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: August 2017

Jetzt gibt es

Gemüse

Obst

Auberginen, grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Schalotten, Gartenmelde

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, Frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Johannisbeeren

Saisonale Früchte Südeuropas

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Aprikosen und Mangos

Außerdem

Pilze



Bio-Verbraucher e.V.

Tipp für den Sommer

Wer an einen Obstsalat im Sommer denkt, denkt nicht selten daran sich auch eine Wassermelone rein zu würfeln. Viele berücksichtigen nicht, dass die Wassermelone zu den Kürbisgewächsen zählt und somit in die Familie der Gemüsepflanzen gehört. Nicht, dass diese Information unbedingt wichtig ist, aber es ist vielleicht schön zu wissen. Schmecken tut die Wassermelone dennoch hervorragend in einem Obstsalat. Ein hoher Wassergehalt und fruchtiger Geschmack machen Wassermelonen zur gesunden Erfrischung, fast ohne Kalorien. Der essbare Anteil der Frucht besteht zu rund 95,8 % aus Wasser, 3,3 % Kohlenhydraten, 0,2 % Fasern, 0,2 % Protein, 0,2 % Fett und 0,3 % Mineralstoffen, sowie Vitamin A und C, und dem zu den Antioxidantien zählenden roten Farbstoff Lycopin. Hinzu kommt ein nennenswerter Eisen-Anteil sowie ein geringer Natriumgehalt, der zusammen mit dem vielen Wasser die Nieren entwässert und reinigt.

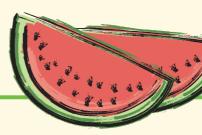
Die niederliegende bis kletternde Pflanze stammt in ihrer Wildform, Tsamma-Melone oder auch Zitronen-Melone genannt, ursprünglich aus dem tropischen Westafrika und ist jetzt aus Südeuropa nicht mehr wegzudenken. Schon vor 4.000 Jahren ließen sich die Ägypter an heißen Tagen die saftige Wassermelone schmecken. Sie wird heute weltweit in warmen Regionen angebaut. In den Trockengebieten Afrikas war sie jahrhundertelang eine wichtige Wasserguelle für die Menschen. Da beim Kauf die Reife der Frucht nicht anzusehen ist, hilft hier ein kleiner Trick: Ertönt beim Klopfen auf die Wassermelone ein dumpfer, klangvoller Ton, ist die Frucht reif. Tönt es hingegen hohl und metallisch, ist die Melone noch nicht zum Verzehr bereit.

Eine tolle Erfrischung an heißen Tagen ist auch der alkoholfreie Wassermelonen-Smoothie: Dazu 300 Gramm entkerntes Fruchtfleisch mit einem Becher Joghurt, 120 ml Milch und 1 EL Puderzucker pürieren. Anschließend zwei Kugeln Vanilleeis hinzugeben und den Shake schaumig mixen. In zwei Gläser füllen, mit Minze-Blättchen dekorieren und servieren.

Ouelle: Gesundheit.de

Übrigens

Es wird der Wassermelone auch nachgesagt. dass sie den Blutdruck senkt.



Veranstaltungen:

Führung durch den Heilkräutergarten am Hallertor

So., 13. August 2017, 11.00 Uhr, sowie So., 20. August 2017, 11.00 Uhr Treffpunkt: Haltestelle "Hallertor" der Buslinie 36

Ort: Heilkräutergarten am Hallertor

Referentin: Kazumi Nakayama (AK Heilkräutergarten, BN-Interkulturell)

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