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 Obstsorten der Saison aus unserer Region: Mai 2018

Jetzt gibt es

Gemüse

Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Kopfsalat und andere Salatsorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, Kerbel, Zuckerschoten, Mai-Rüben, Spitzkohl, Mangold, sehr frühe Kartoffeln, Rapunzel , Lollo Rosso, Salatgurken, Rucola, Radieschen, Löwenzahn, Gartenmelde, Waldmeister

Obst

Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen

Veranstaltung

Sa, 26. Mai, 16-20.00 Uhr:
Einkaufen, Kochen, Essen mit Bio-Beraterinnen, 10 € einschl. Getränken, 90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, 1. OG,
Anmeldung: A. Gröger, T.09192 8655

BIO Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

Waldmeister

Im Mai begegnet ein Waldspaziergänger der Charakterpflanze des Buchenwaldes, dem Waldmeister (Galium odoratum)!

An den kleinen weißen Blüten bzw. den in Quirlen am Stängel stehenden Blättern erkennt man ihn sofort. Das wohlriechende heimische Wildkraut ist seit Jahren als Gewürz- und Heilpflanze bekannt.

Das charakteristische Aroma verdankt der Waldmeister dem Cumarin, das erst durch Anwelken oder Trocknen von Pflanzen freigesetzt wird. Cumarin wird wegen seiner gefäßstabilisierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bei der Behandlung von Venenschwäche eingesetzt. Der Waldmeister findet auch in der Küche Verwendung. Aber Vorsicht!!: Cumarin kann in hoher Dosierung Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen. Bei der Verwendung in der Küche sollte das Kraut möglichst vor der Blüte geerntet werden, da nach der Blüte der Gehalt an Cumarin in der Pflanze deutlich zunimmt.

Waldmeistersirup

Den Sirup kann man für Süßspeisen, wie Eis und Pudding oder süße Getränke, wie Limonade und Maibowle, verwenden.

Zutaten

750 ml ..... Wasser

500 g ..... Zucker

bis 3 Stängel ..... Waldmeister (Nach der Blüte sparsam dosieren!!)

2 ..... Zitronen, unbehandelt

Zubereitung

1. Waldmeister ernten, waschen und abtrocknen, eine Nacht lang anwelken lassen und bündeln.
2. Wasser mit Zucker aufkochen lassen, abkühlen.
3. Waldmeisterbündel und in Scheiben geschnittene Zitronen in den Sud geben und einige Stunden ziehen lassen.
4. Waldmeisterbündel gut ausdrücken und entfernen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb durchseihen.
5. Die Flüssigkeit erneut aufkochen lassen.
6. Den Sud in heiß ausgespülte Flaschen geben, sofort verschließen und abkühlen.

Kazumi Nakayama

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