

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:
April 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch aus dem Garten

Obst

Mitte/Ende April sorgt aus heimischem Anbau der Rhabarber für den Vitamin-C-Gehalt. Außerdem, noch gibt es heimische Winteräpfel.

Südfrüchte aus europäischer Saison

Zitrusfrüchte, Avocado, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Heilpflanze statt Unkraut: der Löwenzahn!

Viele positive Eigenschaften sagt man den Löwenzahn nach. So kann er eingesetzt werden bei Verdauungsproblemen und wirkt auch fettstoffwechselregulierend und harntreibend, ist gut für Galle und Leber und er soll bei Diabetes helfen. Hier ist ein passendes Rezept für die Saison.

Löwenzahnblütensirup

Zutaten

400 Löwenzahnblüten
2 Zitronen
1 Liter Wasser
1:1..... Saft / Zucker

Zubereitung

Die Zitronen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Löwenzahnblüten in 1 Liter Wasser ca. 10 Min. kochen. Den Sud 24 Std. zugedeckt ziehen lassen.

Danach durch ein Tuch abgießen und gut abtropfen lassen. Die Flüssigkeit aufwiegen, in einen großen Topf geben und erhitzen. Wenn die Flüssigkeit heiß ist, nach

und nach den Zucker 1:1 zum Gewicht vom Saft zugeben und alles ca. 1 Std. kochen lassen.

Wenn die Flüssigkeit eine schöne goldene Farbe annimmt und bei der Gelierprobe die Konsistenz von Honig aufweist, kann sie heiß in vorbereitete Gläser gefüllt werden.

Aufpassen, dass der Honig nicht zu lange einkocht, sonst bleibt nur Karamell übrig.

Die meisten Löwenzahnblüten findet man je nach Witterung von Mitte April bis Ende Mai

Quelle: Chefkoch

Veranstaltungen:

Ökofest in Herzogenaurach

Einkauf, Essen und Trinken, Info, Unterhaltung

Sonntag, 29.04.2018, 11.00 - 19.00 Uhr

Festgelände am Weihersbach, 91074 Herzogenaurach, Bushaltestelle „Festplatz“

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>