

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
April 2020

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch aus dem Garten

Obst

Noch gibt es heimische Winteräpfel.

Südfrüchte aus europäischer Saison

Zitrusfrüchte, Avocado, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Vorratshaltung

Das Corona-Virus macht deutlich, wie schnell es geht, dass es zu Hamsterkäufen kommt. Gar zur Quarantäne wird aufgerufen. Lebensmittelknappheit könnte die Folge sein. Da ist es besonders ärgerlich, dass z.B. die Woche zuvor sehr viele Lebensmittel aus dem Kühlschrank weggeschmissen wurden. Das passiert weniger, wenn man die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängert und diese richtig lagert. Geeignet ist hier die milchsäure Vergärung (siehe Marktschirm März 2016 und August 2019). Die üblichste Methode ist das Einwecken von Obst und Gemüse in Einweckgläsern. Diese Einweckgläser eignen sich aber auch, um frische Lebensmittel wie Kräuter und Salate längere Zeit im Kühlschrank aufzubewahren. Leicht verderbliches Gemüse wie Grünkohl, Mangold oder Spinat, das nicht sofort verwertet werden kann, sollte man blanchieren und ins Eisfach legen. Auch da ist es mindestens so lange haltbar wie eingewecktes Obst und Gemüse. Wer zu viel Wurzelgemüse im Kühlschrank hat, sollte es feinschneiden und für die spätere Verarbeitung zu Suppe oder Eintopf auch ins Eisfach geben. Für Wurzelgemüse hat man im Garten auch die Möglichkeit, eine Erdmiete zu bauen. Anleitungen erhält man über das Internet. Wer keinen Garten hat, kann das Wurzelgemüse im Keller in großen Eimern mit Sand bedeckt lagern. Fallobst sollte nicht verrotten, sondern sofort zu Marmelade oder Einweck-Obst verarbeitet werden. Die Zeiten könnten schlechter werden. Sehen Sie sich dazu auch die Internetseite des BUND Naturschutz an:
„Zehn Tipps für die regionale Frische“

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/essen-und-trinken/lebensmittel-konservieren.html>

Die richtige Vorratshaltung kann uns viele Wege zum Supermarkt ersparen und verhindern, dass Essen einfach weggeschmissen wird.

Ihr Marktschirmteam

Termin:

Ökofest Herzogenaurach:

Bio einkaufen, Bio essen und trinken, Bio-Info, Unterhaltung

Sonntag, 26. April 2020, 11:00 - 19:00 Uhr

Mehr Info: www.oekofest-herzogenaurach.de | Tel. 09132/- 4229

Wegen Corona ist der Termin derzeit ungewiss.

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>