

Slow Food Osnabrück Newsletter September 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) Pflaumen und Zwetschgen
 - (4) Pflaumenrezepte
 - (5) Tipp - Dokumentationen
-

(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 unter anderem eine Käseverkostung geplant; Schnittkäsewürfel aus Milch jeweils von Schaf, Ziege und Kuh – alles aus der Region.
Adresse: Lengerich-Wechte, Brochterbecker Str. 72, 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“** auf dem Ledenhof von 10.00 – 20.00 Uhr. Wir sind vor Ort zusammen mit dem Ernährungsrat Osnabrück.

21.10.2026 **Stammtisch** im Haus Große Kettler, Bahnhofstr. 11, 49196 Bad Laer um 18.30 Uhr. Wer möchte, kann vorher noch eine schöne Runde im nahe gelegenen Kurpark machen. Anmeldung unter osnabrueck@slowfood.de oder 05401-3390081 (AB) bis zum 15.10.2026.

oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine

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

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Buschbohnen, Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Porree, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sellerie, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln plus die Vielzahl an Hülsenfrüchten.

Obst: Äpfel, Birnen, Himbeeren, Holunder, Pflaumen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen

Pilze: Champignons, Pfifferlinge, Maronen, Steinpilze, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge

Nüsse: Esskastanien, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Ente, Wildschwein, Rotwild, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Lachsforelle, Hering, Makrele, Scholle, Austern, Miesmuscheln)

(3) Pflaumen und Zwetschgen

Wenn der Sommer langsam zu Ende geht, kommen Pflaumen und Zwetschgen groß raus – als süßer Snack zwischendurch, saftig auf Kuchen, als Kompott oder Chutney, als Vorrat im Einmachglas oder Gefrierschrank. Getrocknet sind sie über Monate haltbar.

Die Kulturpflaume *Prunus domestica* soll natürlich aus Wildarten wie Schlehe und Kirschpflaume entstanden sein und ist reich an Varianten, von den europäischen Pflaumen wie Mirabellen und Reineclauden über Zwetschgen bis hin zu japanischen Pflaumen. Auch Wildformen wie Haferpflaumen oder Spillinge gehören dazu. Pflaumen und Zwetschgen unterscheiden sich etwas in der Form – die Zwetschge hat eine längliche ovale Form, die Pflaume eher rundlich bis oval. Viele unserer Bäume sind aber Kreuzungen, sodass eine eindeutige Unterscheidung schwerfällt.

Mit 49 kcal pro 100g sind Pflaumen energiearm, liefern reichlich Ballaststoffe, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane (tiefblaue Farbe).

(4) Pflaumenrezepte

Birnen-Pflaumen-Eis

Für 1000 ml:
200g Birnen, fein geschnitten

400g Pflaumen, fein geschnitten
200ml Sahne
100ml Milch
100g Honig, alternativ Zucker
1 Zitrone – Saft

Die Sahne schlagen, mit allen Zutaten gut verrühren und zu Eis gefrieren – am besten in einer Eismaschine.

Pflaumenmus

3 kg Pflaumen
1 El Zimt
1 El Sternanis und/oder
5 – 6 Nelken

Pflaumen waschen, entsteinen und durchschneiden. Mit den Gewürzen und etwas Wasser einmal gut aufkochen und 12 – 24 Stunden bei kleinster Flamme köcheln lassen, bis die Masse auf ein Drittel reduziert ist. In der Zwischenzeit Marmeladengläser sterilisieren. Eventuell zum Schluss noch etwas Zwetschgenwasser oder Rum zugeben. Mit dem Stabmixer pürieren und noch heiß in die Gläser füllen.

(5) Tipp - Dokumentationen

Die aktuelle ZDF-Dokumentation **„Fischmehl – ein schmutziges Business“** (aus der Reihe planet e) beleuchtet, wie der weltweite Hunger nach Fischfutter für Aquakulturen wie zum Beispiel Zuchtlachs Millionen Tonnen Wildfisch verschlingt, die Meere überfischt und in Westafrika Menschen ihre Lebensgrundlage entzieht.

„Was die Welt am Laufen hält“. Die Dokumentation von TERRA X im ZDF beleuchtet die Ernährungsweise der Jahrhunderte und deren Veränderungen.

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

Tourismusgesellschaft
