

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Januar 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Hauptsaison aus heimischem Anbau

Champignon aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Kohlarten wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzel

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot-, und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Steckrüben

Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region.

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



Bio-Verbraucher e.V.



Ein neues Jahr, Zeit für gute Vorsätze:

Zurück an den Start, oder besser Back to the Roots!
Will sagen: **Detox mit heimischem Winter-Food!**

- Petersilienwurzel!
- Rote Bete!
- Sellerie!
- Karotten, Kohlrabi, Pastinak!

Unsere guten alten Knollen- und Wurzelgemüse haben unsere Vorfahren viele Generationen lang gut über den Winter gebracht; wir dürfen heute diese Schätze wieder mehr wertschätzen.

Mineralienreich, heilkräftig, geschmacklich intensiv und sehr vielseitig einsetzbar in der Küche:

Nicht nur als Suppe oder Gemüse-Beilage, als feines Gourmet-Gericht, als Püree mit Kartoffeln zusammen, sondern auch als Rohkost!

Gelegentlich darf es mal Sellerieknolle oder Petersilienwurzel, roh in dünne Scheiben geschnitten, mit einem Lieblings-Brotaufstrich sein, zum Beispiel ein klassischer Kichererbsen-Hummus mit Tahin, oder ein fruchtiger Rote Bete-Apfel-Kichererbsen-Hummus (mit Zitronensaft, Schwarzkümmel und etwas Salz und Pfeffer würzen – ein gesunder Genuß!).

Das paßt auch prima auf Kohlrabi- oder Süßkartoffel-Scheiben.

Wohlan – Ein neues Jahr mit vielen frischen Entdeckungen des guten, leichten Lebens kann kommen!

Gertraud Schulze-Moebius

Frohes Neues Jahr!

Veranstaltungen:

„Wir haben es satt!“ - Demo Berlin

Auftakt 20.01.2018 Samstag: 11.00 Uhr, Hauptbahnhof Berlin (Washingtonplatz)

Demonstration zur Int. Agrarministerkonferenz

Abschluss Brandenburger Tor

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>