

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:
September 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Champignons, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, Gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, frühe Kohlsorten, Gartenmelde, Artischocken

Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Johannisbeeren

Aus Südeuropa

Mangos, Pfirsiche, Aprikosen

Außerdem

Pilze



Bio-Verbraucher e.V.



So hält Salat länger frisch



Nicht jeder Sommer verläuft gleich. Daher können Salate im Garten unerwartet ausschlagen. Aber auch, wer ein gutes Angebot nicht ausschlagen kann oder Salat aus Nachbarns Garten, kann zu sehr viel Salat führen. Luftdicht in einem großen Einweckglas kann er länger gelagert werden. Und das geht so:

Ein Einweckglas sollte mindestens 2 L fassen, 3 L wären besser. Beim Salatkopf werden die welken Blätter entfernt und der Strunk angeschnitten. Da große Köpfe nicht durch die eher kleine Öffnung passen, sollte er am Strunk geteilt werden. Damit die Blätter nicht verletzt werden, am besten den Salat

von oben mit der ganzen Hand fassen und ihn leicht zusammendrücken, während er mit dem Strunk nach unten durch die Öffnung geschoben wird. Die halben Köpfe können problemlos übereinandergestapelt werden. Jetzt wird das Glas mit Wasser aufgefüllt, und anschließend das ganze Wasser wieder vollständig ausgeleert. So, luftdicht verschlossen, bleibt der Salat, auf Grund der Zirkulation der feuchten Luft im Glas, lange im Kühlschrank frisch. So können auch Kräuter länger halten, siehe auch dazu („Vorratshaltung“, Der Marktschirm April 2020).

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>