

# 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:  
Juni 2022**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat, verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, gelbe Rüben, Erbsen, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, Brokkoli, Artischocken, viele Gartenkräuter, Gartenmelde, Löwenzahn

### Obst

Erdbeeren, Süßkirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Einpflanzen statt wegwerfen!

Oft treiben Kartoffeln aus und werden weggeworfen. Genauso gut kann man die Kartoffel in einen großen Kübel in die Erde setzen und warten, bis sie sich vermehrt. Unter anderem lässt sich auch mit abgeschnittenen Wurzelballen verschiedenster Gemüsesorten wie Lauch, Lauchzwiebeln oder Stangensellerie die Pflanze zwei bis dreimal kultivieren, so dass man sie erneut ernten kann. Die einzige Voraussetzung ist nährstoffreiche Erde, Blumentöpfe und ein grüner Daumen. Auch die Blätter der Karotten verfeinern die Küche und sollen beim Einsetzen des abgeschnittenen Endes in die Erde wieder nachwachsen. Ein Salatstrunk muss, genau wie viele Kräuter, vorher eine Woche in Wasser stehen, bevor er Wurzel zieht und eingepflanzt werden kann.

Die unteren Blätter können dann nach und nach geerntet werden. Das Gemüse in Blumentöpfen kann dann auf Fensterbänken oder auf dem Balkon kultiviert werden. Gerade jetzt, wo Gemüse immer teurer wird, wäre es eine Alternative, um zu sparen, denn wegschmeißen ist da zu schade. Es wächst zwar nicht so nach, wie frisch geerntetes Gemüse aber es ist eine Ergänzung. Aufmerksam darauf macht in letzter Zeit eine Bewegung, die sich „Regrowing“ nennt. Im Netz gibt es dazu viel Information und Videos. Die Internetrecherche lohnt sich. Bis auf Wasser und etwas nährstoffreiche Erde kostet es nichts, allerdings, viel Zeit und Geduld sollte man mitbringen. Auf jeden Fall sollte es Spaß machen, dann kann man nur gewinnen.

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>