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: November 2018

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten wie Rot-und Weißkohl, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Esskastanien, Süßkartoffeln, Schwarzer Rettich, Teltower Rübe, Pak-Choi, Haferwurzel

Obst

Äpfel, Birnen, Quitten
Außerdem gibt es jetzt Nüsse und die ersten Granatäpfel und Feigen aus Südeuropa

BIO

Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

Tipp für die Vorweihnachtszeit:

Der Baumkuchen ist sehr lecker und in vielen deutschen Regionen in der Vorweihnachtszeit so richtig heimisch. Für einen Baumkuchen werden viele Eier verwendet daher eignet er sich auch für die Zubereitung mit alten Kultursorten wie Emmer oder Dinkel. Die Voraussetzung für gutes Gelingen ist ein Herd mit sehr guter Oberhitze. Hier stelle ich ist ein Rezept vor:

Baumkuchentorte

Teig:

9 ..... Eier
375 g..... Butter
375 g..... Rohrohrzucker
..... oder Rübenzucker
200 g..... Mehl
180 g.....Reismehl
2 EL .....Rum
80 g.....ausgezogene und
..... gemahlene Mandeln
1 Prise.....Salz

Glasur:

.....Orangenmarmelade
100 g..... zartbittere Kuvertüre

Die Eier trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Die Butter schaumig rühren, den Zucker löffelweise und das Eigelb nach und nach zugeben. Das Mehl und das Reismehl mischen und gesiebt unter den Teig heben. Dann Rum und Mandeln zugeben.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter den Teig heben. Eine Springform ausfetten und mit Pergamentpapier auslegen. 3-4 EL von dem Teig gleichmäßig auf dem Boden glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C eine Minute goldgelb backen. So Schicht für Schicht mit dem restlichen Teig fortfahren. Vom fertigen Teig das Pergamentpapier abziehen und die Torte abkühlen lassen. Mit heißer Orangenmarmelade bestreichen, erneut abkühlen lassen und mit der Kuvertüre überziehen. Wer will, kann die Torte noch mit abgezogenen Mandeln oder Mandelstiften dekorieren.

Guten Appetit

Iris Torres-Berger

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