

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Oktober 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignon, Artischocken

Oktober-Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten.

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni)

Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



Bio-Verbraucher e.V.



Der Glaskuchen und seine Geschichte

Einweckgläser wurden ca. 1880 von Rudolf Rempel erfunden. Johann Carl Weck kaufte 1895 das Patent ab und gründete die Firma Weck die auch eine Zeitschrift rausgab. Diese Zeitschrift soll ca. 1909 über einen Kuchen im Weck-Glas berichtet haben. Der Begriff „einwecken“ wurde bereits 1907 offiziell in den Duden aufgenommen.

Wegen der Haltbarkeit erfreut sich der Glaskuchen auch heute noch großer Beliebtheit. Er ist auch eine nette Geschenkidee. Was man beachten muss, es müssen konische Gläser zum Stürzen sein und es muss ein Rührteig sein. Geeignet ist z.B. ein Guglhupf-Teig meiner Großmutter.

Ei-Schwer-Guglhupf im Glas

5 Eier wiegen, ½ Ei schwer Butter, ½ Ei schwer Zucker, ½ Ei schwer Mehl, 1 TL Backpulver, Vanillezucker, Abrieb einer Zitronenschale

Butter und Zucker schaumig rühren, erst nach und nach die Eier, dann die anderen Zutaten zugeben. Die gefetteten, bemehlten Einweckgläser mit dem Teig halbvoll füllen, die Backröhre auf 180 °C Umluft einschalten und nach ca. 1 Min. die Gläser in den lauwarmen Ofen auf die mittlere Schiene stellen. Nach 50 bis 60 Min. Stäbchentest machen.

Es muss eine Kruste entstehen. Sofort die Gläser luftdicht verschließen. Nach dem Stürzen mit Puderzucker bestreuen.

Anmerkung: Die Backbedingungen wurden dem Glaskuchen angepasst. Meine Oma backte im Gasherd, der Gasstufen hatte.

Guten Appetit

Iris Torres-Berger

Veranstaltungen:

Alternatives Erntedankfest

Sonntag, 02. Oktober, 11-17.00 Uhr:

Wetzendorfer Kirchweihplatz

Bio-Ausflug

Information und Anmeldung bis 10. Okt.: ritter@bio-verbraucher.de, Tel. mit AB 0911 - 40 48 27

Samstag, 15. Okt., 13-15.00 Uhr

Demeter-Bäckerei Wehr in 92348 Stöckelsberg, Postweg 2a;

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>