

# 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:  
November 2016**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten, Rosenkohl, Meerrettich, schwarzer Rettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Esskastanien, Süßkartoffeln

### Obst

Äpfel, Birnen, Quitten  
Außerdem gibt es jetzt Nüsse



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Besondere Geschmacksnoten von Wintersalaten

## Salate im Winter wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Feldsalat sind Genuss pur!

Chicorée, Radicchio und Endivie sind kultivierte Abkömmlinge der Zichorie oder Gemeinen Wegwarte und zeichnen sich durch feine, angenehme Bitternuancen aus. Gesunder Nebeneffekt: Sie wirken appetitanregend, fördern die Verdauung und sind in der Lage, das Hunger- und Sättigungsgefühl zu regulieren. Gerne werden Wintersalate mit frischem Obst der Saison kombiniert, was die Bitterstoffe etwas relativiert. Der Feldsalat, auch Rapunzel genannt, ist mit seinen Baldrian-Ölen eher bekannt für seinen aromatisch nussigen Geschmack. Er gehört zu den beliebtesten Wintersalaten und auf jeden Salatteller

im Winter. Die kleinen Blätter enthalten kaum Kalorien und dafür umso mehr Vitamine. Das Wintergemüse ist eines der wenigen Gemüse, die auch während der kalten Jahreszeit in Deutschland angebaut werden. Feldsalat ist hart im Nehmen: Selbst Temperaturen um den Gefrierpunkt machen ihm nichts aus. Im Vitamin-Check hängt Feldsalat alle anderen Salate ab. Keine andere Sorte enthält so viel Vitamin C wie er. Er ist außerdem reich an Vitamin A, Phosphor, Calcium und Folsäure.

Na dann freuen Sie sich auf den Winter und

*Guten Appetit*

## Veranstaltungen

### Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher

So, 13. Nov., 10-16.00 Uhr:

Vorträge, Gespräche, Büchertisch, Bio-Mittagsmenü mit Kaffee und Kuchen, musikalischer Abschluss, Tageskarte 12 €, Einzelvortrag 6 €, RSH, 90419 Nürnberg, Rieterstraße 20, Saal im OG

10.30 Uhr: Die Milch, die Kuh und ihre Hörner,  
Vortrag Susanne Schwärzler

13.30 Uhr: Bruderhahn-Projekt – was steckt dahinter?,  
Vortrag Peter Schubert

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)



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2015.html>