

# 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:  
Januar 2023**

## Jetzt gibt es

### Gemüse, Hauptsaison aus heimischem Anbau

Champignons aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Steckrüben, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzeln, Winterportulak

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot- und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Butterrüben

### Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

### Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Jetzt ist Zitrusfrüchte-Zeit!

Zitrusfrüchte liefern Vitamin C, was besonders im Winter wichtig ist, für das Immunsystem wie für den Aufbau von Knochen, Bindegewebe und Zähnen. Auch als Lieferant von Vitamin B sowie weiteren Inhaltsstoffen wie Kalium und Calcium sind Zitrusfrüchte ideal.

**Hier ist ein kleiner Rezeptvorschlag:**

## Zitrusfrüchte-Carpaccio

### Für den Zimt-Honig-Sirup

1 EL Zucker im Topf schmelzen lassen. 5 EL Honig und etwas Zimt zugeben und mit 200 ml einer Mischung aus Orangen- und Zitronensaft 3:1 ablöschen. Zur Hälfte einkochen und danach abkühlen lassen.

### Die Zitrusfrüchte

Eine Mischung Zitrusfrüchte aus Grapefruit, Mandarinen, Orangen und Blutorange mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann die Früchte in dünne Scheiben schneiden und auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit dem Zimt-Honig-Sirup beträufeln und mit Granatapfelkernen und gerösteten Nüssen der Saison garnieren.



## Tipps:

Der Sirup lässt sich im Glas eine Weile im Kühlschrank lagern.

## Guten Appetit

## 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](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm.html>