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 Saisongemüse aus der Region.

Gemüse- und Obstsorten der Saison aus unserer Region: August 2019

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, grüne Bohnen, dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Schalotten

Obst

Kornäpfel, Aprikosen, frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, süße Kirschen, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Johannisbeeren





Bio-Verbraucher e.V.



Bauerngurken lagerfähig machen

Bei der reichlichen Gurkenernte in diesem Monat kommt einem entgegen, dass man Gurken wunderbar haltbar machen kann. Eine leckere Angelegenheit sind z.B. Salzgurken.

Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen. Die einen legen die Bauerngurken über Nacht in Wasser ein und bürsten sie anschließend gut ab. Andere waschen sie, trocknen sie ab, reiben sie mit Salz ein und lassen sie über Nacht stehen.

Dann gibt man pro Liter Wasser 3 gestrichene Esslöffel Salz dazu und lässt dieses abkochen und abkühlen. Die Gurken mit Dill und Gewürzen in einen Steinguttopf schichten und mit dem abgekühlten Salzwasser bedecken.

Die Gewürze sind Geschmackssache. Es wird Dill mit Stängeln und am besten Dolden genommen. Wer will, kann z.B. noch mit Lorbeerblättern, Senfkörnern, Estragon, Zwiebelringen, ja auch mit Knoblauch, Meerrettich, Wein- oder Sauerkirschblättern Geschmack rein bringen.

Gut beschweren und 6-10 Tage in der Küche zugedeckt stehenlassen. Die Gurken bekommen ein glasiggrünes Aussehen und riechen sauer. Dann stellt man sie an einen kühleren Ort.

Das ist auch mit Salatgurken möglich, diese sollten aber vorher geschält werden.



Veranstaltungen:

Fest am Kopernikusplatz

Samstag, 24. August, 14 - 18.00 Uhr

Zu besichtigen ein kleiner Schauacker und es wird gezeigt, wie in der Steinzeit Getreide verarbeitet wurde

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/dermarktschirm-2018.html