

Der Marktschirm


BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.

Welches Gemüse kauft man zu welcher Jahreszeit und was kann man daraus kochen? Der Marktschirm gibt Tipps und Anregungen für kulinarische Vielfalt mit Saisongemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Januar 2017**

Jetzt gibt es

Gemüse

Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Petersilienwurzeln, Winterlauch

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln

Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und die Südfrüchte aus Europa.



Bio-Verbraucher e.V.



Lebendiges Grün auch im Winter!

Frisches Grün belebt, und das gerade auch im Winter!

Jetzt, wo das Angebot an regional-saisonalen Grün doch recht eingeschränkt ist, können wir zu sofort wirksamer Selbst-Hilfe greifen: Was liegt näher, als das Sprossen-Beet auf dem eigenen Fensterbrett!

Es braucht wirklich nicht viel: Sonnenlicht, Wasser, gute Erde und ein bisschen geeignetes Saatgut: Kresse, Alfalfa, Bockshornklee, Broccoli... Im Handel gibt es schon Mischungen aufeinander abgestimmter Wildkräuter für den Sprossen- Blumenkasten! Dieses junge Grün entwickelt eine solche Menge an Vitaminen, Enzymen und weiteren wertvollen Inhaltsstoffen, welche die des „ausgewachsenen“ Gemüses weit übertreffen können. Insbesondere beim Broccoli ist dies nachgewiesen. Und, roh verzehrt, brauchen wir nicht recht viel davon für eine spürbare Unterstützung unserer Vitalstoffversorgung! Hübsch ausschauen und lecker schmecken unsere Sprossen sowieso...

Noch ein Tipp: Gekeimte Linsen (2 bis 5 Tage lang, je nach Sorte) werden sehr schmackhaft und für viele Menschen sogar verträglicher als die gekochte „normale“ Zubereitung! Dazu einfach über Nacht einweichen in kaltem Wasser, dann 2 mal täglich mit frischem Wasser spülen. Schon fertig! Geht auch mit Kichererbsen (2 – 3 Tage) oder mit Quinoa (in 1 bis 2 Tagen verzehrfertig). Diese gekeimten Linsen sind eine eiweißreiche, schmackhafte Basis für vollwertige Rohkost, Salate und auch für einen leckeren Brotaufstrich:

Gemeinsam püriert werden:

1 Teller gekeimte Linsen
(oder Quinoa oder Kichererbsen)
2 Eßlöffel .. Kürbiskerne
2 Teelöffel . Senf
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel . . Schwarzkümmel
1 Eßlöffel . . Aceto Balsamico
(oder Zitronensaft)
2 Eßlöffel .. Tahin (oder: 1 Avocado)
Pfeffer, Salz

Das Ergebnis:

Eine wahre Geschmacksexplosion!
Paßt wie normaler Hummus auf
Fladenbrot oder als kräftiger Dipp zu
Gemüsesticks
Gertraud Schulze-Moebius

Guten Appetit

Der **Marktschirm** freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden.

Es gibt einen Arbeitskreis Ernährung, der trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr

Kontakt:

Iris Torres-Berger | Bund Naturschutz Nürnberg
Tel. 0911-89374098 | I.Torres@web.de
www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2015.html>