

# 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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obstsorten der Saison aus unserer Region:  
Dezember 2021**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl, Haferwurzel

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln

### Obst

Äpfel, Winterbirnen

### Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse und Maronen

### Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi, Zitrusfrüchte, Avocado



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Dezember

Für Dezember bekam der Marktschirm ein tolles Rezept zugeschickt. Ein herzliches Dankeschön an Gabriele und Jennifer Ritter.

## Kürbissuppe

### Zutaten

½ bis 1 ..... Hokkaido-Kürbis  
2-3 ..... mehliges Kartoffeln  
1-2 ..... Zwiebeln  
..... Kokos- oder Olivenöl  
..... Gewürze  
..... frische Kräuter  
..... Brühwürfel  
..... Salz  
..... Sahne  
..... Kokosmilch oder  
..... Hafer-Cuisine  
..... eventuell Brotwürfel

### Zubereitung

Klein geschnittene Zwiebeln in Kokos- oder Olivenöl glasig anbraten, gewürfelte Kürbis und gewürfelte Kartoffeln sowie Öl und Gewürze (indische, afrikanische, mediterrane nach Wunsch) dazu geben, alles gut verrühren und 5-10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach etwa 1 Liter Wasser, einen Brühwürfel und etwas Salz hinzufügen und weitere 20-30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Mit etwa 3-4 EL Sahne, Kokosmilch oder Hafer-Cuisine abschmecken, nach Belieben pürieren und mit frischen Kräutern und gerösteten Brotwürfeln servieren.

**Guten Appetit**

wünschen Gabriele und Jennifer 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](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



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