

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:
August 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Gartenmelde, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Schalotten

Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Johannisbeeren

Außerdem gibt es Pilze.

Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen, Aprikosen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Mangos



Bio-Verbraucher e.V.



Das etwas andere Rezept

Viele kennen vielleicht noch die Geschichten aus der Kindheit, z.B. eine Hornisse tötet einen Menschen oder Vogelbeeren sind giftig. Beides gilt heute als widerlegt. Vogelbeeren sind eher gesund. Sie enthalten viel Vitamin C, Provitamin A, außerdem den Ersatzzucker Sorbit, der gut für Diabetiker ist. Roh schmecken sie eher sauer mit bitteren Beigeschmack. Jetzt im August fangen sie an reif zu werden und warten darauf, im September geerntet zu werden.

Wer also eine Eberesche im Garten hat, hat nicht nur eine schöne einheimische Zierpflanze. Hier ein Rezeptvorschlag.

Vogelbeeren-Chutney

Zutaten

900 g Beeren
(Vogelbeeren - Ebereschendolden)
3 Zwiebel(n), (ca. 300 g)
2 Tomate(n), (ca. 200 g)
2 Paprikaschote(n),
rote (à ca. 200 g)
2 EL Rosinen
400 ml .. Essig (Weißwein-Essig)
Salz und Pfeffer
½ TL Zimt
750 g Zucker, (1:1)

Zwiebeln schälen. Tomaten einritzen, überbrühen und häuten. Paprika putzen, waschen. Alles fein würfeln. Rosinen waschen.

Zwiebeln, Gemüse, Beeren, Rosinen, Essig, ca. 1 TL Salz, Pfeffer und Zimt verrühren. Aufkochen und bei milder Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Öfter umrühren.

Topf vom Herd ziehen. Zucker untermischen und alles bei starker Hitze aufkochen. Unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Sofort in 4 vorbereitete Gläser (à 250 ml Inhalt) füllen und verschließen. Chutney umgedreht auskühlen lassen.

Es hält sich unangebrochen 6-9 Monate und passt gut zu Wild.

Zubereitung

Ebereschen waschen und von den Dolden zupfen. 700 g Beeren abwiegen.

Guten Appetit

(Quelle: Chefkoch.de)

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>