

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:
Juli 2016**

Jetzt gibt es

Gemüse

grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat, verschiedene Sorten, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben

Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte - Ende Juni), Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen

Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen und Mangos kommen jetzt aus der europäischen Saison.

Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze wie Pfifferlinge und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon genannt Schaf-Champignon der Saison von Frühling bis Herbst hat.



Bio-Verbraucher e.V.



Etwas Leichtes für den Sommer schnell selbstgemacht. Passt zu allem.

Kerniges Knäckebrot

Zutaten:

- 120 g ___ Mehl (alte Getreidesorten halb weiß, Vollkorn je nach Geschmack)
- 120 g ___ Haferflocken
- 50 g ___ Sesam
- 50 g ___ Leinsamen
- 100 g ___ Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Walnüsse je nach Geschmack)
- ½ TL ___ Salz
- 2 EL ___ Öl (Olivenöl)
- 500 ml ___ Wasser

So wird's gemacht:

Alles gut mischen, ½ h quellen lassen und dann dünn auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen. Die Menge reicht für ca. 2 Bleche.

60 min. bei 170 °C (eher weniger) rausbacken. Wer Scheiben haben will kann nach ca. 10-15 min. Backzeit mit einem Pizzaschneider oder scharfen Messer Scheiben vorschneiden, das geht am Schluss nicht mehr. Ein Tipp: manche Scheiben werden schneller braun als andere und können daher vorher rausgenommen werden.

Das Brot hält sehr lange, wird aber mit der Zeit weicher. Es kann jedoch jederzeit in der Röhre knusprig aufgebacken werden.

Guten Appetit

(Quelle. Chefkoch)

Veranstaltungen

vom Freitag 15. bis Sonntag 17. Juli 2016

Bio erleben

Die BioMetropole Nürnberg lädt Sie auf dem Hauptmarkt im Herzen der Nürnberger Altstadt zum großen Bio-Fest ein.

vom Samstag vom 16. Juli bis Sonntag, 17. Juli 2016

Reichswaldfest

Das traditionelle Wald- und Familienfest am Schmausenbuck

Veranstalter: BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Samstag den 16. Juli 2016

Dezentraler Aktionstag CETA, TTIP

Unterschriftensammlung für das Zulassungsverfahren zum Volksbegehren „Stopp CETA“

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>