

# Slow Food Osnabrück Newsletter März 2025



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,

hier der neue Newsletter mit vielen neuen Terminen.

---

- (1) Termine
  - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (3) Hafer
  - (4) Rezept des Monats
  - (5) Buchtipps
  - (6) Kochkurs
- 

## (1) Termine

### Save the Date 2025

- 26.03.2025 **Stammtisch im Restaurant Christian`s, Rittergut Osthoff** 3a, 49124 Georgsmarienhütte. Beginn 18.00 Uhr. Anmeldungen erbeten unter [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder 05401-3390081 (AB) bis zum 23.03. (Anmeldezahl begrenzt).
- 06.04.2025 **Hagener Kirschblütenmarkt** von 11.00-18.00 Uhr. Ganz im Sinne der Gütekriterien von Slow Food wird der Ortskern Hagens im Zeichen besonderer Genüsse stehen.
- 24.-27.04. **Markt des guten Geschmacks** - die Slow Food Messe 2025, Landesmesse Stuttgart
- 24.05.2025 **Slow Food Deutschland Mitgliederversammlung** in Kassel
- 28.05.2025 **Slow Food Kochkurs im CSA-Hof Pente**. Osnabrücker Str. 73, 49565 Bramsche. Beginn 18.00 Uhr, Kostenbeitrag 30 € für SF Mitglieder und 35 € für Nicht-Mitglieder (incl. 1-2 Gläser Weißwein). Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Anmeldung bis zum 24.05. über die SF Webseite oder per Mail an [jacklaus@gmail.com](mailto:jacklaus@gmail.com). Siehe auch unter (6) Kochkurs
- 08.06.2025 **Picknick im Park von Schloss Hünnefeld** – wir treffen uns zur bunten Slow Food Tafel ein, ein Gemeinschaftsprojekt! Weitere Infos folgen.
- 22.06.2025 **Schafstag im Tuchmacher Museum Bramsche**. Ein Programm mit Schafschur und Vorführung der Arbeit mit Hütehunden sowie einen Markt mit regionalen Produkten rund um das Schaf.
- 29.06.2025 **Mitgliederversammlung Slow Food Osnabrück** im Restaurant Wilde Triebe, Am Sutthauser Bahnhof 5, 49082 Osnabrück-Sutthausen ab 10.30 Uhr, Kostenbeitrag 45,--€ (3-Gänge-Menü, Getränke extra).
- 13.-14.09. **„Genuss im Nordwesten“** im Park der Gärten, Samstag von 14-20.00 Uhr, Sonntag von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr.
- 14.09.2025 **Cittaslow Land-Markt Bad Essen** von 11.00-18.00 Uhr.

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 März:

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

Obst: Äpfel, Birnen (Lagerware)

Pilze: Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Shiitake, Trüffel

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

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Wild in vielen Variationen, Fisch und Meeresfrüchte (Forelle, Flussbarsch, Karpfen, Hering, Plattfisch, Scholle, Austern, Muscheln)

---

## (3) Hafer – Comeback eines Klassikers

Der Hafer (*Avena sativa*) ist eine der jüngeren Kulturpflanzen unter den Getreidearten. Er wird hauptsächlich als Sommergetreide angebaut, allerdings betrug der Anteil von Hafer an der inländischen Getreideerzeugung 2023 nur ca. 2%. Die Körner werden zu (Vollkorn-) Flocken, Grütze, Kleie, Mehl und weiteren Produkten verarbeitet.

In der Backstube spielt Hafer eine untergeordnete Rolle: Als Nicht-Brotgetreide sind seine Proteine nicht zur Kleberbildung fähig, so dass eine alleinige Verarbeitung zumindest schwierig ist. Haferflocken sowie Haferkleie liefern aber als Teigzutat recht gute Backergebnisse. Ein Wachstumsmarkt sind pflanzliche Milchalternativen, bei denen Haferdrinks mittlerweile einen großen Anteil haben. Hafer hat von allen Getreidearten mit rund sieben Prozent den höchsten Fettgehalt, liefert pflanzliche Proteine, hat reichlich Ballaststoffe, Vitamine (Folsäure, B1, Niacin, Biotin) und Mineralstoffe (Eisen, Zink, Kupfer). Positiv ist der hohe Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Haferkorn wirkt aufgrund seines hohen Gehaltes an Beta-Glucanen mit den positiven Effekten auf Cholesterin und Blutzucker präventiv gegen Arteriosklerose und Diabestes. Darüber hinaus hat Hafer positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt und bei Hauterkrankungen. (mgs)

## (4) Haferflocken – Pancakes

zum Frühstück/Brunch  
Zutaten für ca. 10 Stück:

100g Haferflocken/ Nackthafer, gemahlen  
20g Haferkleie  
20g Vollkorn – Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
200 ml Buttermilch/ Mandelmilch  
1 Ei (L)  
etwas Mineralwasser  
Rapsöl zum Ausbacken

Haferflocken bzw. Nackthafer fein mahlen. Mit den anderen Zutaten nach und nach verrühren, bis die Masse leicht dicklich ist. 5 - 10 Minuten quellen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes backen. Dazu passt eine süße (Obstsalat, Blaubeersauce), oder auch eine pikante (Frischkäsecreme, Dillcreme und Lachs, Schinken und Rucola...) Beilage.(mgs)

---

## (5) **Buchtip**

Gesundmacher Hafer  
Doris Fritsche, Martina Kittler, GU Verlag 2023, 17,99 €

---

## (6) **28.05.2025 - Slow Food Kochkurs im CSA-Hof Pente, siehe Termine**

Anders als in den Nachbarconvivien wurden bei SF Osnabrück seit langem keine Kochkurse angeboten. Mit dem CSA-Hof Pente haben wir jetzt aber einen sehr schönen Standort gefunden.

Als ersten Termin haben wir uns auf Mittwoch, den 28.Mai 2025 geeinigt, Beginn um 18 Uhr, Ende gegen 21:30 Uhr.

Bei akzeptablem Wetter geht es erst einmal in den Gemüsegarten, wo wir voraussichtlich Zuckerkürbis ernten können. An weiteren Gemüsen vom Hof rechnen wir außer Salat mit Fenchel und Spinat - vielleicht auch Mangold. Ende Mai ist natürlich Spargelzeit. Spargel wird in Pente bislang nicht angebaut, aber den würden wir aus Biohöfen der Region zukaufen.

Und es soll auch eine "proteinreiche Beilage" zum Gemüse geben. Traditionell wäre das ja Schinken, aber Lachsforelle ist auch keine schlechte Idee. Die holländische Variante (hartgekochtes Ei, klein gehackt, in geschmolzener Butter) wollen wir auch probieren. Für Vegetarier gibt es Linsen aus regionalem Anbau.

Als Kostenbeitrag haben wir 30 € für SF Mitglieder und 35 € für Nicht-Mitglieder errechnet. Darin enthalten sind pro Person ein oder zwei Gläser Weißwein von der Slow Food Messe in Stuttgart. Es müssen sich mindestens 8 Teilnehmer anmelden, maximal 14. Anmeldung über die SF Webseite oder direkt per Mail an [jacklaus@gmail.com](mailto:jacklaus@gmail.com)

Impressum:  
Slow Food Osnabrück  
Maria Gröne-Stremmel  
Dissener Str. 66  
49326 Melle  
email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)

„Gut, sauber, fair im  
Osnabrücker Land

