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 Obstsorten der Saison aus unserer Region: Dezember 2016

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln

Obst







Weihnachtsgeschenke selbst gemacht.

Gerade wer an Weihnachten eine besonders besinnliche Zeit genießen und dem ganzen Trubel entkommen will, kann mit selbstgemachten Geschenken so manchen sehr viel Freude bereiten. Selbst gemachte Marmelade oder andere Brotaufstriche, Kosmetikprodukte, wie Cremes, einen gebackenen Kuchen oder Plätzchen, originell abgefüllte Gewürzmischungen, Kräuteröle oder sogar selbst kreiertes Geschenkpapier sind besonders persönlich und dazu nachhaltig. Hier was ganz Besonderes:

Instant-Gemüsebrühe selber Machen

Instant-Gemüsebrühe, lässt sich mit einem Mixer schnell und einfach selbst herstellen. Sie brauchen dafür lediglich ein paar frische Kräuter, knackiges Gemüse, das jetzt zur Winterzeit Saison hat, und als natürliches Konservierungsmittel eine ordentliche Portion Salz. Die Mijhe Johnt sich!

Zutaten:

Knollensellerie
große Möhren
Stangen Lauch
große Zwiebeln
Bund Petersilie
Bund Liebstöckel
Salz

Wer will 6 Knoblauchzehen

Sellerie, Möhren und Zwiebeln schälen. Lauch gründlich waschen. Gemüse in grobe Stücke schneiden und Kräuter grob hacken. Knoblauchzehen schälen und mit Gemüse und Kräutern im Mixer etwa 2-3 Minuten fein häckseln. Salz zugeben und auf zwei bis drei Blechen mit Backpapier verteilen.

5 Stunden bei 80° trocknen lassen und immer wieder wenden. Dann mit einem Mixer oder Mörser zerkleinern bzw. pulverisieren, dann in Gläser abfüllen.

Etwa 1-2 Teelöffel der selbstgemachten Instant-Brühe reichen für 500 ml Flüssigkeit und ein volles, würziges Aroma ohne Geschmacksverstärker. Die Brühe lässt sich mit Chili, Ingwer und Koriander beliebig abwandeln.



Tipp für Weihnachten:

Grüne Geschenke-Wildkatzen- Patenschaft beim Bund Naturschutz https://spenden.bund.net/patenschaft/wildkatze/?wc=20580

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.bundnaturschutz.de/publikationen/ der-marktschirm-2015 html