

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:
Juni 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat, verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, gelbe Rüben, Erbsen, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Garten-Kräuter, Gartenmelde, Löwenzahn

Obst

Erdbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)



Bio-Verbraucher e.V.



Brombeerblätter

Brombeere (*Rubus fruticosus*) ist bekannt für ihre blauschwarzen, saftig-süßen, vitaminreichen Beeren, die an stacheligen Sträuchern zu finden sind. Zwischen Sommer und Herbst bietet die Pflanze den Waldspaziergängern einen kulinarischen Genuss. Weniger bekannt ist, dass sich die getrockneten Brombeerenblätter ganz einfach zu einem koffeinfreien und wohlschmeckenden Haustee zubereiten lassen. Der Tee schmeckt angenehm mild-würzig. Wer abnehmen möchte, kann den Tee ungesüßt als Ersatz für zuckerhaltige Softdrinks trinken. Ungezuckerte Kräutertees gelten als die besten Durstlöcher in der heißen Jahreszeit, in der man mindestens zwei Liter an Getränken aufnehmen soll, um einen ungestörten Stoffwechsel zu gewährleisten.

Die Konservierung und Zubereitung von Brombeerblättern ist sehr einfach:

1. Die Blätter (möglichst junge) sammeln, sie von grobem Schmutz befreien
2. Unzerkleinert an einem warmen, schattigen und gut belüfteten Ort für drei oder vier Tage trocknen. (Die Blätter erst vor der Zubereitung zerkleinern!)
3. Getrocknete Blätter in einem lichtundurchlässigen Glasbehälter aufbewahren (haltbar bis zu einem Jahr)
4. Zum Genießen: die Blätter in eine Teekanne geben und mit dem heißen Wasser übergießen (2 Teelöffel für 150 ml). 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Die Brombeerblätter lassen sich gut mit Himbeerblättern und roten Johannisbeerblättern mischen. Den Tee kann man auch kalt als Basis für Eistee nehmen. Mit einem Schuss Zitronensaft und frischen Pfefferminzblättern als Deko ist er sehr lecker und erfrischend.

Als Heilpflanze: Der gerbstoffhaltige Brombeerblätterttee hilft bei Durchfall, auch abgekühlt als Spülung bei Entzündungen in Mund und Rachen.

Kazumi Nakayama

Veranstaltungen:

Koch im Park!

Die BioMetropole Nürnberg lädt ein zum öffentlichen, gemeinsamen Kochen und Genießen: Kochen und genießen Sie mit Profis & Laien, Kostenbeitrag 10 Euro + Getränke, begrenzte Teilnehmerzahl

Samstag, 16.06.2018, 10.00 - 14.00 Uhr

Rosenaupark Nürnberg am Minnesängerbrunnen

Anmeldung unbedingt erforderlich: www.kochimpark.de, T. 0911-404827 oder T. 09175-471

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>