

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:
August 2020**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Schalotten, Schwarzkohl, Gartenmelde

Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Johannisbeeren
Außerdem gibt es Pilze

Südeuropa

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



Bio-Verbraucher e.V.



Schwarzkohl, die Sommer- variante zu Grünkohl

Der Schwarzkohl, auch bekannt als Palmkohl, gilt als der Stammvater vieler anderer Kohl-Sorten, wie Wirsing und Rosenkohl, und ist mit dem Grünkohl verwandt. Anders als Grünkohl ist er nicht frosthart. Traditionell wird er in Norditalien besonders in der Toskana angebaut, warum man ihn auch Toskanischer Kohl nennt. Saison hat er vom Juni bis Oktober.



Hier ist ein Rezept aus dem Internet

Schwarzkohl mit Champignons in Sahnesoße und Spagetti

Zutaten:

600 g Schwarzkohl
500 g Champignons
350 g Spaghetti
250 ml Sahne
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Olivenöl
..... Parmesan
..... Salz und Pfeffer
n. B. *Soßenbinder

Zubereitung:

Schwarzkohl putzen und von den Stielen entfernen. Zwiebel klein schneiden und Knoblauch fein

hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Schwarzkohl hinzufügen und 3 min. anbraten. Champignons hinzufügen. Weitere 3 min. anbraten. Sahne angießen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Schwarzkohl mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. Soße mit *Soßenbinder andicken.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Schwarzkohl mit Spaghetti servieren und nach Belieben mit Parmesan verfeinern.

(Quelle: Chefkoch.de)

*Den Soßenbinder kann man durch den Brei einer feingeriebenen Kartoffel, der eine Weile im eigenen Saft steht, ersetzen. Er sollte beim Binden eine Minute mitkochen.

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>