

# Slow Food Osnabrück Newsletter Juni 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) Food Trends 2026
  - (4) Rezept Hummus mit Kräutern
  - (5) Buchtipps
  - (6) Veranstaltungstipps
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2026

- 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. Wir sind dabei. Adresse: Mühlenort 6, 49565 Bramsche
- 24.06.2026 **Stammtisch des Conviviums Osnabrück und dem Convivium Bielefeld** in den Westerwieder Bauernstuben um 18.00 Uhr.  
Ort: Westerwieder Bauernstuben, In den Höfen 3, 49196 Bad Laer  
Es wird 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.
- 08.07.2026 **Slow Food Grillen bei Anne**. Wir treffen uns zum sommerlichen Grillen ab 17 Uhr mit Slow Food Produkten bei Anne Schulze-Lammers, Rumenstr. 3, 32361 Preussisch Oldendorf. Kostenbeitrag 15,-- € (incl. Wasser, Bier oder Wein). Anmeldung bis 03.07. 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)
- 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 (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. 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 Juni:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Frühkartoffeln, Gurken, erster Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Stielmus, erste Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel (Lagerware), Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren.

Pilze: Champignons, erste Pfifferlinge, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge, Speisemorchel.

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware).

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wild, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Hering, Makrele, Scholle, Austern, Miesmuscheln).

---

## (3) Food Trends 2026

- **Pflanzenbasiert - natürlich und flexibel**  
Schon lange zeichnet sich eine klare Verschiebung hin zu einer pflanzenbasierten Küche ab. Statt Fleisch zu imitieren, entstehen zunehmend eigenständige neue Gerichte, wobei Röstaromen, Grill- und Würztechniken eine Rolle spielen. Nach wie vor legen die Konsumenten Wert auf Natürlichkeit und regionale Produkte.
- **Fibermaxxing - Ballaststoffe sind das neue Protein**  
2025 hieß es überall: Proteine, **Proteine**, ob in Riegeln, Kaffee oder Pizza. Doch 2026 rückt ein weiterer Makronährstoff ins Rampenlicht: Ballaststoffe. Es geht um den Mehrwert für unseren Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt rund 30g Ballaststoffe pro Tag, aber das erreichen viele nicht einmal ansatzweise. Genau hier setzt Fibermaxxing an: möglichst viele ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Samen und Nüsse in den Alltag integrieren.
- **Global Flavors**  
Matcha – allen bekannt und von vielen geliebt. Social Media, Reisen und globale Food-Communities machen internationale Zutaten sichtbarer und alltagstauglicher. Essen wird nicht nur zum Genuss, sondern eine Entdeckungsreise. Beispiele hierfür ist Ube, eine Yamswurzel von den Philippinen, die mit ihrer lila Farbe begeistert oder Hojicha, gerösteter Grüntee aus Japan, sowie Yuzu, die ostasiatische Zitrus-Königin. Die Regionalität bleibt hier leider auf der Strecke.
- **Sharing Foods – Essen das verbindet**  
Sharing Food steht für gemeinsame Genussmomente mit geliebten Menschen. Gerichte in der Mitte des Tisches und alle greifen gleichzeitig zu. Snacks, Tapas, Fingerfood sind genau dafür gemacht – handlich, teilbar und verbindend.
- **Gesunde Snacks**  
Mittags wird in der Berufswelt immer mehr gesnackt, während man sich abends bewusst Zeit für seine Mahlzeiten nimmt. Snacks müssen heute gesund und sexy sein in einem bestimmten Umfeld. Das kann der gemeinsame Tisch im Büro, der Edelbäcker oder das Café um die Ecke sein wobei Bequemlichkeit und Genuss sowie die Verpackung nicht zu kurz kommen dürfen.

#### (4 ) **Hummus mit Kräutern**

Rezept für 4- 5 Personen:

300 g Kichererbsen gekocht (entspricht ca. 150g Rohware)

50 – 100 ml eiskaltes Wasser oder 2 – 3 Eiswürfel

1 – 2 Knoblauchzehen

1 Spritzer Zitronensaft

4 – 5 El gutes Tahini (Sesampaste)

1 – 2 Prisen Salz

etwas Pfeffer

1 – 2 Bd. Kräuter (Petersilie, Liebstöckel... )

1 – 2 El Olivenöl als Topping

Die Knoblauchzehen abziehen und schneiden, die Kräuter waschen und grob hacken. Die weich gekochten und erkalteten Kichererbsen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Erst 50 ml kaltes Wasser zugeben und alles fein pürieren. Abschmecken und je nach Konsistenz noch etwas Wasser zugeben. Wenn man Eiswürfel nimmt, wird der Hummus etwas fluffiger. Als Topping etwas Olivenöl darauf geben.

Dazu passen Vollkorn-Cracker, Baquette oder Gemüsesticks. Ideal auch als Snack zum Mitnehmen oder zum Grillen.

---

#### (5) **Buchtipps**

Jamie Oliver BBQ Einfach genial grillen

90 abwechslungsreiche Grillrezepte.

2026 Dorling Kindersley Verlag, 28 €

Brot in der Not von Lutz Geißler

Mit Hinweisen für die eigene Brotversorgung ohne Strom mit wenigen Zutaten und ohne Zubehör nebst Ratschlägen für die sinnvolle Bevorratung mit Brot.

2022 16,50 €

---

#### (6) **Veranstaltungstipps**

14.06.26 Hoffest auf dem Biohof Beckerwerth (Aronia und mehr...)

von 11.00 - 18.00 Uhr. Adresse: Halstenbeck 21, 33775 Versmold

---

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land

Tourismusgesellschaft  
**osnabrücker  
land**

