

# 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:  
Januar 2022**

## Jetzt gibt es

### Gemüse, Hauptsaison aus heimischem Anbau

Champignon aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Steckrüben, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzel

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot- und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Butternüben

### Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

### Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Ein Schmankerl aus der Winterzeit

Der Marktschirm bekam wieder ein Rezept für die Winterzeit zugeschickt. Ein herzliches Dankeschön an Jennifer und Thomas Ritter.

## Fränkisches Rindergulasch – mit regionalen und saisonalen Zutaten

### Zutaten

½ kg .....Rindergulasch  
2-3 .....Zwiebeln  
2 ..... Karotten  
1 ..... kleine Petersilienwurzel  
1 ..... kleine Pastinake  
¼ .....Sellerie  
..... Rapsöl  
.....Gemüsebrühe  
..... Tomatenmark  
..... Gewürze  
(Paprikapulver, Thymian,  
Majoran, Basilikum, Oregano  
oder andere Gewürze),  
Knoblauch, frische Kräuter, Salz

### Zubereitung

Zwiebeln würfeln und in reichlich Öl bei mittlerer Hitze glasig werden lassen. Karotten, Petersilienwurzel, Pastinake und Sellerie klein würfeln, zu den Zwiebeln geben und etwa 10 Minuten schmoren lassen. Nun die Gulasch-Stücke hinzugeben und etwa weitere 10 Minuten schmoren lassen. Jetzt etwa drei Tassen Gemüsebrühe und einen gehäuften EL Tomatenmark hinzugeben und bis zu drei Stunden köcheln lassen. Mit Gewürzen, frischem Knoblauch und frischen Kräutern nach Belieben abschmecken, und erst jetzt einen EL Salz dazu geben. Noch weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dazu passen Reis, Nudeln oder Kartoffeln und als Gemüse Rosenkohl. Bei uns gab's Klöße.

Guten Appetit wünschen  
Jennifer und Thomas 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](mailto: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>