

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
Juli 2021

Jetzt gibt es

Gemüse

Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte - Ende Juni), Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren

Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Aprikosen und Mangos kommen jetzt aus Südeuropa.

Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze wie Pfifferlinge und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon, genannt Schaf-Champignon, der Saison von Frühling bis Herbst hat.



Bio-Verbraucher e.V.



Asien trifft Franken - ein vegetarisches Reisgericht

mit Rübengemüse und überbackenem Fenchel
aus der schnellen Vollwertküche

Zutaten

Basmati-Vollkornreis,
Käse in scheiben geschnitten
Fenchelknollen,
Rübengemüse
(Karotten, Pastinaken,
Petersilienwurzel),
frischer junger Spinat,
Öl,
Zitrone,
Gemüsebrühwürfel,
Gewürze

Zubereitung

Basmati-Vollkornreis waschen und kochen (eine Tasse Reis auf zwei Tassen Wasser), Fenchel putzen, waschen und halbieren, Rübengemüse (Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel) putzen, klein schneiden und alles etwa 10 Minuten in Gemüsebrühe blanchieren. Fenchelhälften in eine mit Öl erhitze Pfanne geben und mit den Käsescheiben belegen. Etwa fünf Minuten den Käse schmelzen lassen. Alles mit frischem Spinatsalat servieren.

Ein herzliches Dankeschön an
Wolfgang Ritter vom Bio Ver-
braucher e.V. für das erfrischende
Hochsommerrezept

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>