

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:
Dezember 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, schwarzer Rettich, Weißkohl, Rotkohl, Haferwurzel, Winterportulak

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln

Obst

Äpfel, Winterbirnen

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse und Maronen

Aus Südeuropa

Granatäpfel, Kiwi, Zitrusfrüchte, Avocado



Bio-Verbraucher e.V.



Ein selbstgemachter Fond aus Resten

Nach dem Kochen gibt es oft jede Menge Reste, die weggeschmissen werden, aber auch Gemüse wie Karotten, die längere Zeit im Kühlschrank liegen und anfangen zu welken. Genauso schmeißen wir oft Fleischreste weg. Das muss nicht sein, denn es lassen sich haltbare Fonds herstellen.

Hier ein paar Beispiele:

Gemüsefond:

Gemüseschalen und Strünke, Zitronenreste, Kräuter wie Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch, Gemüsesorten wie Zwiebeln, Frühlingzwiebeln, Karotten, Lauch, Knoblauch, Kohlrabi, Sellerie, Wurzelgemüse, Weißkraut, Ingwer

Fleischfond:

Knochen, Fett und Knorpel

Fischfond:

Gräten, Haut, Flossen und Kopf

Zubereitung:

Die Reste leicht zerkleinert im Topf gut mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Eine Scheibe Zitrone und ein paar Zweige Bohnenkraut zugeben. Sie sorgen für guten Geschmack und Aroma.

Dann bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis das dickste Gemüseteil weich ist oder der Knochen einen Geschmack abgegeben hat. Alles sieben und zurück in den Topf geben, mit einem Tuch die Gemüsereste ausdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze nochmal aufkochen, damit man die Brühe sofort heiß in die Gläser gießen kann. Sofort verschließen und umgedreht abkühlen lassen. Gemüsebrühe ist so lagerfähig. Bei Fleisch- und Fischfond ist es ratsam, die Brühe lieber bei 100°C eine Stunde lang einzukochen, im Kühlschrank zu lagern und zeitnah zu verwerten.

(Quelle: Smarticular)

Der Marktschirm wünscht gutes Gelingen!

Veranstaltungen:

Demonstration: Wir haben es satt

Zusammenstehen für eine bäuerliche und ökologischere Landwirtschaft, für Klima-, Tier- und Umweltschutz, für globale Gerechtigkeit und gesundes Essen für alle

Samstag, 21.01.2023, 12:00 - 16:00 Uhr:

Brandenburger Tor, Berlin

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>