

## Convivium Slow Food Osnabrück Newsletter Oktober 2021

Liebe Mitglieder des Convivium Slow Food Osnabrück,

---

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

### (1) Das gibt es im Oktober:

Gemüse: Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Kürbis, Kohlgemüse, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Lauch, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Pilze (Pfifferlinge), Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rübchen, Schwarzwurzel, Sellerie, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Süßkartoffel, Steinpilze, Tomaten, Topinambur, Zucchini, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Esskastanien, Haselnüsse, Kakis, Kiwis, Preiselbeeren, Quitten, Weintrauben, Walnüsse

Fleisch & Fisch: Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Wildschwein, Reh, Hirsch, Muscheln, Nordseegarnelen

---

### (2) Die Zwiebel (*Allium cepa*)

Äußerst vielseitig, scharf und sehr gesund, mit diesen Eigenschaften lässt sich die Speise- oder Küchenzwiebel beschreiben. Sie stammt vermutlich aus Mittelasien und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Zwiebeln liegen mit 8,8 kg pro Haushalt und Jahr nach Tomaten, Möhren und Gurken auf Platz 4 der in Deutschland meistgekauften Gemüsearten (AMI, 2020). Sie sind ein vielseitiges, preiswertes Gemüse, das hauptsächlich als Gewürz verwendet wird. Die Hauptanbauggebiete liegen in Niedersachsen, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen, Importe decken vor allem das geringe Angebot von Juni bis August ab. Neben den hellbraunen Zwiebeln mit kräftigem Geschmack gibt es die Roten Zwiebeln von mild-süß bis scharfem Geschmack, die Weißen Zwiebeln mit mildem Aroma, die milden und süßen Gemüsezwiebeln, Silberzwiebeln sowie die Frühlingszwiebeln mit fein-würzigem Geschmack. Die Schalotte und die Graue Schalotte werden als die feinen Schwestern der Zwiebel bezeichnet und haben einen pikant-süßlichen Geschmack. Sie vertragen kein scharfes Anbraten, da sie sonst bitter werden. Die Echalion („Bananenschalotte“) steht morphologisch zwischen der Schalotte und der Küchenzwiebel, zählt aber zu den Zwiebeln. **Höri Bülle**, die milde Zwiebelsorte vom Bodensee ist seit 2008, die **Bamberger Birnenförmige Zwiebel** seit 2020 Arche- Passagier bei Slow Food. Zwiebeln und Schalotten enthalten Zucker (Inulin), Kalium, B-Vitamine, Vitamin C, Polyphenole, Saponine und ätherische Öle. Zwiebeln und Schalotten sollten kühl und trocken gelagert werden. Um das berühmte Augentränen zu vermeiden sollte man ein sehr scharfes Messer verwenden, um das Zellgewebe der Zwiebel nicht zu sehr zu beschädigen. Neben dem deftigen Geschmack haben die reizenden Inhaltsstoffe

gesundheitsfördernde Effekte. So besitzen sie eine antibiotische Wirkung, beeinflussen altersbedingte Herz- Kreislauf- Erkrankungen positiv und regen den Appetit an. In der traditionellen Heilkunde wird die Zwiebel als Sud bei Erkältung, Heiserkeit und Husten, bei einer Blasenentzündung, als Wickel gegen Ohrenschmerzen und Insektenstiche sowie bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Das in der Zwiebelschale enthaltene Flavonoid Quercetin ist ein hervorragendes Färbemittel auf natürlicher Basis.(mgs)

---

### (3) Flammkuchen- Variante für den Weinabend

Rezept für ein Blech:

350g Mehl (davon kann 100g Roggenmehl o.a. sein)

1 Prise Salz

150ml Wasser

¼ Würfel Hefe

Das Mehl mit der Prise Salz in eine Schüssel geben, die Hefe in dem Wasser auflösen, unter das Mehl rühren und gut durchkneten (Knetfunktion Rührgerät einsetzen). Mit einem feuchten Tuch abdecken und mindestens eine Stunde gehen lassen.

200g Creme fraiche

2 Eigelb

2 El Thymian

frischer Pfeffer

2- 3 rote Zwiebeln

350g Weintrauben

150g Bergkäse

Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, rechteckig ausrollen und auf ein eingefettetes, mit etwas Paniermehl oder Maismehl bestreutes Blech auslegen. Creme fraiche mit dem Eigelb vermischen, auf den Teig geben und verteilen. Fein geschnittene rote Zwiebeln und halbierte Weintrauben verteilen, mit Thymian und Pfeffer bestreuen. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und zum Schluss darauf verteilen. Bei 180°C (Ober-/ Unterhitze) ca. 30- 40 Minuten backen.(mgs)

---

### (4) Buchempfehlung

Für Pizza oder Flammkuchen- Fans:

**Die besten Fladenbrote der Welt**

Lutz Geissler und Alexander Englert, bjev 2021

---

### (5) Termine

3. Oktober 2021 11-17.00 Uhr **Herbst am Siedlerhof. Markt für Genießer und Gartenfreunde.** Im Außengelände des Emsland Museums wird ein reichhaltiges Angebot kulinarischer Kostbarkeiten, traditionell und zumeist nach ökologischen Richtlinien erzeugt, aus Deutschlands Nordwesten (bei den Weinen auch darüber hinaus) präsentiert. Zudem bieten Baumschulen und Staudengärtnereien ihre Pflanzen und Obstbäume zum Kauf an. Es kann überall probiert und genossen, verglichen und

eingekauft werden. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit Slow Food Osnabrück statt.

Gebühr: Museumseintritt

Emsland Moormuseum, Gestmoor 6, 49744 Geeste, [www.moormuseum.de](http://www.moormuseum.de)

19. Oktober 2021 19.00 Uhr **Stammtisch von Slow Food Osnabrück** in der „Alte Gaststätte Holling“, Hasestr. 53, 49074 Osnabrück

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum Freitag, den 15. Oktober unter [osnabrück@slowfood.de](mailto:osnabrück@slowfood.de)

### **Save the Date 2022**

April 2022 Genießer Markt, Hagen a.T.W.

21.- 24.04.2022 „**Markt des guten Geschmacks**“, Stuttgart

19.06.2022 **Schaftag** im Tuchmacher Museum, Mühlenort 6, 49565 Bramsche

---

Impressum:

Slow Food Osnabrück

Maria Gröne-Stremmel

Dissener Str. 66

49326 Melle

email: [mgs@mail.de](mailto:mgs@mail.de)