

# 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:  
Januar 2021**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Champignons aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten, wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Steckrüben, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzel

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot- und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Butterrüben

### Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

### Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Kreativ sein in der Küche und sparen

Verschiedene Lebensmittel hat man meistens immer zuhause, wie z. B. Mehl, Zucker, Salz, Eier, Öl, Butter usw. Kein Brot zuhause, gerade an einem Sonntag? Warum nicht mal ein Pfannkuchen. Oder man hat zufällig alle Zutaten für ein spezielles Rezept und stellt fest, dass kein Ahornsirup mehr da ist. Die Abhilfe ist hier keine große Herausforderung. Mit Zucker und Wasser lässt sich ein altbewährtes Rezept, der Läuterzucker herstellen. Mit braunem Zucker oder Naturzucker ist das Aroma fast gleich. Das eignet sich auch, wenn man einfach nur Geld sparen will. Zahlreiche Beispiele können so sparen helfen. Den Soßenbinder ersetzt die Mehlschwitze, Gelierzucker ersetzt auch einfacher Zucker, Karottenkraut ersetzt die Petersilie, eine ausgekratzte Vanilleschote in ca. 100 g Zucker ersetzt den Vanillezucker usw.

Aber jetzt zurück zum Läuterzucker!

## So wird's gemacht:

### Läuterzucker

Zucker und Wasser 1:1 - also auf 1 g Zucker 1 ml Wasser.

Beide Zutaten einfach nur in einem Topf aufkochen und dann ca. 3 Min. köcheln lassen. Es darf ruhig eine größere Menge hergestellt werden, denn abgekühlt in Flaschen gefüllt, hält sich das Ganze monatelang.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

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>