

# 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:  
Juli 2022**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Paprika, Tomaten, Gartenmelde, Zwiebeln

### Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Preiselbeeren

### Südeuropa

Wassermelonen, Nektarinen und Pfirsiche, Feigen, Bananen, Aprikosen und Mangos kommen jetzt aus der europäischen Saison.

### Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze, wie Pfifferlinge, und auf den Wiesen den weißen Anis-Champignon, genannt Schaf-Champignon, der Saison von Frühling bis Herbst hat.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Suppen ohne kochen

Der Hochsommer hat uns erreicht und der Körper ist nach einem langen Arbeitstag so manches Mal dehydriert und schlapp. Wie schön ist es, jetzt eine gut gekühlte Sommersuppe aus dem Kühlschrank zu zaubern. Sommersuppen, auch Kaltschale genannt, gibt es in allen möglichen Variationen und aus allen möglichen Ländern. Diese Vitaminbomben füllen die Elektrolyte im Blut wieder auf, kühlen und erfrischen sehr gut, und man braucht keine Kochplatte. Hier ist ein Rezeptvorschlag:

## Kalte Russische Rahmsuppe

### Zutaten

1 kleine Fenchelknolle mit Fenchelkraut, feingehackt  
½ Salatgurke, in feine Würfel geschnitten  
4 Tomaten, das Fruchtfleisch feingewürfelt  
3 Lauchzwiebeln, feine Ringe  
Der Saft von 3 Zitronen  
2 hartgekochte Eier, feingewürfelt  
500 ml Joghurt  
¼ L saure Sahne  
½ Glas Mineralwasser  
1 TL Salz  
2 TL Senf  
Dill, feingekackt  
Schnittlauch, feine Röllchen

### Zubereitung

Den Fenchel, Salatgurke, Tomaten, Lauchzwiebeln und Dill im Zitronensaft 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen den Joghurt, die Sahne, das Mineralwasser mit den Eiern gut vermischen, mit Senf und Salz würzen und unter das Gemüse mischen. Schnittlauchröllchen unterheben und nochmals mit Salz, Senf und einer Prise Zucker abschmecken. Gut gekühlt mit einer gerösteten Scheibe Weißbrot servieren, passt in jede Mittagspause.

Guten Appetit

## Veranstaltungen:

### Einweihungsfeier im Südpunktgärtchen

Kräutertee und -speisen zum Ausprobieren, Führung im Gärtchen, Einblick in die Welt der Bienen und bunter interkultureller Austausch!

**Sonntag, 10.07.2022 11:00 - 17:00**

Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg

### Bio erleben & Agrikulturfest am Nürnberger Hauptmarkt

Verkauf, Verkostung, Gastronomie, Mode, Unterhaltung; Kontakt: [www.die-biometropole.de](http://www.die-biometropole.de)

**22. bis 24.07.2022, Fr ab 13.00 Uhr, Sa und So ab 10.00 Uhr**

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>