

# 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:  
Oktober 2020**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, Gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignons, Artischocken

### Oktober-Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten

### Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni)

### Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

### Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Ein Rezept für Hafergrütze

Im letzten Artikel kündigte der Marktschirm ein Rezept „auch gut für Kranke“ aus einem Kochbuch aus dem Jahre 1862 an. Es wurde da nämlich auf die Heilwirkung des Hafers hingewiesen. Hier das Rezept:

## Hafergrütze mit getrockneten Zwetschgen, zugleich sehr gut für Kranke

Davidis' Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche.

Man rechne pro Person \* 3 Loth (Loth hannov.) Hafer-Grütze und \* 3 Loth (Loth hannov.) Dörr-Zwetschgen.

\*1 Loth hannov. = 14,616 g. Man sagt ca. 1 EL voll, also ca. 45 g Grütze und 45 g Zwetschgen pro Person

Nachdem die Zwetschgen „gut abgebrüht“ (Zwetschgen direkt im feuerfesten Kochgeschirr am Grill oder Gasherd offen kochen, dann mit Weißwein bedecken, einige Stückchen Zimt, Zucker und 2-4 entkernte Zitronenscheiben zugeben und zwei Tage zugedeckt ziehen lassen, dabei öfters schütteln) und die Hafergrütze „einigmal abgeflobt“ (in Wasser ca. 6 h eingeweicht gesiebt und

mehrmals gespült) wurden, bringe man jedes alleine aufs Feuer. Man koche die Grütze mit einem Stück Butter in Wasser recht sämig und gieße sie durch ein Sieb. Die Zwetschgen koche man mit ihrer Brühe, ganz weich und gebe sie zur Grütze. Die Suppe, darf sämig aber nicht dicklich sein. So würze man mit Zucker und Salz.

Die Suppe ist sehr schmackhaft und nicht nur für Kranke geeignet.

Der Winter kann kommen!

Anmerkung: Die Sprache ändert sich: Der Original-Text wurde an einigen Stellen umformuliert, um ihn besser zu verstehen.

## Veranstaltungen:

### Artenkurs: Pilze im Reichswald

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den Button „Anmelden“ am unteren Ende der Veranstaltungsübersicht. <https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/veranstaltungen/termin/pilze-im-reichswald.html>

**Sonntag, 25. Oktober 2020**

Ort: Reichswald, Nähere Informationen zu Treffpunkt und zeitlichem Ablauf erhalten Sie bei der Anmeldung. Referent: Rainer Edelmann, Vorstandsmitglied

### Grüne Lust auf dem Wolfgangshof

Verkauf, Gastronomie, Information; Corona-Regeln müssen eingehalten werden; begrenzter Zutritt nur nach Anmeldung unter [www.gruenelust.de](http://www.gruenelust.de)

**Sa. 03. und So. 04. Oktober sowie Sa. 10. und So. 11. Oktober**

Ort: Anwanden bei Zirndorf

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](mailto:I.Torres@web.de)  
[www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm.html>