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: Juni 2019

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, gelbe Rüben, Erbsen, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Garten-Kräuter, Gartenmelde, Löwenzahn, Löwenzahn, Gartenmelde, Waldmeister

Obst

Erdbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)

Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

Der Sommer startet

Im Juni ereignet sich sehr viel. Die längsten Tage im Jahr, der Bienenstock erreicht seine größte Stärke und es ist Erntezeit für Honig. Er wird auch Rosen-Monat genannt. Überall kann man jetzt die blühende Pracht sehen aber auch die ersten Beeren werden reif. Hier ist besonders für heiße Tage ein leckeres Rezept.

Beerencocktail

Zutaten

300 g ..... Beeren der Saison ..... (Stachelbeeren, Himbeeren, ... Johannisbeeren)

1 EL ..... Himbeergeist

3-4 EL ..... Orangensaft

60 g ..... Puderzucker

1 Flasche ..... Sekt

Zubereitung

Alle Zutaten (außer dem Sekt) im Mixer pürieren, in Gläser füllen und mit kaltem Sekt aufgießen.

Guten Appetit

Veranstaltungen:

So macht kochen Spaß!

Gemeinsam Bio einkaufen, kochen, essen.

Donnerstag, 13. Juni, 16 - 20.00 Uhr

Ort: Nürnberg-Nord; 10 Euro inkl. Getränke; Veranstalter: Bio-Verbraucher e.V.,
Anmeldung: Annemarie Gröger, an.ka52@t-online.de, Tel. 09192-8655

„Tag der offenen Tür“ Bienenheim

Gemeinsam Bio einkaufen, kochen, essen.

Sonntag, 30.06.2019, ab 10.00Uhr

Ort: Barlachstr. 130

Veranstalter: Zeidlerverein Kloster Pillenreuth.

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