

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:
März 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Staudensellerie, Champignons aus Zucht, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Haferwurzel, Porree, Rosenkohl, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, erste zarte Wildkräuter

Aus Lagerung

Karotten, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Steckrüben, Kartoffeln

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa:

Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender sind jetzt ebenso wie Avocados auch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Der Winter-Rettich, eine gesunde Sache

Anfang März ist die Zeit, in der es außer Kräutern noch nicht viel gibt und die lagerfähigen Feldfrüchte aus dem Vorjahr langsam ausgehen. Der schwarze Rettich z.B. ist aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit und weil er Feldtemperaturen von bis zu $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ gut verträgt, bis Ende Februar/Anfang März erhältlich und wird Ende März durch Radieschen und den weißen Rettich ersetzt. Er ist schärfer als weißer Rettich und ist daher oft nicht so attraktiv. Die Schärfe kann allerdings gut kaschiert werden, in einem schmackhaft zubereiteten Pausenbrot für die Schule, Uni oder Arbeit.

Als Vitamin-C-Lieferant ist er in den Wintermonaten so eine sehr gesunde Beilage. Er gleicht als sehr basisch wirkendes Lebensmittel den Säure-Base-Haushalt aus. Zudem sind Rettiche reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. In der Naturheilkunde wird schwarzer Rettich gegen Husten eingesetzt, er soll schleimlösend wirken.

Guten Appetit



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>