

# 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:  
Dezember 2018**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl, Haferwurzel

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelben Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln

### Obst

Äpfel, Winterbirnen

### Weiterhin gibt es jetzt

Nüsse und Maronen

### Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi,  
Zitrusfrüchte,  
Avocado



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Wahre Schokoholics leben gesünder!

Ja, haben wir es nicht schon immer geahnt?

Kakao ist eine wahre Götterspeise (wie es uns der lateinische Name, Theobroma Cacao, auch schon verrät!)

Herzgesund, durchblutungsfördernd, die geistige Leistung steigernd und für gute Stimmung sorgend – das alles sind wahrhaft gute Nachrichten zu Weihnachten!

Eine hochwertige Qualität ist jedoch Voraussetzung für den Genuß mit dem guten Gefühl: mindestens 70% Schokolade, keine fremden zugesetzten Fette außer der reinen Kakaobutter, und milchfrei sollte sie sein.

Was früher als „Bittere Herrensokolade“ gefürchtet war, hat heute also als „herzensgutes“ Lebensmittel einen erstklassigen Ruf! (Zur Dosierungsfrage: mehr als eine halbe Tafel pro Tag ist dann wohl doch zu viel des Guten... das rechte Maß zu halten ist hier die Kunst.)

Was will man mehr, als solche wohltuenden Leckereien zu Weihnachten?

Ach ja, vielleicht ein Gläschen Rotwein dazu!



Hier eine Idee für ein selbstgemachtes kleines Geschenk aus der eigenen Küche:

Kerngesunde Schokoladentaler mit lustigen Gesichtern darauf!

- 200 g dunkle Kougverture schmelzen lt. Anweisung auf der Verpackung
- auf eine im Kühlschrank vorgekühlte Tortenplatte ein Backpapier auslegen und jeweils 1 Eßlöffel geschmolzene Kougverture pro Taler auf das Backpapier gießen
- mit Nüssen und Trockenfrüchten nach Geschmack lustige Gesichter oder weihnachtliche Motive auflegen (z.B. getrocknete Datteln zu Ringlein aufgeschnitten als Mund, Rosinen als Augen, Hanfsaat oder Schokosplits darumherum etc. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!)
- im Kühlschrank min. 1 bis 2 Stunden fest werden lassen- hält sich dann auch bei Raumtemperatur!

Genuß ohne Reue – paßt auch gut zum weihnachtlichen Kaffee!

*Gertraud Schulze-Moebius*

## Frohes Fest



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>