

Slow Food Osnabrück Newsletter August 2026



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

hier der neue Newsletter mit vielen neuen Infos:

- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Echte Pfifferlinge
 - (4) Pfifferlingsrezept
 - (5) Kochkurse und Genießer-Tipps
-

(1) Termine

Save the Date 2026

06.09.2026 **Schafstag im Tecklenburger Land.** Zusammen mit dem Convivium Münster sind wir dabei. An unserem Stand ist u.a. eine Käseverkostung geplant: Schnittkäsewürfel aus Milch jeweils von Schaf, Ziege und Kuh – alles aus der Region.
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. Wir sind wie jedes Jahr mit einem Stand vor Ort.

03.10.2026 **„Bürgerfest Engagierte Stadt für Demokratie und Ehrenamt am 3. Oktober 2026“** auf dem Ledenhof, von 10 - 20 Uhr, wir teilen uns einen Stand mit dem Ernährungsrat Osnabrück

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, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Paprika, Porree, Radieschen, Rettich, Rucola, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Aprikosen, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen

Pilze: Champignons, Pfifferlinge, Sommersteinpilze, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse (Lagerware)

Fleisch & Fisch: Rind, Schwein, Schaf, Ziege, Wild, Geflügel (Hühner, Enten, Puten), Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Lachsforelle, Bachsaiblinge, Hering, Makrele, Scholle, Austern)

(3) Echte Pfifferlinge

Im August haben Pfifferlinge Hochsaison. Doch da muss man zwei Einschränkungen machen:

- "Pfifferlinge" heißen diese Pilze nur im Handel. Der korrekte deutsche Name lautet "Echte Pfifferlinge". Die Gattung enthält nämlich noch ein paar weitere Arten.
- Echte Pfifferlinge wachsen in Deutschland sowie in den gemäßigten Klimazonen anderer Kontinente. Und sie sind - falls man sie nicht selber sammelt - bei uns **kein** regionales Lebensmittel. Denn diese Pilzart ist durch das Bundesartenschutzgesetz geschützt - nur privates Sammeln ist erlaubt, kein kommerzielles. Daher werden die Pfifferlinge, die bei uns auf dem Markt angeboten werden, aus Skandinavien, dem Baltikum oder auch vom Balkan importiert.



(4) Pfifferlingssalat



Dieses Jahr sind die sommerlichen Temperaturen ja mal wieder besonders hoch. Warum nicht einen erfrischenden Pfifferlingssalat machen? Ist ganz einfach - nur das Putzen ist wie immer etwas mühselig.

Zum Putzen benutzt man ein kleines scharfes Messer und - wenn man hat - auch eine spezielle Pilzbürste. Mit der Bürste reinigt man die Leisten - jawohl, Pfifferlinge haben auf der Hutunterseite keine Lamellen sondern "Leisten". Mit der Messerspitze entfernt man an Hutoberseite und Stielende alle anhaftenden Teile von Walderde, Moos etc. . Bei größeren Pilzen wird der Stiel abgeschnitten, ggf. sogar noch mal längs geteilt. Und, je nach Größe, wird der Hut halbiert oder noch kleiner geschnitten. Kein Teil soll größer als 3 cm sein. Jetzt wird es weltanschaulich: Pilze abspülen oder nicht? Ich schütte meine geschnittenen Pilze in ein Nudelsieb und brause sie ein bis zwei Minuten mit der Küchenbrause ab. Danach gründlich abschütteln.

Eine große Pfanne nehmen (z.B. 26 cm Durchmesser für 300 g Pilze) - die Pilze sollen in der Pfanne möglichst nebeneinander liegen, und nicht übereinander. Pfanne erhitzen, etwa 2 Esslöffel Rapsöl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, etwa 100 g fein geschnittene Zwiebel hineingeben, glasig werden lassen. Dann die Pilze dazu, vielleicht auch noch einen Esslöffel Senfkörner. Kein Salz! Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze die Pilze braten, dabei regelmäßig umrühren. Zum Schluss sollen die Pilze gar sein aber noch Biss haben.

Dressing ansetzen: sauer und salzig. Öl ist ja bereits an den Pilzen dran. Ich habe dieses Jahr 1,5 l Verjus aus noch sehr unreifen grünen Weintrauben produziert, die Menge sollte für ein Jahr halten. Tolle knackige Säure, aber Zitronensaft oder

Apfelessig gehen natürlich auch - die haben nur jeweils ihr eigenes Aroma. Zu 75 ml Säure kommt ein halber Teelöffel Salz. Umrühren, damit das Salz sich löst.

Die noch warmen Pilze in eine Salatschüssel kippen, Dressing darauf. Eine ordentliche Portion frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, so etwa ein Dutzend Umdrehungen. Eine ganze grüne Peperoni in 2 mm schmale Ringe geschnitten. Noch mal 100 g rohe, fein geschnittene Zwiebel dazu. Umrühren, kalt werden lassen. Soll ruhig ein paar Stunden lang ziehen - und der Rest hält im Kühlschrank auch noch für den nächsten Tag. Aber mindestens eine Stunde vor dem Servieren raus nehmen.

Frische Kräuter darauf? Unbedingt - sowohl für Geschmack als auch fürs Auge. Die Mutigen verwenden klein gehackten Vietnamesischen Koriander, die Ängstlichen statt dessen Petersilie.

Hier noch mal die Mengen:

- 300 g Pfifferlinge vom Markt
- 2 x 100 g Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Pepperoni
- 2 EL Rapsöl zum Braten. Sonnenblumenöl ginge auch, Butter nicht
- 1 EL Senfkörner, wer mag
- 75 ml Säure (Verjus, Zitronensaft oder Essig)
- 1/2 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Grüne Kräuter wie Vietnamesischer Koriander oder glatte Petersilie.

(5) Kochkurse und Genießer-Tipps

Wem meine Art der Rezeptvermittlung gefallen hat: nach den Sommerferien in Niedersachsen beginnen wieder meine **Kochkurse an der VHS Osnabrücker Land**. Zu finden unter:

https://vhs-osland.de/kurssuche/liste?kfs_stichwort_schlagwort=Jacobi

Hier die nächsten Termine:

Do. 20.08.2026: "Mediterrane Küche", Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Mi. 26.08.2026: "Mediterrane Küche", Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Di. 29.09.2026: "Gemüsebox - was nun?", Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

„Entenmenü in fünf Gängen“

Vom 01. bis 04. Oktober beim **Landgasthof Backers in Twist/Emsland**

Weitere Informationen unter:

<https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>

Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden. Nachfragen unter

osnabrueck@slowfood.de

Impressum:
Slow Food Osnabrück
Klaus Jacobi
email: osnabrueck@slowfood.de

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land“

Tourismusgesellschaft
The logo for Osnabrücker Land Tourismusgesellschaft features the words "osnabrücker" in a stylized, multi-colored font (red, blue, green) and "land" in a green, rounded font below it.