

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Februar 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Schwarzer Rettich, Champignons aus Zucht, Meerrettich, Wirsingkohl, Haferwurzel, Winterportulak

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Porree, Zwiebeln, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Vitamine im Winter

Der Winterportulak gedeiht bei Minustemperaturen von November bis Ende März und liefert so im Winter wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sogar Omega-3-Fettsäuren. Ab April, wenn es wärmer wird, fangen die Pflanzen an zu blühen, die Blätter wachsen zu runden Flächen aus, was ihm auch den Namen Tellerkraut verleiht. Essbar ist bei dieser Pflanze alles von Stiel bis hin zur Blüte. Er kann als Salat, Dip, Smoothie und auch als Gemüse, ähnlich wie Spinat zubereitet werden. Er sieht dem Postelein (Sommerportulak) zum Verwechseln ähnlich und ist auch mit ihm verwandt. Er schmeckt nur milder.

Tipp:

Hier ist ein Tipp, wie er im Winter als Salat kombiniert werden kann.

Eine Handvoll Granatapfelkerne, 100 g gewürfelter Butterkäse, eine Avocado gewürfelt und ein säuerlicher Apfel gewürfelt mit einer Schüssel voll Portulak vermischen und mit einem Essig-Öl-Dressing anrichten. Wer will kann gestoßene Walnusskerne drüberstreuen.

Guten Appetit



Tipp:

Portulak lässt sich ganz einfach in einem Balkonkasten kultivieren

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>