

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
April 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch aus dem Garten

Obst

Mitte/Ende April sorgt aus heimischem Anbau der Rhabarber für den Vitamin-C-Gehalt. Außerdem, noch gibt es heimische Winteräpfel.

Südfrüchte aus europäischer Saison

Zitrusfrüchte, Avocado, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Osternester, ein schönes Rezept zum Fest

500 g Mehl, glattes
100 g Puderzucker
1 Prise(n) Salz
1 Würfel Hefe
3 Eigelb
60 g Butter, zerlassene
250 ml Milch, lauwarme
½ Zitrone(n),
... die abgeriebene Schale davon
2 Pck. Vanillezucker
1 Ei(er), verquirltes,
..... zum Bepinseln
n. B. . Hagelzucker zum Bestreuen
8 Ei(er), gekochte, gefärbte

Die ersten neun Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. So lange dabei kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und Blasen wirft. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis er ca. doppelt so groß ist.

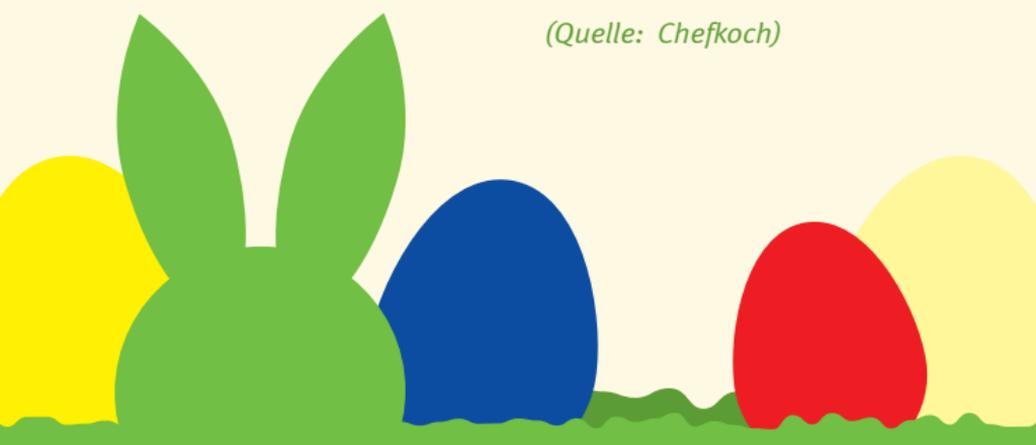
Den Teig in 24 Stücke teilen und zu 8 kleinen Zöpfen mit jeweils 3 Strängen flechten. Jeden Zopf zu einem kleinen Kranz formen (ca. 10 cm Durchmesser), auf ein vorbereitetes Backblech geben und mit verquirltem Ei bepinseln. Nach Belieben mit Hagelzucker bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 15 Minuten backen.

Auf die noch warmen Kränze platziert man jeweils in der Mitte dann die gefärbten Ostereier.

Guten Appetit

(Quelle: Chefkoch)



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>