

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:
Oktober 2016**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien- und Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, Karotten, Rettich, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Knollensellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Topinambur, Porree, Rote Bete, Kohlsorten, Zuckermais, Schwarzwurzel, Meerrettich, Steckrüben, Zwiebeln

Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni), Wildfrüchte aus dem Wald

Tipp:

besonderer Genuss:
Artischocken Oktober/
November jetzt
aus Mitteleuropa



Bio-Verbraucher e.V.



Artischocken

Artischocken sind als Gemüse sehr gesund. Am besten schmecken Sie während der Ernte-Saison. Wenn sich die Köpfe prall und fest anfühlen und schwer in der Hand liegen, dann sind sie frisch. Ein gutes Indiz für die Frische ist auch der Stiel, er sollte nicht ausgetrocknet aussehen. Idealerweise sollten Sie an dem Tag Artischocken kaufen, an dem Sie das Gemüse auch verarbeiten wollen. Wenn dies nicht möglich ist, lassen sich die Blütenköpfe jedoch kurz ungewaschen, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, im Gemüseschrank des Kühlschranks lagern. Mit längeren Stielen sind die Blüten länger haltbar.

So wird's gemacht:

klassisch, wie in Frankreich

Von den ganzen Artischocken nur das trockene Ende von den Stielen abschneiden und dann mit einem TL Salz im kochenden Wasser je nach Größe ca. 45 Min. gar kochen.

Wer will kann den sehr gesunden Koch Sud kühlstellen und die nächsten Tage trinken.

Dazu reicht man eine Vinaigrette mit feingeschnittenen Schalotten.

Zum Verzehr der Artischocke die Blätter von unten her einzeln von der Artischocke abziehen,

in die Vinaigrette tauchen und das Weiche am Blattansatz ablutschen.

Wenn man an den innersten Blättern angelangt ist und diese nichts mehr hergeben, diese entfernen, ebenso das jetzt freiliegende „Heu“. Jetzt ist der Artischockenboden freigelegt und kann auch durch Eintunken in die Vinaigrette gegessen werden.

Die gegarten Blütenköpfe sollten möglichst innerhalb von 24 Stunden gegessen werden.

Guten Appetit

Veranstaltungen

Sinn, Vermeidung und Überwindung von Erkältungskrankheiten

Fr, 14. Okt., 20.00 Uhr: Dr. Daphné von Boch
Vortrag im RSH, 90419 Nürnberg, Rieterstraße 20,
Eingang Heimerichstraße

Herz- und Kreislaufkrankungen: Herzinfarkt, Bluthochdruck, Rhythmusstörungen und mehr

Di, 25. Okt., 20.00 Uhr: Dr. Frank Meyer
Vortrag im RSH, 90419 Nürnberg, Rieterstraße 20

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>