

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:
Dezember 2020**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl, Haferwurzeln

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln

Obst

Äpfel, Winterbirnen

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse und Maronen

Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi, Zitrusfrüchte, Avocado



Bio-Verbraucher e.V.



Der alternative Adventskalender

Viele lassen an Weihnachten viel Stress aufkommen, dabei ist es gerade in dieser Zeit besonders wichtig, die Zeit lieber besinnlich anzugehen. Unser Tipp daher: den Stress mit den Geschenken möglichst umgehen und sich lieber Zeit schenken.

Ein hervorragender Anfang, um so richtig in Stimmung zu kommen, liegt darin, die Wohnung weihnachtlich zu dekorieren. Natürlich darf auch der Adventskalender nicht fehlen.

Ein Adventskalender kann gut selber gebastelt werden, dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wenn man dann faire, biologisch-dynamische Weihnachtsleckereien oder selbst hergestellte Süßigkeiten verwendet, ist das eine gute Alternative zu unserer Konsumgesellschaft, und die Gestaltung solcher Kalender schenkt uns eine wertvolle, besinnliche Zeit. Ein Vorschlag für so eine Süßigkeit, fruchtig, gesund & lecker.

Himbeer-Pralinen

250 g.....Himbeeren (gefroren),
150 g.....Haferflocken,
80 g..... gehackte Mandeln,
54 g..... Kokosraspeln (ungesüßt),
2 TL.....Kokosöl (geschmolzen),
ca. 1 EL..... Agavensirup (nach Geschmack)

Die Himbeeren in eine Schüssel wiegen und auftauen lassen. Diese dann zerstampfen (Kartoffelstampfer). Nun die gehackten Mandeln, Kokosraspeln, Haferflocken, den Agavensirup und das flüssige Kokosöl dazugeben und richtig schön miteinander vermengen. Jetzt hübsche Kugeln formen.

Die Pralinen dann in Kokosflocken wälzen. Im Kühlschrank gut kühlen, dann abfüllen. Dieses Rezept kann auch von kleineren Kindern schon sehr selbständig, mit etwas Anleitung, zubereitet werden.

Quelle: Frag-Mutti.de:

<https://www.frag-mutti.de/himbeer-pralinen-fruchtig-gesund-lecker-a56900/>

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>