

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:
März 2020**

Jetzt gibt es

Gemüse

Spinat, Champignons aus Zucht, Kohlrabi, Haferwurzel, Rosenkohl, Pastinaken, Lauch, Topinambur, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, erste zarte Wildkräuter
Je nach Witterung wächst auch noch Feldsalat

Aus Lagerung

Karotten, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Steckrüben, Kartoffeln

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa

Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender sowie die Avocado sind jetzt noch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Mais, eine Frucht mit Geschichte

Bereits im Januar 2019 berichtete der Marktschirm, wie der Mais nach Europa kam. Leider nahm sein Ansehen durch die intensive industrielle Nutzung in Europa etwas Schaden. Die Ureinwohner Südamerikas jedoch zeigen, wie auf traditionelle südamerikanische Weise der Maisanbau viel ergiebiger und nachhaltiger ist: Vergesellschaftet mit Kürbissen und Bohnen erhalten sie gleich drei Sorten auf einer Fläche. Zwischen den Reihen der Maispflanzen setzt man Kürbispflanzen und Rank-Bohnen. Die Bohnen nutzen die hohen Maisstängel als Rankhilfe. Die Kürbisse wiederum bedecken den Boden. In Europa findet diese Anbauweise bei vielen Hobbygärtnern bereits Nachahmer.

Mais mit seiner Sortenvielfalt findet nicht nur als Futterpflanze und nachwachsender Rohstoff Verwendung, sondern ist auch eine kulinarische Bereicherung.

Hier ein interessantes Rezept:

Knäckebrot aus Maismehl

Man nehme einen Messbecher und misst je

2 dl (200 ml) Maismehl

1 dl (100 ml) Sonnenblumenkerne

1 dl (100 ml) Sesam

1/2 dl (50 ml) Leinsamen

1/2 dl (50 ml) Rapsöl

1/4 Liter. . . kochend heißes Wasser

. etwas grobes Salz

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Salz vermengen und den Teig in zwei Hälften teilen. Beide Teighälften je auf einem Backpapier dünn ausrollen, mit grobem Salz bestreuen und in 5 x 10 cm große rechteckige Scheiben schneiden.

Ca. 50 Minuten bei 140 °C Umluft backen.

Das Brot ist sehr lange in luftdichten Dosen haltbar und eine sehr gute Alternative zu Brot bei Unverträglichkeiten gegenüber Getreideprodukten.

Guten Appetit

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>