

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:

Mai 2022

Jetzt gibt es

Gemüse

Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Kopfsalat und andere Salat-Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, Kerbel, Zuckerschoten, Mai-Rüben, Mangold, sehr frühe Kartoffeln, Rapunzel, Lollo Rosso, Salatgurken, Rucola, Radieschen, Löwenzahn, Gartenmelde, Waldmeister

Obst

Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen
(ab Ende Mai)



Bio-Verbraucher e.V.



Der Mairitterling

Eigentlich gelten die goldenen Herbstmonate als Haupt-Pilzsaison, doch Pilze sammeln kann man auch im Frühling. Im Mai startet die Saison des Maipilzes, auch Mairitterling genannt. Er hat eine weiße bis cremeweiße, manchmal bräunliche Färbung, sein Hut wird bis zu 10 cm breit mit schmalen, dicht gedrängten Lamellen. Sie wachsen in Nestern, die sogenannten Hexenringe. Er gilt sogar als guter Speisepilz.

Er soll nur kurz geschmort werden und kann in Kombination mit Bärlauchpesto und frischen Kräutern zu einer Frühlingspfanne bereitet werden – so ganz

frisch aus der Natur. Die Suche im Wald oder auf der Wiese lohnt sich jetzt, aber es ist Vorsicht geboten, denn er kann mit dem stark giftigen ziegelroten Risspilz oder dem giftigen Riesen-Rötling verwechselt werden. Auch hier gilt, wie bei allen Pilzen, die goldene Regel, wer nicht Pilzexperte ist, sollte immer Experten zu Rate ziehen.



Veranstaltung:

Sanddünen-Picknik

Pflege und Picknick auf der eiszeitlichen Düne im Erlenstegener Forst

07.05.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt/Ort: auf der Sanddüne am Forstweg ca. 200 Meter nördlich des Tierheims
(Koordinaten 49.488117, 11.136553 – Ortsunkundige vorher bei Tel. 0911/35 55 05 melden)

ÖPNV-Anbindung: Linie 46, Haltestelle Martha-Maria-Krankenhaus, oder Line 30 oder 31, Haltestelle Nordostpark, dann jeweils ca. 1 km zu Fuß

Leitung: Heinz Schaarschmidt, Ortsgruppe Nord-Ost-Stadt, Telefon draußen: 0152/58 55 80 12

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe, Baum-/Gartenschere, Säge o. Ä., Sonnenschutz, gerne Beitrag zum Picknick

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>