

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
Oktober 2021**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignons, Artischocken

Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni)

Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



Bio-Verbraucher e.V.



Noch ist Grillsaison!

Auf einen Grill kann man so ziemlich alles legen. Wer kam schon mal auf die Idee, frische Waldpilze zu grillen? Jetzt in der Pilzsaison ist das nicht nur eine gute Idee, sondern es ist das reinste Schmankerl für Veggies oder als Beilage zu Fleisch.

Zutaten:

250g.....Wald-Pilze
.....Olivenöl
1 ELButter
.....Pfeffer und Salz

Dazu passt:

Die gegrillten Pilze passen zu allem. Mit Grillsaucen aufs Brot, zu Salat oder Grillgemüse, als Beilage zum Fleisch oder Grillkäse, ja, sie schmecken sogar in einem Burger.

Zubereitung:

Die Pilze säubern, nicht waschen. Dazu die Füße abschneiden und den Schmutz mit einem Pinsel vom Schirm und von den Lamellen entfernen, hartnäckigen Schmutz abkratzen.

Die Pilze mit Öl leicht einpinseln, mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 10 bis 15 Minuten auf dem Spieß von beiden Seiten grillen. Holzspieße anfeuchten, dann geht es besser.

Vor dem Servieren etwas Butter darauf verteilen. Wer mag, kann noch mediterrane Kräuter drüberstreuen.

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>