

# 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:  
August 2018**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Auberginen, grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Schalotten, Artischocken, Gartenmelde

### Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Johannisbeeren

### Südeuropa

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

### Außerdem

gibt es Pilze.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Zitronenmelisse

Zitronig duftende Blätter von Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) schätzen die Menschen seit jeher, sowohl in der Pflanzenheilkunde als auch in der Küche. Ein Teeaufguss aus getrockneten Blättern, oft gemischt mit Hopfen und Baldrian, hilft bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe (und damit verbundener Verdauungsstörung). Die Pflanze gilt wegen ihrer Anti-Herpes Eigenschaften als wirksamer Bestandteil von Lippenherpescremes. In der Küche verfeinern die frischen Blätter (Obst-) Salate, Saucen, Eintöpfe und Erfrischungsgetränke; sie sind auch als essbare Deko für Desserts und Eis beliebt. Das in den Blättern enthaltene ätherische Öl ist verantwortlich für das feine Aroma, und es verflüchtigt sich ganz beim Erhitzen. Die Blätter sollen deswegen erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden und auf keinen Fall getrocknet in Einsatz kommen.

## Zitronenmelisse – Pesto

### Zutaten:

20 g ..... Pinienkerne  
1 Bund ..... Zitronenmelisse,  
Blätter abgezupft  
20 g ..... Parmesan, gerieben  
100 ml ..... Olivenöl  
3 EL ..... Zitronensaft  
..... Salz  
evtl. .... Zucker

### Zubereitung:

Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und evtl. etwas Zucker abschmecken.

*Kazumi Nakajama*

Quelle: <https://www.chefkoch.de>

## Veranstaltungen:

### Führungen durch den Heilkräutergarten am Hallertor

Lernen Sie unsere Insel der Vielfalt mitten in der Stadt kennen!

**Sonntag, 05. August 2018, 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Sonntag, 12. August 2018, 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**Sonntag, 26. August 2018, 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

Ort: Heilkräutergarten am Hallertor

Treffpunkt: Bushaltestelle Hallertor, erreichbar mit Buslinie 36, Straßenbahnlinie 4 und 6

Referentin: Kazumi Nakajama (AK Heilkräutergarten, BN-Interkulturell)

Mitzubringen: Sonnenschutz, Getränke

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>