

# 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:  
Mai 2019**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Kopfsalat und andere Salat-Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, Kerbel, Zuckerschoten, Mai-Rüben, Mangold, sehr frühe Kartoffeln, Rapunzel, Lollo Rosso, Salatgurken, Rucola, Radieschen, Löwenzahn, Gartenmelde, Waldmeister

### Obst

Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen (ab Ende Mai)



## Veranstaltung:

### Hutzelhof GmbH, Demeter-Gärtnerei und Ökokiste

Führung durch die Landwirtschaft, den Hof, die Bäckerei und die Packhalle, Einkaufsmöglichkeit, Kaffee und Kuchen (5,-- € pro Person)

**Freitag, 17. Mai, 13-16.00 Uhr, Abfahrt in Nürnberg um 12.00 Uhr**

Ort: 92265 Edelsfeld, Weißenberg 55

Anmeldung bis 10. Mai: Bio-Verbraucher e.V., Tel. 0911 – 30 73 58 90 oder 0911 – 40 48 27 (mit AB) oder [ritter@bio-verbraucher.de](mailto:ritter@bio-verbraucher.de)



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Jetzt frische Kräuter! Was der Balkonkasten hergibt!

Und was dazu?

Hülsenfrüchte! Eine der wertvollsten pflanzlichen Eiweiß-Quellen.

Haben wir hier schon einmal auf die besonderen inneren Werte von Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen hingewiesen?

Ja bestimmt, denn dies kann man gar nicht oft genug wiederholen!

Denn diese pflanzlichen Powerpakete nähren nicht nur uns mit ihrem wertvollen Eiweiß, sondern auch unsere guten Darmbakterien mit speziellen Ballaststoffen! Diese produzieren damit kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure, welche wiederum unsere Darmschleimhaut gesund erhalten. Eine win-win-win-Situation gewissermaßen! Also alles gute Gründe dafür, täglich mindestens eine Portion Hülsenfrüchte zu verzehren. Dr. Michael Greger empfiehlt je eine Portion davon zu jeder Mahlzeit, wenn komplett auf tierisches Eiweiß verzichtet wird.

Hier zwei schnelle, leckere Rezepte, bei denen auch „hemmunglos“ die frischen Kräuter vom Fensterbrett und aus dem Balkonkasten eingesetzt werden können!

## Frühlingshafter Bohnen-Salat:

- 1 Glas weiße Bohnen in Tomatensauce (alternativ Kichererbsen)
- ca. 4 Stängel Sellerie
- 1 große Handvoll frisches Basilikum
- 1 Eßlöffel Haselnußmus (alternativ Haselnüsse)
- Obstessig
- Meersalz

## Schnelle Bohnensuppe nach spanischer Art:

- 1 Glas gegarter Bohnen-Mix (oder weiße Bohnen)
- 1 große Gemüsezwiebel
- Knoblauch, frische Kräuter nach Geschmack und Verfügbarkeit
- Olivenöl
- Meersalz und Gewürze nach Geschmack
- Wasser oder Gemüsebrühe

Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Kräuter und alles Weitere hinzufügen einige Minuten aufkochen, dann pürieren und abschmecken!

*Gertraud Schulze-Moebius*

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](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



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