

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:
Dezember 2015**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

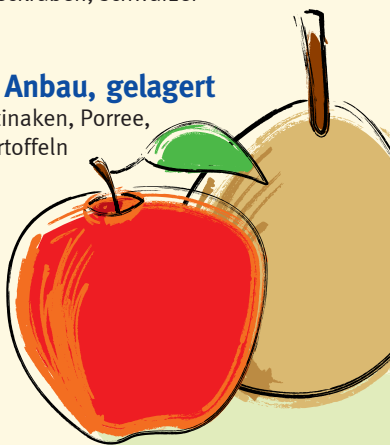
Gelben Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln

Obst

Äpfel, Winterbirnen

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse



Bitte vormerken:

Samstag, 16. Januar 2016, 12:00 Uhr,

Demo: „Wir haben es satt“

Ort: Berlin Hauptbahnhof



Bio-Verbraucher e.V.



Ein typisches Wintergewürz aus der Region

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, neigen wir dazu, uns weniger zu bewegen, was vor allem nach einem üppigen Weihnachtsessen zu einer Trägheit des Verdauungstraktes führen kann. Typische Wintergewürze sollen da helfen! Anis, Nelken und Zimt sind solche Gewürze. Auch Piment, Koriander, Fenchel oder Kümmel gehören dazu. Kardamom und Muskatnuss sollen auch stimmungsaufhellend wirken. Das Gleiche gilt für alle scharfen Gewürze, wie Pfeffer, Chili und Ingwer. Der Ingwer, der sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit erfreut, beugt zudem auch Erkältungen vor.

Ein Gewürz jedoch, das direkt in unserer Region erzeugt wird sollte dabei nicht unerwähnt bleiben: der Beifuß. Er ist sehr geeignet zum Würzen von schweren, fetten Speisen, wie Gans, Ente, Lamm, Schwein und Fisch. Auch Gemüse, Eier, Pilze und Käse schmecken damit gut. Er wird sowohl als Gewürzkraut als auch als Heilkraut genutzt. Er hat einen bitteren, aromatischen und würzigen Geschmack. Eigentlich wäre er als Gewürz über die kalte Jahreszeit hinaus sehr geeignet, was oft wenig beachtet wird.

Der Beifuß ist ein recht unauffälliges Kraut, das an vielen Wegrändern und auf Brachflächen zu finden ist. Als Gartenpflanze ist der Beifuß eine äußerst unkomplizierte Pflanze, die sehr wenig Pflege braucht. Er toleriert viele unterschiedliche Bodentypen sowohl an sonnigen, wie auch an halbschattigen Standorten. Die optimale Aussaatzeit ist das zeitige Frühjahr sowie der späte Herbst. Erhältlich ist er allerdings überall in Lebensmitteläden und auf Märkten und wird auch im Nürnberger Knoblauchsland angebaut.

Verwendung:

Knospen, Blätter, Stiele mindestens 10 Minuten mitgaren und vor dem Servieren entfernen.

Siehe auch: Marktschirm Dezember/2012



Der [Marktschirm](#) freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden. Es gibt auch einen Arbeitskreis Ernährung. Wir treffen uns jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr.

Kontakt:

Iris Torres-Berger | Arbeitskreis Ernährung
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>