

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 Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Oktober 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, Gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignon, Artischocken

Oktober-Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten.

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni)

Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



Bio-Verbraucher e.V.



Petersilie

Ob krause oder glatt, ob als hübsche Deko oder als feine Würze wird die Petersilie (*Petroselinum crispum*) in der europäischen Küche vielseitig verwendet. Der Verzehr von frischen Blättern hilft bei der Verdauung und verhilft zu einem frischen Atem. Als Heilpflanze mit ihrer wassertreibenden Eigenschaft findet sie bei den Harnwegeinfekten Anwendung. Die frische Grüne ist reich an Vitaminen (A, C und K, Beta Karotin) und Mineralstoffen (Eisen, Kalzium). Von den Mikro-Nährstoff-Bomben profitiert die morgenländische Küche, wie arabische Tabouleh oder türkisches Kısır, wobei größere Mengen der Blätter als Salate verzehrt werden. In Japan wird die krause Petersilie zum Tempura zubereitet. Hier ist das Rezept für Tempurateigmantel. Sie können auch dünn geschnittenes Saisongemüse (z.B. Aubergine, Kürbis, Kohlrabi) ausprobieren.

Gemüse Tempura - Zutaten für 4 Personen:

krause Petersilie und Saisongemüse (dünn geschnitten)

Zutaten für den Teigmantel

1 Ei
150 ml.....Weizenmehl
140 ml..... Wasser
Pflanzenöl.....zum Frittieren

2. Gemüse waschen mit Küchenpapier abtrocknen.

3. Ei und Wasser in eine Schüssel geben und gut rühren. Weizenmehl dazu geben und ganz leicht mischen.

4. Gemüse leicht mit Weizenmehl panieren, dann portionsweise in den Teig (3) geben.

5. In der Pfanne ca.1-2 Minuten knusprig ausbacken lassen.

Vorbereitung:

Ei, Wasser und Weizenmehl im Kühlschrank ein paar Stunden kaltstellen

1. Pflanzenöl in eine tiefe Pfanne geben (ca. 3cm tief) und bis ca.170 °C erhitzen.

Kazumi Nakayama

Veranstaltungen:

Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher

Thema: Artenvielfalt erhalten und fördern – Ökologisch. Artenreich. Wirtschaftlich. Wie gelingt's?;

Vorträge, Gespräche, Bio-Essen | Veranstalter: Bio-Verbraucher e.V. und andere

So., 03. November, 10.00-16.00 Uhr

Rieterstr. 20, 90419 Nürnberg, Eintritt frei, Essen 15 €

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.html>