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: März 2016

Jetzt gibt es

Gemüse

Staudensellerie, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Möhren, Porree, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Spinat, Radieschen, Bärlauch.
Erste zarte Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln.

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich. Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender sind jetzt auch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.

Veranstaltungen

Regelmäßiger Stammtisch der SoLawi Nürnberg

jeden ersten Dienstag im Monat.

Café Martha, Marthastraße 35, 90482 Nürnberg,

Es kann jeder kommen der mehr über die Initiative der solidarischen Landwirtschaft in Nürnberg wissen will.

Nächste Termine

Dienstag den 1. März 19:30 Uhr
Dienstag den 5. April 19:30 Uhr

BIO Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

Michsauervergorenes Gemüse, eine gesunde Sache.

Wer sich im Winter so richtig an Wintergemüse satt gegessen hat und sich jetzt im März auf die ersten Radieschen, Salate, Bärlauch oder den Spinat freut, aber noch sehr viel Wintergemüse im Keller gelagert hat, kann dieses haltbar machen, indem er es milchsauer einlegt. Milchsaures Gemüse ist gesund und lecker. Es bezeichnet einen natürlichen Prozess der Energiegewinnung von Lebewesen (z.B. Milchsäurebakterien), wobei Zucker verstoffwechselt wird und Milchsäure entsteht.

So wird's gemacht:

15 g Vollmeersalz auf 1 l Wasser,
0,5 bis 1 kg Gemüse, gewaschen, geputzt und feingeschnitten,
ca. 1 TL Gewürz nach Geschmack (Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettichscheiben, Dill, Senfkörner, Koriander, Estragon, Nelken)

Das geschnittene Gemüse (Wurzelgemüse oder Kohlarten) schichtet man in das Einlegegefäß und gibt die Gewürze zu. Salzlauge abkochen und abkühlen lassen. Gemüse vollständig damit bedecken. Das Eingelegte muss beschwert werden. Auf absolute Sauberkeit ist zu achten. Deckel drauf und abgedunkelt 5-10 Tage an einem warmen Ort (20-24°C) stehen lassen.
Für etwa 14 Tage an einen kühleren Ort (ca. 15 C°) stellen.
Ca. 4-6 Wochen bei (0-10°C) weitergären lassen. Das Sauergemüse ist jetzt fertig. Weiterhin kühl lagern.
Entnommenes Gemüse aus dem Gärtopf ebenso wie geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Das geht auch mit Sommergemüse wie Paprika, Gurken, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Tomaten. Das Wintergemüse kann auch wie Sauerkraut gerieben, eingesalzt und gestampft werden. (Auch) In Japan ist das japanische Kimchi mit Chinakohl sehr beliebt. Genießen Sie es in einem Salat, in Salatsoßen gemixt oder als Rohkost pur.

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 19:00 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