

## Convivium Slow Food Osnabrück Newsletter August 2021

liebe Mitglieder des Convivium Slow Food Osnabrück,

nach der Neuwahl eines Teams zur Leitung des Conviviums Slow Food Osnabrück versuchen wir es mit einem ersten Newsletter.

Es wird schwierig sein die Kompetenz unseres bisherigen Leiters Dr. Edgar Klinger zu erreichen, wir werden sicher etwas andere Schwerpunkte und Darstellungen finden. Maria Gröne-Stremmel wird den überwiegenden Teil der Informationen aufbereiten, nichtsdestotrotz kann der Newsletter hin und wieder auch von den anderen Teammitgliedern verfasst werden.

Lassen Sie sich überraschen- ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Oscar Alvarado

- 
- (1) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
  - (2) Pfifferlinge mit Kokumi-Effekt
  - (3) Rezept des Monats
  - (4) Buchempfehlung
  - (5) Termine
- 

### (1) **Das gibt es im August:**

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Grüne Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Möhren, Paprika, Pilze, Postelein, Rettich, Rotkohl, Sellerieknollen, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pflaumen/Zwetschgen, Preiselbeeren, Sauerkirschen

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Gans, Ente, Wild, Hering, Makrele

---

### (2) **Pfifferlinge verstärken den Geschmack (Kokumi-Effekt)**

Pfifferlinge werden wegen ihres angenehm fruchtigen Aromas mit einer pfefferartigen Note geschätzt. Die Wildpilze verändern das Geschmacksprofil von herzhaften Speisen und geben ihnen ein ausgeprägtes Mundgefühl. Dieser sogenannte Kokumi-Effekt kommt aus dem Japanischen und steht für einen ausgewogenen, harmonischen Geschmack. Dabei handelt es sich nicht um eine eigene Geschmacksrichtung wie süß, salzig oder umami. Stattdessen beschreibt Kokumi das Phänomen, dass bestimmte Substanzen zwar nicht selbst schmecken, aber Speisen sensorisch verändern.

Das führt zu einem vollmundigen und vielschichtigen Geschmackserlebnis. Der Kokumi-Effekt bei Pfifferlingen ist auf Inhaltsstoffe zurückzuführen, die von Fettsäuren abgeleitet sind. Konzentration und Zusammensetzung werden durch Zubereitung und Lagerung dynamisch verändert –enzymatisch oder infolge von Oxidation. Es hat laut einer Studie auch einen Einfluss, ob die Pilze im Ganzen oder zerkleinert aufbewahrt werden.

Einige dieser Fettsäurederivate sind spezifisch für Pfifferlinge und können daher als Marker für Qualitätsprüfung und Echtheitskontrolle dienen.

Außerdem ließe sich durch die neuen Erkenntnisse der Geschmack von pikanten Gerichten auf natürliche Weise verbessern.

Pfifferlinge (*Cantharellus cibarius*), auch Eierschwamm oder Rehling genannt, sind in ganz Mitteleuropa verbreitet. Im Handel ist frische Ware von Juli bis September erhältlich. Kaufen Sie nur Pfifferlinge mit einer goldgelben Farbe und einer knackigen Konsistenz. Da die Wildpilze sehr empfindlich sind, sollten sie kühl gelagert und innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht werden.

---

### (3) Pilzrahmsuppe

Rezept für 4 Personen:

200g Kartoffeln

100g Pfifferlinge

100g Steinpilze (evtl. getrocknet)

100g Champignons

2 Schalotten

30g Butter

600 ml Gemüsebrühe

1 kleiner Zweig Rosmarin

1 Prise Salz

frischer Pfeffer

1 Prise Muskat

200g Sahne

Pilze putzen und eventuell klein schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Die Hälfte der Pilze zugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln schälen, reiben und zu den Pilzen geben, Gemüsebrühe zugießen und 5- 10 Minuten kochen. Den Rest der Pilze mit etwas Butter und gehacktem Rosmarin in eine Pfanne geben, anbraten, etwas salzen und pfeffern.

In einer Schüssel die Sahne halb steif schlagen, die Suppe pürieren und die Sahne unterrühren. Die Suppeneinlage dazugeben, mit etwas Muskat abschmecken und genießen.(mgs)

---

### (4) Buchempfehlung

FRISCH GEERNTET von Stefanie Hiekmann

Heimisches Gemüse raffiniert aufgetischt

Beziehbar über <https://die-Gemüsegärtner.de>

---

## (5) Termine

Mittwoch, 1. September 2021, 19 Uhr

### **Slow Food Stammtisch mit Anmeldung**

Regelmäßig treffen sich die Mitglieder von Slow Food Osnabrück und Interessierte, um Veranstaltungsideen zu entwickeln, Empfehlungen und Erfahrungen auszutauschen und den Abend gemeinsam zu genießen. Nichtmitglieder sind stets herzlich willkommen. An diesem ersten Stammtisch in diesem Jahr! treffen wir uns im gemütlichen Restaurant "Kaffeemühle" am historischen Marktplatz von Bad Essen, seit 2019 Slow Food Unterstützer. Hier verwöhnen uns Liane Bendrich und Jutta Kessen mit ihrem Team mit regionalen und saisonalen Speisen.

Um der Küche Planungssicherheit zu geben, **ist eine Anmeldung bis zum Sonntag 29. August 2021 erforderlich** an [osnabrueck@slowfood.de](mailto:osnabrueck@slowfood.de) oder über unsere Homepage.

Ort: Kaffeemühle Bad Essen, Kirchplatz 19, 49152 Bad Essen  
[www.kaffeemuehle-badessen.de](http://www.kaffeemuehle-badessen.de)

29. August 2021 12.00- 17.00 Uhr Slow Food-Mittagstisch mit Grill im Landgasthof Backers, Twist. Kontakt unter [www.gasthof-backers.de](http://www.gasthof-backers.de), Tel.: 05936-90477-0

18- 19. September 2021 "Genuss im Nordwesten" mit rund 80 Anbietern im Park der Gärten, Bad Zwischenahn

3. Oktober 2021 Herbst am Siedlerhof im Emsländer Moormuseum mit vielen Produkten aus der Region und anderen Landkreisen

---

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