

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:
Februar 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Rote Bete, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Schwarzer Rettich, Champignons aus Zucht, Meerrettich, Wirsingkohl, Haferwurzel

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Porree, Zwiebeln, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken,

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa:

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Für den Februar kommt heute ein saisonaler Rezeptvorschlag von

regional-saisonal Rezepte zum Schlemmen

Gebackener Topinambur

500 gTopinambur
125 ml..... Milch
1 EL Crème fraîche
1 ELButter
1 TL.....Muskat
1 TL.....Curry
..... Salz & Pfeffer

Dieses Wintergemüse mit dem etwas unheimlich klingenden Namen Topinambur ist wirklich sehr schmackhaft. Zusammen mit einer großen Portion Salat (am besten eine Auswahl an leckeren Wintersalaten) kann man es in dieser gebackenen Variante gut als Hauptgericht servieren. Es schmeckt aber auch sehr gut als Beilage zu gebratenem Fleisch.

Gilt es große Gruppen zu verköstigen, ist das Schälen der Knollen zeitaufwändig.

Zubereitung

Die Topinamburknollen schälen, abspülen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit der Milch aufkochen und die Gewürze hinzugeben, die Crème fraîche unterrühren. Eine Auflaufform mit der Butter fetten und das Gemüse hineinfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° eine halbe Stunde backen.

Noch einfacher wird es, wenn man eine Form besitzt, die man auch für das Aufkochen auf dem Herd verwenden kann.

Viel Spaß beim Nachkochen.

Guten Appetit

Veranstaltungen:

Bio, mediterran, lecker, menschlich & direkt:

Info, Produkte probieren, Musik, Tanz zu sizilianischer Musik, vorher bestellte Ware mitnehmen

Freitag 09.02.2018, 19.30 Uhr, Galerie in der Kofferfabrik, Lange Str. 81, 90762 Fürth
www.legallinefelici.it; miriam.frisch@hotmail.com

Moderne Menschen- und Organisationsentwicklung in Unternehmen
Schulen und Universitäten, Helmy Abouleish, SEKEM-Farm/Ägypten

Dienstag 13.02.2018, 20.00 Uhr, Rieterstr. 20, 90419 Nürnberg

Saatgutfestival! Kulturpflanzen kaufen und tauschen; Vorträge & Info

Samstag 17.02.2018, 11.00 - 17.00 Uhr, KunstKulturQuartier Nürnberg, Königstr. 93
<http://www.bluepingu.de/projekte/biofach-trifft-nuernberg>

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>