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: Februar 2019

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Schwarzer Rettich, Champignons aus Zucht, Meerrettich, Wirsingkohl, Haferwurzel

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Porree, Zwiebeln, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi

BIO Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Ich mach mit!

Neues aus der exotischen Küche

Ingwer als Heil- und Gewürzpflanzen

Ingwer (Zingiber officinale) findet seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen und indischen Medizin Verwendung. Zugleich bereichert der aromatisch-scharfe Geschmack des bizarr geformten Wurzelstockes (Rhizom) die asiatische Küche in vielfältiger Weise, beispielsweise als Bestandteil von Currygewürz. Der Jungtrieb der Pflanze, frisch oder im gesüßten Essig eingelegt, dient als Beilage in der japanischen Küche. Den deutschen Sprachraum erreichte die Pflanze erst im Mittelalter. Hildegard von Bingen (12 Jh.) beschrieb die Heilwirkung der Pflanze.

Der Wurzelstock enthält reichlich ätherisches Öl und Scharfstoffe (Gingerol und Shogaol), die Speisen das charakteristische Aroma und die geschmackliche Schärfe verleihen. Diese Inhaltsstoffe wirken verdauungsfördernd. Gegen Erkältung hilft ein mit Honig gesüßter Ingwertee. Ingwerpräparat aus der Apotheke soll gegen Reisekrankheit helfen.

Kazumi Nakayama

Ingwer-Hühnchen auf Japanische Art

Zutaten:

400 g ..... Hühnerbrust, ... in Stücke geschnitten

1 ..... kleine Zwiebel, ...klein geschnitten

1 ..... halb-daumengroßes ..... Stück Ingwer, in dünne, ... lange Streifen geschnitten

30 ml..... Sojasauce

30 ml.....Mirin .....(japanischer süßer Reiswein) .....oder Weißwein

1 .....TL Honig

..... Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1 Die Zwiebel in einer Pfanne glasig anschwitzen, Fleisch dazu geben und bei mittlerer Hitze braten, bis das Fleisch braun wird.

2 Den Ingwer, Sojasauce, Mirin und Honig dazu geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. durchziehen lassen, dabei die Pfanne immer mal leicht rütteln.

3 Auf dem Teller servieren. Zu dem Fleisch schmeckt langkörniger Reis

Übrigens die Haupterntezeit für Ingwer in Japan ist Oktober bis November.

Guten Appetit

Kazumi Nakayama

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