

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 Saisongemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Juni 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Gelbe Rüben, Erbsen, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Gartenkräuter, Gartenmelde, Löwenzahn

Obst

Erdbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)

Auf der nächsten Seite ist es etwas ausführlicher beschrieben



Bio-Verbraucher e.V.



Juni, starten wir den Tag mit einem Obstsalat

Der Juni ist der Monat, in dem das einheimische Obstangebot reichlich ist. Der Marktschirm stellt hier das Angebot aus einheimischem Anbau und südeuropäischer Saison vor.

Viele Beeren – Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren und die schwarzen Maulbeeren

Aprikosen (winterhart)

Noch Äpfel aus Lagerung

Kirschen und Sauerkirschen beginnen in unseren Breiten jetzt ebenfalls zu reifen.

Blaubeeren sind ab Ende Juni reif.

Aus Südeuropa gibt es dann Wassermelonen, Nektarinen, Pfirsiche, Kiwis, Tafeltrauben und Kaki

Aus diesem Sortiment morgens einen schön bunten Obstsalat mundgerecht schneiden und einen Klecks Quark darauf geben, da kann man nichts falsch machen.

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>