

Der Marktschirm



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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
Juli 2015**

Jetzt gibt es

Gemüse

grüne Bohnen, dicke Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat, verschiedene Sorten, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zucchini, gelbe Rüben, Gurken, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, viele Gartenkräuter, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Teltower Rüben, Pfifferlinge



Obst

Aprikosen, Brombeeren, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte - Ende Juni), Heidelbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen

Außerdem

Jetzt gibt es schon die ersten Waldpilze.

Was sind eigentlich Frühlingszwiebeln

Die Vermarktungssaison 2014/15 von Zwiebel läuft ruhig ihrem Ende entgegen. Die restlichen Mengen Zwiebeln sprießen bereits aus und es besteht die Gefahr, dass sie ungenießbar werden. Wie schön ist es jetzt, dass es bis zum Start der neuen Generation Zwiebeln Frühlingszwiebeln gibt. Zwar ist für viele Kochrezepte die Gewürz- und Gemüsezwiebel aus der Küche nicht wegzudenken aber Frühlingszwiebeln sind auch sehr schmackhaft. Sie eignen sich z.B. ersatzweise als Garnitur aufs Brot oder in Cremes und Dips.



Bio-Verbraucher e.V.



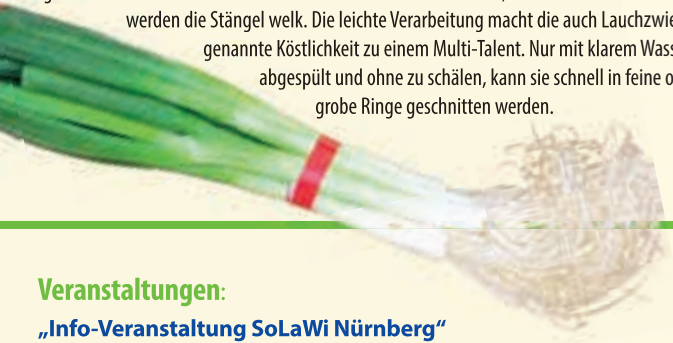
Im Gegensatz zu den normalen Zwiebeln schmecken diese eher mild und frisch und bringen auch noch Farbe ins Spiel. Das ist jetzt gut für Salate und Rohkost in der Sommersaison. Bei der Frühlingszwiebel wird die ganze Pflanze mit den grünen Blättern verwertet. Trotz ihrer großen Ähnlichkeit zum Lauch gehören sie tatsächlich zu den Speisezwiebeln.

Hier ein Tipp:
Frühlingszwiebeln ganz fein schneiden und mit Frischkäse oder Quark gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken. Schmeckt prima zu Fladenbrot, frischem Ciabatta und auch auf Pellkartoffeln. Köstlich zu Kartoffeln, Quark und Frühlingszwiebeln schmeckt Leinöl.

Guten Appetit

Frühlingszwiebeln sind weitaus empfindlicher und kurzlebiger als ihre große Schwester. Im Kühlschrank sind sie rund 1 Woche haltbar, dann

werden die Stängel welk. Die leichte Verarbeitung macht die auch Lauchzwiebel genannte Köstlichkeit zu einem Multi-Talent. Nur mit klarem Wasser abgespült und ohne zu schälen, kann sie schnell in feine oder grobe Ringe geschnitten werden.



Veranstaltungen:

„Info-Veranstaltung SoLaWi Nürnberg“

Dienstag, 7. Juli 2015, 20:00 Uhr

Der Vortrag erklärt die Idee und die Hintergründe einer solidarischen Landwirtschaft. Anschließend können alle erdenklichen Fragen gestellt werden. Schwerpunkt des Vortrags ist der Biolandhof Karl Dollinger (Gemüse/Obst/Milch/Eier).

Ort: Eckstein, Raum 405

Referent: Peter Ostenrieder

Bio erleben

vom Freitag 17. bis Sonntag 19. Juli 2013

Die BioMetropole Nürnberg lädt Sie auf dem Hauptmarkt im Herzen der Nürnberger Altstadt zum großen Bio-Fest ein.

Reichswaldfest

vom Samstag vom 18. Juli bis Sonntag, 19. Juli 2013

Das traditionelle Wald- und Familienfest am Schmausenbuck

Veranstalter: BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Der **Marktschirm** freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden. Es gibt auch einen Arbeitskreis Ernährung. Wir treffen uns jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr.

Kontakt:

Iris Torres-Berger | Arbeitskreis Ernährung
Tel. 0911-89374098 | I.Torres@web.de
www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2014.html>