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: Juli 2020

Jetzt gibt es

Gemüse

Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren

Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Aprikosen und Mangos kommen jetzt aus der europäischen Saison.

Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze wie Pfifferlinge und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon, genannt Schaf-Champignon, der Saison von Frühling bis Herbst hat.

BIO Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

Zitronen – ein Tipp zur Haltbarkeit

Zitronen werden oft vergessen und dann liegen sie verfault oder ausgetrocknet im Korb. Das passiert gerne, weil sie eher zum Würzen als für den direkten Verzehr geeignet sind. Das ist eigentlich sehr schade, denn es wäre nicht nötig. Eine größere Menge bei einem zufälligen Angebot zu kaufen lohnt sich doch, wenn man weiß, wie man sie haltbar macht. So kann man z.B. schon im Winter, während der Saison, Zitronen für den Sommer vorbereiten, da dann die Preise meistens steigen.

So wird es gemacht:

Die überschüssigen Zitronen werden ausgepresst. Dabei möglichst viel Fruchtfleisch gewinnen. Man füllt den Saft in Eiswürfel-Behälter und ab ins Gefrierfach. So ist immer frischer Zitronensaft zum Würzen von Speisen oder für Limonade da.

Die Schalen werden vom den Zwischenhäuten befreit, dann klein geschnitten und zu Zitronat verarbeitet. Dabei die Schalenwürfel 3 Minuten in Wasser kochen und gut abtropfen lassen. Anschließend wiegen und mit der genau gleichen Menge Zucker versetzen. Zurück in den Topf etwas Wasser zu geben und alles ca. 1 Stunde leise köcheln lassen, bis die Würfel glasig und weich werden. Die Würfel absieben, abtropfen lassen und dann auf einem Pergamentpapier mehrere Tage trocknen lassen, dabei vor Staub schützen. In Gläsern mit etwas Zucker abfüllen.

Der abgesiebte Sirup eignet sich zum Würzen oder zur Herstellung von Limonade.

Viel Spaß beim Nachmachen.

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