



Slow Food®
Osnabrück

Slow Food Osnabrück Newsletter Oktober 2022

Liebe Mitglieder des Convivium, Unterstützer und Interessierte,

hier der neue Newsletter. Genießen Sie den Herbst mit seinen warmen Farben und leckeren heißen Köstlichkeiten.

-
- (1) Termine
 - (2) Saisontipp Gemüse & Obst, Fleisch & Fisch
 - (3) Kürbis- küchenfertig gemacht
 - (4) Rezept des Monats
 - (5) Tipp

(1) Termine

Save the Date 2022

02.10.2022 **Markt für Genießer und Gartenfreunde/ Herbst am Siedlerhof**

Ort: Außengelände Emsland Moormuseum

Preis: Museumseintritt

Emsland Moormuseum e.V., Geestmoor 6, 49744 Geeste/ Groß Hesepe

13.10.2022 Kurs „**Fermentieren-Essen natürlich haltbar machen**“

In Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück findet an diesem Abend ein Kurs zum Thema Fermentieren statt. Beim Fermentieren werden Lebensmittel mit Hilfe von Gärprozessen auf natürliche Weise haltbar gemacht. So verderben sie nicht nur weniger schnell, sie sind bekömmlicher und leicht zu verdauen. Wir möchten mit Ihnen einige Gemüsevariationen zubereiten. Gläser stellen wir zur Verfügung.

Beginn: 18.30 Uhr

Ort: Juttas Kochbar, Lindenstr. 33, 49152 Bad Essen

Kosten incl. einer Verkostung und alkoholfreier Getränke: 40 €

Anmeldung bei Jutta Lange, Tel.: 05472-8179221, lange@juttas-kochbar.de
oder Maria Gröne-Stremmel, mgs@mail.de

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

(2) Das gibt es im Oktober:

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Champignons, Chinakohl, Chicoree, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/ Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pfifferlinge, Radieschen, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Rettich, Rucola, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Steckrübe, Steinpilze, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse

Obst: Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Pfirsich, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Gans, Pute, Wild in vielen Variationen, Fisch, Muscheln

(3) Kürbis- küchenfertig machen

Im Oktober hat der Kürbis Hochsaison. Es gibt viele einfache Tricks, wie man den Kürbis schnell und einfach küchenfertig macht.

Eine besonders beliebte Sorte ist der leuchtend orangene Hokkaido-Kürbis. Er ist schön handlich und man kann seine dünne, zarte Schale mitessen. Deshalb muss er nicht geschält werden. Zuerst waschen Sie den Hokkaido-Kürbis mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser. Dann legen Sie ihn auf ein Schneidebrett und schneiden das obere und untere Ende mit einem langen Messer ab. Anschließend den Kürbis längs halbieren, so dass Sie die Kürbiskerne und Fasern mit einem Esslöffel leicht herauschaben können. Nun schneiden Sie die beiden Hälften in schmale Spalten. Sie können diese mit Salz und Pfeffer gewürzt auf ein gefettetes Backblech legen und im Backofen bei ca. 170 Grad Celsius backen. Nach 15 bis 20 Minuten ist das Ofengemüse fertig.

Soll es gedünsteter Kürbis als Gemüsebeilage sein, schneiden Sie die Spalten in mundgerechte Stücke. In einem Topf mit etwas Speiseöl oder wenig Wasser dünsten, bis der Kürbis schön zart, aber noch bissfest ist.

Wer den Kürbis als Rohkostsalat essen möchte, kann die Spalten in schmale Streifen und dann in feine Würfel zerkleinern. Alternativ die Kürbishälften in etwa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf einer Reibe oder mit dem Raspelwerk einer Küchenmaschine raspeln. Zusammen mit geraspelten Möhren und Äpfeln sowie einem Dressing aus frisch gepresstem Orangensaft, etwas abgeriebener (Bio-)Zitronenschale, Raps- oder Olivenöl, gehackten Haselnüssen, Salz, Pfeffer und etwas Zucker ergibt das einen erfrischenden Herbstsalat.

Andere Kürbisarten sollten besser geschält werden, da die Schale sehr hart ist. Dafür schneiden Sie die bereits entkernten Kürbishälften oder -viertel in etwa zwei Zentimeter breite Spalten. So sind sie bequem zu schälen.

Übrigens: Wer einen Kürbis nicht auf einmal verarbeiten möchte, kann größere Stücke luftdicht verpackt zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Oder den Kürbis wie oben beschrieben in mundgerechte Stücke schneiden und einfrieren. So lässt er sich später prima portionieren und lecker zubereiten.

(4) Gebackener Kürbis mit Fetakäse

Rezept für 4 Personen:

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis

3 EL Olivenöl

Salz

frischer Pfeffer

100g Fetakäse

optional 4 Scheiben Bacon

Den Kürbis waschen, schneiden und entkernen. Die beiden Hälften in 1 cm große Scheiben oder Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Auf ein Backblech verteilen, den Fetakäse darüber bröseln, den Bacon zupfen und verteilen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) je nach Größe der Stücke 25- 30 Minuten backen.

Wer möchte, kann noch Kräuter wie Thymian oder Petersilie darauf streuen. (mgs)

(5) Möhren richtig lagern

Im Laden waren die Möhren noch knackig – zuhause sind sie schon „kurz darauf“ welk und gummiartig. Das liegt meist an der falschen Lagerung. Möhren verlieren nach der Ernte viel Wasser. Damit sie knackig bleiben, lagern sie zuhause am besten in einer geschlossenen Box mit einem Küchen- oder Handtuch unter und über den Möhren. Das Tuch nimmt die überschüssige Flüssigkeit auf und verhindert, dass die Möhren faulen. Das Tuch sollte man jedoch unbedingt regelmäßig austauschen. (Quelle: BZfE)

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

