

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:
März 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Staudensellerie, Champignons aus Zucht, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Haferwurzel, Porree, Rosenkohl, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, erste zarte Wildkräuter, noch gibt es Winterportulak

Aus Lagerung

Karotten, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Steckrüben, Kartoffeln

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa

Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender sind jetzt auch erwähnenswert. Die Avocado ist noch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Die Steckrübe und ihr Comeback

Einst galt sie als Arme-Leute-Essen in Kriegszeiten. Da sie nur eine kurze Kulturzeit benötigt, ist sie in Notzeiten ein begehrter Sattmacher gewesen. So hat sie auch heute noch den Beigeschmack, eine Notnahrung zu sein. Dann kommt noch, dass die Wettbewerbsverzerrung in der Landwirtschaft zu Gunsten der Billigfleischproduktion sie zusätzlich unattraktiv machte. Und doch gibt es sie, die Liebhaber. Die Steckrübe gewinnt In vielen Kreisen z.B. in der biologischen, Landwirtschaft wieder Interesse als alte Sorte. Die Verkaufsmenge hat sich seit 2000 versiebenfacht. Sie kann vielseitig als Eintopf, Rohkost, Püree sogar zur Marmelade verarbeitet werden und gilt als sehr nachhaltig. Hier ist ein Rezeptvorschlag.

Steckrübenschnitzel

Eine große Steckrübe, 2 Eier, 150 g geriebener Gouda, 150 g geriebener Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer, Chili, Öl, Zitronensaft

Zubereitung

Die Steckrübe in 1 cm dicke Scheiben schneiden und schälen. Ca. 10 min in Salzwasser weichkochen. In der Zwischenzeit zwei Eier verquirlen und kräftig mit Salz, Chili und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse vermischen.

Dann die abgetropften und abgekühlten Steckrübenscheiben in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und mit der Käsemischung panieren.



Goldgelb in Öl bei mittlerer Hitze rausgebacken und mit Zitronensaft beträufelt zeigt die Steckrübe, dass sie so ganz und gar nicht langweilig schmecken muss.

Dazu passt Kräuterquark

Guten Appetit

Iris Torres-Berger

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>