

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:
Dezember 2017**

Jetzt gibt es

Gemüse

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

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

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

Obst

Äpfel, Winterbirnen

Weiterhin gibt es jetzt

Nüsse und Maronen

Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi, Zitrusfrüchte, Avocado



Bio-Verbraucher e.V.



Weihnachten ohne Reue

Endlich wird es – schon wieder – Weihnachten!

Freude machen, Dankbarkeit empfinden, und endlich mal wieder tief durchatmen können!

Wir möchten das Beste für unsere Lieben, und für uns selber auch –

Was den weihnachtlichen Speiseplan angeht, können wir Ihnen dahingehend gute Empfehlungen geben!
(Mit etwas Augenzwinkern aus der Sicht der Ernährungsberaterin...)

Unter den gängigen Braten-Arten hat das Fett der Gans eine auffallend gute Zusammensetzung, darf also ohne schlechtes Gewissen schon mal genossen werden!

Maroni als klassische Beilage, glutenfrei, schmackhaft und nahrhaft, unverzichtbar!

Apfel-Rotkohl mit Zimt, detox., verdauungsfreundlich und wärmend

Und zum Dessert: **Schoko-Brownies**, stärken Herz und Gemüt, hier ein glutenfrei-veganes Rezept für unverschämt leckere Triple-Choc-Brownies mit weihnachtlicher Gewürzmischung:

Man nehme:

- 1 Paket handelsübliche glutenfreie Schoko-Brownies
- Anstelle von Eiern:
2 Eßlöffel Kichererbsenmehl
- Anstelle von Butter: Tahin und geschälte Hanf-saat zu gleichen Teilen; ein Drittel weniger als die Butter lt. Rezept
- Anstelle von Milch: Schoko-Hafer-Drink, um die Hälfte mehr als die Milch lt. Rezept
- zusätzlich nach Wunsch:
2 Eßlöffel Cacao-Splits
- und natürlich ein guter Teelöffel Lebkuchengewürzmischung

Zubereitung

Alles einfach mischen, auf Backpapier auf dem Blech glatt verteilen und nach Packungsanleitung backen.

Ach ja, auch ein Gläschen Glühwein stärkt Herz und Gemüt. Die traditionellen weihnachtlichen Gewürze haben sich nicht nur des guten Geschmacks wegen seit langem bewährt! (Lebkuchen wurde früher sogar in der Apotheke verkauft...)

Vertrauen Sie also Ihrem Bauchgefühl, nur das Beste im rechten Maß, und es wird gut...

Frohes Fest

Gertraud Schulze-Moebius

Noch ein Tipp von der ökologischen Tierzucht GmbH für ein perfektes Weihnachtsgericht:

„Damit der Bruderhahn leben kann, muss er gegessen werden. Ein Bruderhahn-Braten ist nicht nur lecker, sondern eignet sich hervorragend für bewussten Fleischkonsum ohne Reue.“ Rezeptideen auf
→ www.bruderhahn.de

Veranstaltungen:

Weihnachtsmarkt im Kulturladen Schloss Almoshof

09.12.2017 - 10.12.2017 Samstag: 13 - 19 Uhr und Sonntag: 11 - 18 Uhr

mit Stand des AK Netzwerk Blühende Landschaft Bund Naturschutz und Verkauf von Bio-Weihnachtsbäumen

**Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstraße 49-53,
90427 Nürnberg**

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.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2015.html>