

# Der Marktschirm



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:  
Juli 2019**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

### Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte - Ende Juni), Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren, Kornäpfel

### Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Aprikosen und Mangos kommen jetzt aus der europäischen Saison.

### Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze, wie Pfifferlinge und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon, genannt Schaf-Champignon, der Saison von Frühling bis Herbst hat.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Der erste Apfel im Jahr

Der weiße Klarapfel, auch Kornapfel genannt, ist eine alte Tafelobstsorte. Bereits Mitte bis Ende Juli ist er reif und damit der Pionier unter den Äpfeln. Er hat gleichmäßige grünlich-weiße Farbe, die mit der Reife in ein weißliches Gelb übergeht. Er ist mildsauerlich und saftig und wird mit der Reife schnell mehlig. Er ist kein Lagerapfel. Da er schnell nachreift kann er bei günstigem Wetter 1-2 Wochen früher geerntet werden. Die Früchte sind dann oft kleiner und können hervorragend Kindergärten als „Kinderapfel“ angeboten werden, denn viele Apfelbauern wissen, damit Kinder einen Apfel gut essen können, darf der Durchmesser nicht größer als 5 cm sein.

## Ein Rezeptvorschlag

Durch die fehlende Lagerfähigkeit empfiehlt es sich, daraus Apfelmus herzustellen.

Auf 2 kg Äpfel gibt man 150 ml Wasser, den Saft einer halben Zitrone und Gewürze nach Geschmack, wie Nelken, Zimtstange, Vanillestange und Honig.

Äpfel entkernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben. Den Saft einer halben Zitrone hinzugeben, damit sich das Apfelmus nicht braun ver-

färbt. Alles zum Kochen bringen, die Gewürze mit einem Teesieb reinhängen und die Äpfel dann bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten lang unter Rühren köcheln lassen. Dann püriert man sie zu einem Mus. Es kann nach Geschmack mit Honig nachgesüßt werden. Das Apfelmus noch heiß in ausgekochte Einmachgläser füllen, sofort luftdicht verschließen und sie kopfüber abkühlen lassen.

*Guten Appetit*

## Veranstaltungen:

### Interkulturelles Heilkräutergartenfest

**Samstag, 13. Juli, 14 - 18.00 Uhr**

Ort: Heilkräutergarten am Hallertor

ÖPNV-Anbindung: Buslinie 36 und Straßenbahn 4, Haltestelle Hallertor

Veranstalter: AK BN-Interkulturell in Kooperation mit der Islamischen Gemeinde Nürnberg e.V. (IGN) und BienenimBauch | Kontakt: Kazumi Nakayama

### Bio erleben auf dem Hauptmarkt in Nürnberg

Verkauf, Aktionen, Info, Unterhaltung, Gastronomie; siehe auch: [www.biometropole-nuernberg.de](http://www.biometropole-nuernberg.de)

**19.-21. Juli, Fr ab 13, Sa u. So ab 10 Uhr**

Ort: Hauptmarkt in Nürnberg

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>