

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:
Juni 2020**

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, gelbe Rüben, Erbsen, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Garten-Kräuter, Gartenmelde, Löwenzahn

Obst

Erdbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)



Bio-Verbraucher e.V.



Sparsamer Einkauf von Bio-Lebensmitteln

Manchmal ist der Geldbeutel nicht so voll, wie man es gerne hätte, aber der Weg in den Bio-Markt lohnt sich doch, wenn wir wissen, wo eingespart werden kann. Der Marktschirm gab dazu schon viele Tipps.

1. Oft wird vieles unnötig weggeschmissen. Hier ein paar Beispiele:

Karottenkraut kann als Ersatz für Petersilie sorgen. Kohlrabi-Blätter ergänzen einen Eintopf auch sehr gut, frittiert sind sie eine Delikatesse. Das gleiche gilt für Fenchelkraut. In der Gefriertruhe lässt es sich auch haltbar machen. Den Strunk eines Kohls oder den Ausschuss einer Zwiebel nicht wegschmeißen, ohne sie vorher für eine Gemüsebrühe auszukochen. Altes Brot taugt noch für Suppen und Eintöpfe. Schalen von Bio-Zitrusfrüchten können zu Orangeat und Zitronat glasiert, einem Sirup oder auch einem Likör verarbeitet werden. Bevor ein Ei schlecht wird, kann es mit 100 g Mehl zu Nudeln verarbeitet werden.

2. Im Laden und an der Theke stets nach dem Angebot fragen. Besonders bei Fleisch und Käse.

3. Sinnvoll sind auch direkte Kooperationen mit Bio-Höfen, z.B. SOLAWI (solidarische Landwirtschaft).

Man spart sich den Zwischen-Handel und unterstützt die Bauern. Zugegeben, so ein Ernteanteil ist nicht billig. Wer aber den meist reichlichen Ernteanteil zu verarbeiten weiß, spart unter dem Strich viel Geld und erspart sich in der Mittagspause den Kiosk oder die Kantine (siehe z.B. Marktschirm Juni 2014 „Salat am Arbeitsplatz“). Was nicht verwertet werden kann, wird haltbar gemacht. Aus Obst – das können auch Apfelschalen sein – kann Essig hergestellt werden. Auch Dörren, Einkochen, Einfrieren, Trocknen und richtig Lagern hilft sparen (siehe Marktschirm April 2020 „Vorratshaltung“).

4. Völlig kostenlos sind Pilze, Beeren und Wildkräuter aus der Natur, man muss sie nur gut kennen. Ein paar Beispiele finden Sie im Marktschirm April 2013 „Löwenzahn-Salat“ und im Marktschirm Mai 2014 „Brennessel-Risotto“.

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.

Kontakt:

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



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm.html>