

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:
August 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, verschiedene Sorten Salat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Karotten, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Tomaten, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Gartenmelde, Schalotten

Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Johannisbeeren

Südeuropa

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



Bio-Verbraucher e.V.



Zuviel Käse? richtige Lagerung



Nach einer Feier kann es vorkommen, dass eine Menge Käse übrigbleibt. Eine Käseplatte eignet sich für ein Büfett sehr gut. Diese zahlreichen, weltweit verschiedenen Herstellungsmethoden sorgen für eine enorme Vielfalt an Sorten dieser kulinarischen Köstlichkeit. Käse wird am besten im Kühlschrank im Käsepapier des Herstellers aufbewahrt. Doch hält er sich dort nicht ewig. Die Oberfläche kann gerinnen, Farbe und Geschmack verändern sich. Kurz, er verdirbt.

Doch es gibt eine Möglichkeit, diesen Prozess hinauszuzögern. Besonders leicht verderbliche Käsesorten können in Würfel geschnitten werden und dann in einem Schraubgefäß in Salatöl luftdicht eingelegt werden. Eine scharfe getrocknete Chilischote, Pfefferkörner und Salz zugeben, so hält er sich im Kühlschrank eine sehr lange Zeit.

Also, bei der nächsten Feier keine Angst mehr vor einer großen Käseplatte.

Iris Torres-Berger

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>