

Der Marktschirm



Welches Gemüse kauft man zu welcher Jahreszeit und was kann man daraus kochen? Der Marktschirm gibt Tipps und Anregungen für kulinarische Vielfalt mit Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obstsorten der Saison aus unserer Region:
April 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch aus dem Garten

Obst

Mitte/Ende April sorgt aus heimischem Anbau der Rhabarber für den Vitamin-C-Nachschub.

Außerdem gibt es noch:

heimische Winteräpfel.

Südfrüchte aus europäischer Saison

Avocado, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Schnell und einfach kochen - mit saisonalen Bio-Zutaten

Wer abends oft mal abgespannt nach Hause kommt, hat nicht immer Lust auf Kochen, auch wenn der Hunger noch so groß ist. Unter der Rubrik schnell und einfach könnte der Marktschirm gerne schnelle Rezepte vorstellen. Kartoffeln und Käsereste haben viele oft zu Hause. Wie wäre es mit Käserösti? Voraussetzung dazu ist eine gusseiserne Pfanne, so gelingen sie am besten. Gusseiserne Pfannen brauchen allerdings eine besondere Pflege. Einfach die Pfanne unter Hitze mit etwas Raps-Öl und Salz mit einem saugfähigen Tuch reinigen reicht. Nicht mit Spülmittel oder gar in der Spülmaschine spülen, da sie sonst die Patina verliert und die Pfanne rostet. So gepflegt werden Sie lebenslang Freude an dieser meist teuren Pfanne haben. Aber jetzt zum Rezept.

Käserösti

Einfach geraspelten Käse (am besten geeignet ist Gouda) und geschälte, geraspelte Kartoffeln 1:1 mischen.

Pfanne mit wenig Öl einreiben und bei mittlerer Hitze mit einem Esslöffel Teig die Rösti gelbbraun knusprig angebraten.

Dazu passt Gurkensalat

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>