

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:
Oktober 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignon, Artischocken

Oktober-Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten.

Weiterhin gibt es jetzt

Nüsse, Esskastanien (Maroni)

Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



Bio-Verbraucher e.V.



Zwiebeln haltbar machen

Im Oktober zur Federweißer-Zeit erinnert jetzt der Zwiebelkuchen daran, dass im Herbst die Zwiebelernte ist. Der Marktschirm will aber einmal auf ein anderes Rezept aufmerksam machen, dass Zwiebeln über längere Zeit haltbar macht und auch sehr lecker schmeckt. Zwiebeln in Essig (Balsam-Essig) eingelegt. Hier ist ein schönes Rezept.

Borettane in Balsamico

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Zwiebeln,
..... Perlzwiebeln - Borettane
(geht auch mit anderen Zwiebeln)

5 EL Zucker

2 TL Salz

1 TL Pfeffer, grob gemörsert

0,3 Liter Balsamico,
..... auf Qualität achten!

Die Zwiebeln (kleinere) schälen und mit 2 EL Zucker, 1 TL Salz und Pfeffer kurz aufkochen. Knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten köcheln lassen (die Zwiebeln sollten außen leicht glasig aber nicht matschig sein). Die Zwiebeln abgießen und den Sud auffangen.

Den Balsamico mit den restlichen 3 EL Zucker und 1 TL Salz mischen und mit 0,3 Litern des heißen Zwiebelsudes auffüllen. Die Zwiebeln in vier sterile Gläser mit je ca. 275 ml füllen (bis kurz unter den Rand) und mit der Balsamico-Mischung aufgießen, bis alle Zwiebeln bedeckt sind.

Mindestens eine Woche ziehen lassen! Die Zwiebeln halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen und passen wunderbar zu Käse, als Antipasti, zur Brotzeit und zu Gebrilltem.

Quelle: Chefkoch

Veranstaltungen:

Pflege der Obstwiese und der Amphibientümpel in Reutles

Leitung: Wolfgang Dötsch, Diplom-Biologe

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00 Uhr

Treffpunkt: Boxdorf Nord Bushaltestelle der Linien 20, 29, 30

50. Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher

Vorträge, Gespräche, Bio-Essen, Musik

Sonntag, 04. November 2018, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, Eintritt frei, Verpfl. 10 €

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



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