

# 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:  
November 2021**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten, Rosenkohl, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Esskastanien, Süßkartoffeln, Schwarzer Rettich, Teltower Rübe, Pak-Choi, Haferwurzel

### Obst

Äpfel, Birnen, Quitten

Außerdem gibt es jetzt Nüsse und die ersten Granatäpfel und Feigen aus Südeuropa.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Ein Kochbuch aus dem Jahre 1940 und seine Geschichte

Die Köchin und Autorin für Kochbücher, Julie Lutz, schrieb um das Jahr 1940 das „Kochbuch für jeden Haushalt.“ Sie betont dabei: „Sämtliche angeführten Speisen können in jedem Haushalt hergestellt werden - Wer sich genau an die Vorschriften hält, wird nur gute, schmackhafte Speisen auf dem Tisch haben“. Sie unterließ es bewusst, teure Kochvorschriften in das Buch mit aufzunehmen, wohl wissend, dass in den Kriegsjahren wenig zu essen im Hause war. Hier ist ein Rezept, das sehr hilfreich ist, wenn der Kühlschrank fast leer ist und der Einkauf spät und bei schlechtem Wetter keinen Spaß macht, aber etwas Warmes zu essen jetzt doch ganz gut sein würde. Schnell und einfach mit Zutaten, die in fast jedem Haushalt vorhanden sind.

## Gebackene Suppenklöße

### Zutaten

20 g ..... Butter  
65 g ..... Mehl  
1 ..... Ei  
..... etwas Salz  
..... feingeschnittene  
..... Zitronenschale  
..... Schnittlauch oder  
..... Petersiliengrün  
eine Messerspitze ... Backpulver  
60 g ..... Backfett

### Zubereitung

Die zerlassene Butter und das Ei gut verrühren und das Mehl und die anderen Beigaben dazu rühren. Das Backfett heiß werden lassen. Mit Teelöffel Klößchen (ergibt 20 Stück) einlegen und auf beiden Seiten hellbraun backen. Mit kochender Fleischbrühe übergießen und 10 Minuten stehen lassen.

Der Marktschirm wünscht gutes Gelingen mit einem der besten Kochbücher, das zu Recht heute noch gehandelt wird. Julie Lutz ist im Jahre 1880 geboren, erhielt ihre Kochausbildung im Schloss des Fürsten Löwenstein und führte später eine Fremdenpension in Brannenburg / Oberbayern.

**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](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm.html>