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: Juni 2017

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salate, verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Gelbe Rüben, Erbsen, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Garten-Kräuter, Gartenmelde, Löwenzahn.

Obst







Gartenmelde

Die Gartenmelde (Atriplex hortensis), auch Spanischer Spinat genannt, gehört zu einer der ältesten Kulturpflanzen. Verwendet wird sie als Gemüse, Salat und wegen ihrer wassertreibenden Eigenschaften auch als Heilpflanze.

Die Pflanze ist reich an Vitaminen (A, C) und Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Kalium). Ihre Blätter können wie Spinat zubereitet oder roh als Salat verwendet werden. Die ersten Blätter kann man ab Mai ernten. Beim Sammeln sollte man nur Blätter und auch Triebspitzen der jungen Pflanze von max. 20 cm Höhe nehmen und nach dem Sammeln sofort verbrauchen, also nicht lange aufbewahren.

Rahmmelde (für zwei Personen)

Zutaten

Zubereitung

Die Melde waschen und putzen, klein hacken und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Wer es mag, kann auch eine gehackte Knoblauchzehe mit anbraten. Dann die Melde dazugeben und kurz durchschwenken, mit Mehl bestäuben, anschwitzen und dann mit der Sahne und der Milch ablöschen.

Den Speck in einer anderen Pfanne auslassen, dann dazugeben und alles köcheln lassen, bis die Melde richtig schön weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Quelle: Chefkoch.de

Kazumi Nakayama

Tipp:

50 gButter

Die Gartenmelde kann sehr leicht im Garten angebaut werden und wird jetzt mit in den Marktschirm aufgenommen.

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