

# Der Marktschirm



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:  
Mai 2016**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Kopfsalat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Frühlingszwiebeln, Junge Karotten, Kerbel, Zuckerschoten, Mai-Rüben, Spitzkohl, Mangold, sehr frühe Kartoffeln, Rapunzel, Lollo Rosso, Salatgurke, Rucola, Radieschen.

### Obst

Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen (ab Ende Mai)

## Veranstaltungen

### Kunstgarten, Nürnberg Fürther Str. 98-100, Café Zubrot

30. April, 14-20:00 Uhr, und 1. Mai, 11-18:00 Uhr  
(Info-Stand Bio-Verbraucher e.V.)

### Tag der offenen Tür im Knoblauchland

Sonntag, 01. Mai 2016, 10:00 – 16:00 Uhr

Info-Stände von Bund Naturschutz und Bio-Verbraucher e.V. in Almoshof bei

- **Demeter-Gemüse Höfler GbR**, Götzenweg (Bund Naturschutz)  
Salate, Feldsalat, Rucola, Radieschen, Tomaten, Gurken, Fenchel, Lauch, Kartoffeln
- **Bioland-Gärtnerei Carolin und Jürgen Schuster**, Am Knoblauchland 27, (Bio-Verbraucher) Beet- und Balkonpflanzen, Kräuter und Gemüsejungpflanzen

### Veggi-Straßenfest

Samstag den 21.05.2016 ab 10:00 Uhr, bei der Lorenzkirche mit Infostand vom Bund Naturschutz



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Jetzt ist Hollerblüten-Zeit

Der Sommer naht und eine prickelnde Limonade ist die ideale Erfrischung für heiße Tage. In handelsüblicher Limonade steckt aber oft zu viel Zucker, daher wird Limonade oft selber gemacht und so geht es. Mit stillem oder extra-spritzigem Mineralwasser nach Geschmack und einem Spritzer Zitrone für die richtige Säure. Gesüßt wird mit etwas Zucker, Honig oder mit frischen süßen Früchten nach Geschmack. Probieren Sie unsere Rezept-Idee für Holunderblüten Limonade - am besten eisgekühlt!

So wird's gemacht:

## Holunderblüten Limonade

- 2 Liter ..... Wasser
- 5 ..... Holunderblütendolden
- 150 g ..... Zucker
- 1 EL ..... Apfelessig,
- 1 TL ..... Zitrone
- 1 Stengel .... Zitronenmelisse

Alle Zutaten werden in einem großen Topf verrührt. 24 Stunden ziehen lassen und abseihen. In Flaschen füllen und kühl aufbewahren. Innerhalb von einer Woche genießen. Wer es süßer will, kann noch etwas Zucker oder Honig beimischen.

Guten Appetit



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, der trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr

### Kontakt:

Iris Torres-Berger | Bund Naturschutz Nürnberg  
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>