

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:
Dezember 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, Haferwurzel

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Radicchio, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln

Obst

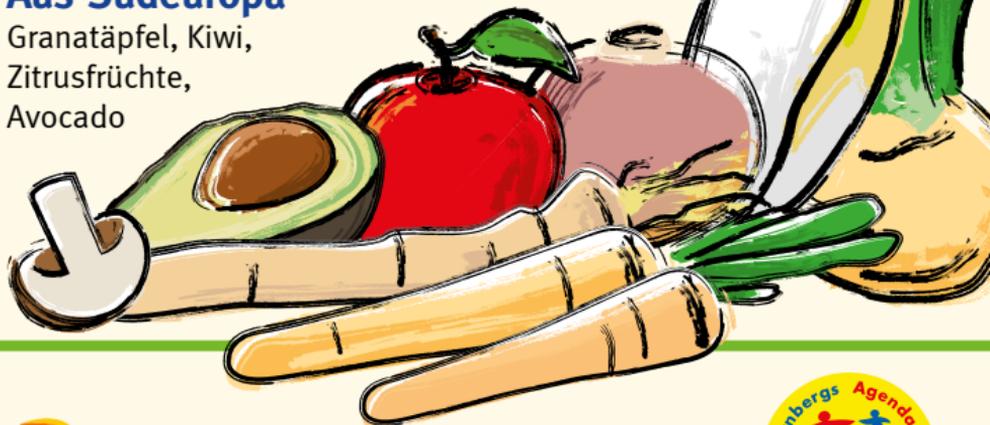
Äpfel, Winterbirnen

Weiterhin gibt es jetzt

Nüsse und Maronen

Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi,
Zitrusfrüchte,
Avocado



Bio-Verbraucher e.V.



Praktisches Kochbuch aus dem Jahre 1862 von Henriette Davidis

Neunte Auflage

Was mir in diesem Buch sofort auffiel, ist, dass oft vermerkt wurde: „auch für kranke geeignet“ oder „man gehe in den Wald und schieße einen Krammetsvogel“. Das Leben war anders als heute. Wer ein Kochbuch aus dem Jahre 1862 aufschlägt, wird auch feststellen, dass er sich mit alten Maßeinheiten auseinandersetzen muss. Es kommt noch dazu, dass in verschiedenen Ländern und sogar Bundesländern die Maße meistens voneinander abwichen und erst durch die Einführung des metrischen Systems am 20. Mai 1875 in Paris vereinheitlicht wurden. Hier ein paar Beispiele:

Gewichtsmaß:

ein Pfund = 32 Loth,

ein Loth = 4 Quentchen oder Quint ca. ein
Esslöffel

ein Quint = 4 Pfenniggewichte

Volumenmaß:

ein Maß = ca. 1 L

eine Kanne = ca. 1 L

ein Schoppen = ca. 1/2 L

ein Scheffel = Hohlmaß für schüttbare feste
Körper wie Getreide

Hier ein Rezept:

Süddeutsche Wecksuppe

4-5 *Kreuzerwecke werden durchgeschnitten mit kaltem Wasser und 4 Loth *(1 1/3 Loth hannov.) frischer Butter ¼ Stunde lang gekocht, durch ein Sieb gerührt und wieder zum Kochen gebracht und mit vier Eidottern und ½ Schoppen *(1/8 Maß) süßer Sahne und etwas Muskat sofort angerichtet.

* Kreuzerwecken sind genetzte, aus dem Schwäbischen stammende Wecken. Sie tauchen in Aufzeichnungen um 1500 in Ulm auf. Die aus Dinkelmehl und Bierhefe bereiteten Wecken werden auch heute noch als Wasser- oder Knauzenwecken gehandelt und bilden mit ihrem hohen Wassergehalt handgeformt beim Backen einen Wulst.

* 1 Loth hannov. entspricht 14,616 g = 1/32 Pfund Königreich. Das betreffende Gesetz trat am 1. Juli 1837 in Kraft unter König Wilhelm IV der im Königreich Hannover, in Großbritannien und Irland in der sog. Personalunion regierte. Unter Leitung von Carl Friedrich Gauß gingen dem Gesetz metrologische Untersuchungen im Königreich Hannover voraus.

* 1 Maß entspricht einer Leipziger Schenkkanne = 1,204 Liter. Hier wurde das preußische Maß zur Grundlage genommen.

Iris Torres-Berger



Frohes Fest

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>