

# 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:  
Juli 2018**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

grüne Bohnen, dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Aubergine, gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

### Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte - Ende Juni), Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren

### Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen Aprikosen, und Mangos kommen jetzt aus der europäischen Saison.

### Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze wie Pfifferlinge und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon genannt Schaf-Champignon der Saison von Frühling bis Herbst hat.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Die Vitamin C-Bombe im Juli

Johannisbeeren sind die Gaumenfreuden im Sommer und haben zudem mehr als genug Vitamin C. Rote und weiße Beeren sind bereits mit ordentlichen Mengen an Vitamin C, Kalium, Eisen, Ballaststoffen sowie rot färbenden Anthocyanen gesegnet.

Gegen ihre schwarzen Verwandten sehen sie allerdings blass aus, denn diese warten mit unschlagbaren Spitzenwerten auf und übertreffen die roten Johannisbeeren um das Fünffache. So enthalten 100 Gramm schwarze Beeren 175 Milligramm Vitamin C. Diese Menge entspricht fast dem doppelten Tagesbedarf. Das Vitamin schützt unter anderem die Zellen, fördert die Heilung von Wunden und Verletzungen.

Eine Marmelade aus rohen schwarzen Johannisbeeren ist also nicht nur sehr lecker sondern auch gesund.

## Zutaten:

500 g ..... Beeren  
(schwarze Johannisbeeren),  
gesäubert, gewogen

500 g .....Zucker

Die gereinigten, entstielteten Johannisbeeren mit dem Zucker pürieren. Insgesamt 5 Minuten mit dem Pürierstab bearbeiten (oder nach dem Pürieren mixen). In mit heißem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen.

Wer mag, kann zwecks besserer

Haltbarkeit eine sehr dünne Schicht hochprozentigen Alkohol aufgießen. Gläser sofort verschließen.

Die Marmelade schmeckt sehr fruchtig, wird relativ fest und ist trotz der ungegarten Beeren lange haltbar.

### **Achtung!**

Der Gelierprozess tritt erst nach ein bis zwei Stunden ein.

Quelle: *Chefkoch*

## Veranstaltungen:

### **Bio erleben auf dem Hauptmarkt in Nürnberg**

Verkauf, Aktionen, Info, Unterhaltung, Gastronomie

**13.-15. Juli, Fr** ab 13 Uhr, **Sa u. So** ab 10 Uhr

siehe auch: [www.biometropole-nuernberg.de](http://www.biometropole-nuernberg.de)

### **Besuch des Demeter-Hofes Andreas Schwab**

Hofführung, Verkostung, Einkauf im Hofladen

**Samstag, 28.07.2018**, 14.00 Uhr | Suddersdorf 25, 91575 Windsbach

Abfahrt in Nürnberg um 10.00 Uhr; Anmeldung: W. Ritter, T. 0911-404827, [ritter@bio-verbraucher.de](mailto:ritter@bio-verbraucher.de)

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](mailto:I.Torres@web.de)

[www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm/der-marktschirm-2018.html>