

Slow Food Osnabrück Newsletter Oktober 2023



Liebe Mitglieder des Conviviums, Unterstützer und Interessierte,
hier der neue Newsletter mit einigen neuen Terminen.

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

(1) Termine

Save the Date 2023

- 16.11.2023 **Slow Food Stammtisch mit vegan-vegetarischem Buffet** im Restaurant **goldwerth**, Bad Laer. Kleines Fingerfood, Salatbuffet, warme Gerichte und süße Kleinigkeiten finden sich am Buffet. Preis pro Person: 28,50 € ohne Getränke.
Beginn: 18.00 Uhr
Ort: Restaurant goldwerth, Hotel Melter, Finkenweg 2, 49196 Bad Laer
Anmeldung bei Maria Gröne-Stremmel unter Tel.: 05429-2959533 oder mgs@mail.de
- 03.12.2023 **Slow Food Mittagstisch** von 12.00 bis 16.00 Uhr im Landgasthof Backers, Kirchstr. 25, 49767 Twist, Anmeldungen und Informationen unter <https://www.gasthof-backers.de/restaurant/kulinarischer-kalender>
- Jan. 2024 Neujahrsempfang, Informationen folgen
oder https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/osnabrueck/termine
-

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

Gemüse: Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Chicorée, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/ Porree, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

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

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Esskastanie

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

(3) Buchweizen

Buchweizen stammt ursprünglich aus Zentralasien, wächst heute aber auch in Nordamerika und Europa. *Fagopyrum esculentum* ist ein Knöterichgewächs und mit Sauerampfer und Rhabarber verwandt. Die Pflanze ist einjährig und wird bis zu 120 Zentimeter hoch. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist Buchweizen ein guter Energielieferant, liefert hochwertiges Eiweiß und enthält Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und B- Vitamine. Außerdem ist es frei von Gluten (Getreideeiweiß), weshalb es für Zöliakie-Betroffene eine gute Alternative ist.

Die dreikantigen Körner schmecken als Suppeneinlage, in Bratlingen und geröstet in Salat und Müsli. Buchweizenmehl eignet sich für Pizzateig, Waffeln, Muffins und Kuchen. Das Pseudogetreide wird ähnlich wie Reis gekocht. Die Körner gründlich waschen, mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:2 aufsetzen, aufkochen und bei kleinster Stufe und geschlossenem Deckel quellen lassen.
(mgs)

(4) Pikante Buchweizenpfannkuchen (Galette)

Rezept für 2- 3 Personen:
Mindestens 3 Stunden Ruhezeit!

200 g Buchweizenmehl, gerne auch frisch gemahlen
1 Ei
5 g Salz
100 ml Milch
300 ml Wasser
Butterschmalz

Die Zutaten nach und nach glatt rühren, mindestens 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen, in Butter bzw. Butterschmalz ausbacken.

Variation 1:

Wenn der Pfannkuchen in der Pfanne einmal umgedreht ist, mit Käse (Gruyere, Emmentaler) bestreuen, geschnittenen gekochten Schinken und 1 Ei darauf geben und etwas stocken lassen.

Weitere Variationen:

Wenn der Pfannkuchen einmal umgedreht ist, mit Käse (Gruyere, Emmentaler) bestreuen und mit gedünstetem Gemüse (Spinat/ Ziegenkäse/ Walnüsse, Pfifferlinge/ Zwiebeln, Paprika/ Zucchini/ Creme fraiche) füllen.

Auf einen Teller geben und 4 Ränder umklappen. Bon Appétit!
(mgs)

(5) Tipp

20.01.2024 „Die Welt des schwarzen Tees entdecken und genießen“, Kurs VHS-OS, Michael Möllmann, 32,-- Euro, weitere Informationen unter <https://www.vhs-os.de/programm/gesundheit.html/kurs/507-C-23B2712/t/die-welt-des-schwarzen-tees-entdecken-und-geniessen>

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

„Gut, sauber, fair im
Osnabrücker Land

