www.hagen-atw.de". At the bottom right, there is a small logo for "Hagen am Teulöwanger Wald" featuring a stylized house and trees.

- 30.05.2026 **Mitgliederversammlung Slow Food Deutschland**, Salles de Pologne, Leipzig – vor Ort und/oder online.
- 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>
- 21.06.2026 **Schafstag & Bio-Regio-Markt** im Tuchmacher Museum Bramsche, Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 24.06.2026 **Stammtisch mit dem Convivium Bielefeld und dem Convivium Osnabrück** in den Westerwieder Bauernstuben um 18.00 Uhr.  
<https://westerwieder-bauernstuben.de/>  
Inhaber und Küchenmeister Hubert Schowe ist übrigens Gründungsmitglied von Slow Food Osnabrück  
Ort: Westerwieder Bauernstuben, In den Höfen 3, 49196 Bad Laer  
Es wird bis zum 19.06. um Anmeldung unter [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder [https://www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/osnabrueck/termine](https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine) gebeten.
- 19.07.2026 **„GenussKulTour“** (7 km Wanderung, TERRA.track) in und um Bad Laer mit Einkehr im Restaurant „Die Mühle“ ab 12.00 Uhr (Selbstzahler).  
Beginn der Wanderung: 10.00 Uhr  
Ort: Kurgartenallee 1, Bad Laer  
Anmeldung bis zum 15.07. unter [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de) oder Tel.: 05429-2959533
- 06.09.2026 **Schafstag im Tecklenburger Land**, wir sind dabei, zusammen mit dem Convivium Münster.  
Lengerich-Wechte, Brochterbecker Str. 60, von 10.00 – 17.00 Uhr.
- 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) **Saisonal is(s)t besser- das gibt es im Mai:**

Gemüse: Blattsalate, Blattspinat, erster Blumenkohl, Chicorée, Frühlingszwiebeln, Löwenzahn, (Lager-) Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhren, Lollo Rosso, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stielmus, Weißkohl, Mai-Wirsing, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel, Erdbeeren, Rhabarber

Pilze: Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge, Shiitake, Trüffel

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

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

---

### (3) Bläschen im Glas - Kohlensäure

Unser Gehirn liebt offenbar die kleinen prickelnden Bläschen von Sprudel, Champagner, Brause und Co. Diese Bläschen sind Kohlenstoffdioxid ( $\text{CO}_2$ ), besser  $\text{H}_2\text{CO}_3$ , eine instabile Verbindung mit Wasser. Diese Gas bleibt in einer verschlossenen Flasche gelöst. Sobald wir die Flasche öffnen und der Druck abnimmt, bilden sich die Bläschen. Das Knallen des Sektkorkens, das Zischen beim Öffnen einer Dose, das Prickeln im Glas sind akustische Reize. Beim Eingießen des Getränks sorgt  $\text{H}_2\text{CO}_3$  für visuelle Aufmerksamkeit, weil das Getränk „lebendig“ erscheint. Ähnlich wie bei einem Zerstäuber stimulieren Bläschen auch den Geruchssinn. Was den Geschmack angeht, so aktiviert Kohlenstoffdioxid die Säure-Rezeptoren auf der Zunge. Ferner sorgen aufgeplatzte Bläschen im Mund für eine gewisse Schaumbildung und vermittelt ein besonderes Gefühl von Textur und Fülle. Letztendlich wirkt Kohlensäure auf all unsere Sinne. Kohlenstoffdioxid wird bei nicht natürlichen Getränken unter Druck zugesetzt, bei der natürlichen Gärung wird der Zucker im Saft umgewandelt in Alkohol und Kohlensäure.

Kleiner Tipp: lässt man Sekt oder Champagner an der Seitenwand eines schräg gehaltenen Glases herunterlaufen, ändert sich die Konzentration des  $\text{CO}_2$  viel weniger, als wenn man es in die Mitte eines senkrechten Glases gießt.

Menschen mit empfindlichem Magen reagieren auf Kohlensäure oft mit Aufstoßen, vermehrtem Sodbrennen oder leichten Magenschmerzen.

### (4) Fermentierte Sommergetränke

#### **Ginger Beer** (Ingwerbier, alkoholfrei)

Zutaten für 1 Liter:

1 l Wasser  
90 g Rohrohrzucker  
70 g geriebener frischer Bio-Ingwer  
Saft von 2 Limetten  
Saft von 1 Orange  
Saft von 1 Zitrone  
Gewürze (z.B. Zitronengras)  
2 g Hefe / ¼ TL Trockenhefe

Wasser und Zucker aufkochen, Ingwer, Zitronensäfte und eventuell Kräuter hinzufügen. Die Mischung abkühlen lassen und in ein größeres steriles Gefäß geben. Hefe hinzugeben und das Gefäß 2-3 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach abfüllen und genießen.

#### **Fermentierte Erdbeerlimonade**

Zutaten für 6 Portionen:

1 l Wasser  
3 El Zucker  
3 El Bio-Zitronensaft  
1 El Molke (z.B. vom Biojoghurt oder Bio-Quark)  
300 g Erdbeeren

Das Wasser mit Zucker, Zitronensaft und Molke in ein steriles Glasgefäß geben und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und mit hineingeben.

Das Gefäß gut verschließen und 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwei- bis dreimal täglich kurz schütteln. Nach 2 Tagen die Limonade probieren. Falls sich noch nicht genug Kohlensäure gebildet hat, das Gefäß wieder verschließen und noch 1 Tag

ruhen lassen. Dann die Erdbeeren abschöpfen, die Limonade kaltstellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

---

#### (5) **Abendmarkt Osnabrück**

Der Abendmarkt in Osnabrück findet monatlich von Juni bis Oktober am zweiten Donnerstag auf dem Domvorplatz statt. Zwischen 16 und 20 Uhr präsentieren über 20 Marktstände Frisches und Feines: Dazu gehören Honig, Dips, Käse, Fisch und Kräuter. Vor Ort genießen kann man Reibekuchen, orientalische Spezialitäten, Crêpes, Cocktails, regionales Bier und Wein.

**Die Termine 2026 sind am 11.06., 09.07., 13.08., 10.09. und 08.10.2026.**

---

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

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land

