_{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: November 2017

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten, Rosenkohl, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Esskastanien, Süßkartoffeln, Grünkohl, Schwarzer Rettich, Teltower Rübe, Pak-Choi, Haferwurzel Oktober-Obst Äpfel, Birnen, Quitten Außerdem gibt es jetzt Nüsse und die ersten Granatäpfel und Feigen aus Südeuropa BIO Bio-Verbraucher e

Der Meerrettich

Meerrettich (Armoracia rusticana), auch Kren genannt, gehört zu den Kreuzblütlern. Seine fleischige Wurzel wird im Herbst ab September bis Februar geerntet und nicht nur in der Küche, sondern auch in der Pflanzenheilkunde vielfältig verwendet.

Sein verwandter, Wasabi oder Japanischer Meerrettich (Eutrema japonicum), ist in Japan wegen seiner antibiotischen Eigenschaft und seines scharf-würzigen Aromas in der Zubereitung von rohem Fisch (Shushi oder Sashimi) oder Soba (Buchweizennudel) unentbehrlich. Damit sich die aromatische Schärfe optimal entfaltet, wird die Wurzel dort traditionell mit der Reibe aus der Haihaut gerieben und frisch serviert.

Die Wurzel von Armoracia rusticana lässt sich frisch gerieben oder mit Sahne verrührt zum gekochten Rind- oder Kalbfleisch reichen und verfeinert das Salat-Dressing. Wichtig: möglichst erst am Ende des Kochvorgangs zum Essen gegeben, sodass die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe wie Vitamine und das ätherische Senföl nicht verloren gehen. Ein Kräuterquarkbrot, bestrichen mit einer feinen Schicht Sahnemeerrettich, schmeckt pikanter.

Auch als Heilpflanze kommt die Wurzel zum Einsatz. Das scharf schmeckende Senföl wirkt hemmend auf das Wachstum zahlreicher Krankheitserreger, darunter auch solche, die Atemweg- und Harnweginfektionen auslösen können. Zu therapeutischen Zwecken empfiehlt sich die Einnahme der frisch zerriebenen Wurzel gemischt mit Äpfeln oder Quark im Verhältnis 1:10 (Meerrettichanteil bis zu 20g am Tag). Die Wirkung tritt erst nach ein paar Stunden ein.

Preiselbeer - Meerrettich - Sauce

Zutaten:3 ELPreiselbeerkompott3 ELMeerrettich1 1/2 ELSenf, mittelscharf1 SpritzerZitronensaft1 Prise(n)Salz60 mlsüße Sahne

Zubereitung

Alles bis auf die Sahne in einen Rührtopf geben und gut verrühren.

Dann die Sahne steif schlagen und unter die Sauce heben.

PS: Wer es nicht ganz so scharf mag, kann auch Sahnemeerrettich nehmen

(Quelle: Chefkoch.de) Kazumi Nakayama

Guten Appetit

Veranstaltungen:

Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher

So., 12. November 2017, 10.00-16.00 Uhr

Vorträge, Gespräche, Büchertisch, Bio-Mittagsmenü, Kaffee und Kuchen und musikalischer Abschluss

Rudolf Steiner Haus, 90419 Nürnberg, Rieterstraße 20, Saal im 1. OG

10.30 Uhr: Bodenfruchtbarkeit im Jahreslauf, Manfred Klett, Vortrag und Aussprache

13.00 Uhr: Feldgemüseanbau und Schweinezucht auf dem Demeter-Hof Wolfgang und Christine Krämer, Darstellung und Aussprache

14.15 Uhr: Ehrlich-Essen-Methode, Maike Ehrlichmann, Vortrag und Aussprache

Eintritt frei, da aus Bundesmitteln gefördert; Bio-Mittagessen, Getränke und Kaffeetafel 15 Euro

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.

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