

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:
September 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Wiesen- und Feldchampignons, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Kopf-, Eichblatt-, Eisberg- und Endiviensalat, Radicchio, Rucola, Zwiebeln, Zuckermais, frühe Kohlsorten, Pilze, Gartenmelde, Artischocken

Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Kirschen

Aus Südeuropa

Mangos



Bio-Verbraucher e.V.



Selbst gemacht: Tomatenmark – für Pizza und Nudelgerichte unentbehrlich

Wer die Notwendigkeit oder Gelegenheit hat, viele Tomaten verarbeiten zu müssen oder zu können, der sollte es mal probieren. Es ist ganz einfach. Bei meinem Bio-Gärtner gab es gerade Suppentomaten, und im Garten hatte ich viel Oregano, Zitronenmelisse und Salbei. Salz hat man immer im Haus.

Und so geht's:

Tomaten halbieren oder vierteln und die grünen Stiele heraus-schneiden. Tomaten mit Salz und Gartenkräutern (auf 3 kg Tomaten etwa 3 EL Salz) ohne Zugabe von Wasser 15 Minuten abgedeckt kochen lassen. Tomatenstücke mit dem Pürierstab zerkleinern und etwa zwei Stunden im offenen Topf köcheln lassen. Gläser und Deckel in kochendem Wasser spülen, Tomatenpüree einfüllen und sofort schließen. Fertig.

Am nächsten Tag gab es dann gleich Dinkel-Spirelli mit eigenem Tomatenmark, Streukäse und Grünen Bohnen.

Guten Appetit

wünscht Wolfgang Ritter



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>