

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 2017*

Jetzt gibt es

Gemüse

Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Löwenzahn, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren

Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Aprikosen, und Mangos kommen jetzt aus Südeuropa

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.



Tipp für den Sommer

Es ist immer eine Freude im Hochsommer bei Hitze, sich schnell mal ein leckeres Eis zu gönnen. Warum sollte man so ein Eis nicht auch mal selber herstellen. Es ist gar nicht so schwer, wie vielleicht viele denken, und auch ohne Eismaschine möglich. Jetzt, in der Beersaison, sollte es ein schönes fruchtiges Eis sein. Hier ein Rezept.

Brombeer-Joghurt-Eis

Zutaten

125 g..... Brombeeren
40 g..... Puderzucker
1 Ei
75 g..... Naturjoghurt (Vollmilch)

Zubereitung

FrISChe Brombeeren verlesen und abspülen. Die Beeren und 1 EL Puderzucker mit dem Mixstab pürieren. Das Beerenmus durch ein Sieb streichen. Das Ei und den restlichen Puderzucker mit den Quirlen des Handrührgeräts hellgelb und cremig aufschlagen. Nach und nach das Beerenmus und den Joghurt unterrühren. Die Masse in ein oder mehrere kleine Eisförmchen füllen, die Förmchen verschließen und das Eis im Gefrierfach mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.



Guten Appetit

Quelle: Chefkoch.de

Wichtiger Bio-Termin

Bio erleben auf dem Hauptmarkt in Nürnberg

21.-23. Juli, Fr ab 13, Sa u. So ab 10 Uhr

Verkauf, Aktionen, Info, Unterhaltung, Gastronomie;
siehe auch: www.biometropole-nuernberg.de

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>