

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
Januar 2023

Jetzt gibt es

Gemüse, Hauptsaison aus heimischem Anbau

Champignons aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Steckrüben, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzeln, Winterportulak

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot- und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Butternüsse

Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



Bio-Verbraucher e.V.



Jetzt ist Zitrusfrüchte-Zeit!

Zitrusfrüchte liefern Vitamin C, was besonders im Winter wichtig ist, für das Immunsystem wie für den Aufbau von Knochen, Bindegewebe und Zähnen. Auch als Lieferant von Vitamin B sowie weiteren Inhaltsstoffen wie Kalium und Calcium sind Zitrusfrüchte ideal.

Hier ist ein kleiner Rezeptvorschlag:

Zitrusfrüchte-Carpaccio

Für den Zimt-Honig-Sirup

1 EL Zucker im Topf schmelzen lassen. 5 EL Honig und etwas Zimt zugeben und mit 200 ml einer Mischung aus Orangen- und Zitronensaft 3:1 ablöschen. Zur Hälfte einkochen und danach abkühlen lassen.

Die Zitrusfrüchte

Eine Mischung Zitrusfrüchte aus Grapefruit, Mandarinen, Orangen und Blutorangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann die Früchte in dünne Scheiben schneiden und auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit dem Zimt-Honig-Sirup beträufeln und mit Granatapfelkernen und gerösteten Nüssen der Saison garnieren.



Tipp:

Der Sirup lässt sich im Glas eine Weile im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit

Veranstaltungen:

Demonstration: Wir haben es satt

Zusammenstehen für eine bäuerliche und ökologischere Landwirtschaft, für Klima-, Tier- und Umweltschutz, für globale Gerechtigkeit und gesundes Essen für alle

Samstag, 21.01.2023, 12:00 - 16:00 Uhr:

Brandenburger Tor, Berlin

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>