

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.

**Sorten der Saison aus unserer Region:
März 2015**

Jetzt gibt es Gemüse

Staudensellerie, Champignon aus der Zucht ganzjährig, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Möhren, Porree, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Spinat, Radieschen, Bärlauch,

Erste zarte Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln.



Obst



Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich. Kiwis als frischfruchtige Vitamin-C-Spender sind jetzt auch erwähnenswert.

Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Sauerkraut mal anders!

Sauerkraut-Kartoffelpuffer

Zutaten:

500 g Kartoffeln
250 g rohes Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Ei
Salz



Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel auch schälen und dazureiben. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz abschmecken. In eher schwimmenden Fett bei nicht zu großer Hitze gelbbraun knusprig rausbacken. Ist auch als Beilage in der kommenden Grillsaison geeignet.

Guten Appetit !

© Jack Jelly - Fotolia.com

Veranstaltungen

Obstbaumpflegekurs auf der Streuobstwiese am Schweinauer Buck **Samstag, 14. März 2015, 14:00 Uhr**

Kooperationspartner: Ahmadiyya-Gemeinde Nürnberg
Leitung: Wolfgang Dötsch, Diplom-Biologe

Fürsorge entwickeln – Partnerschaft von Verbrauchern mit Demeter **Höfen im Rudolf Steiner Haus**

Freitag, 6. März 2015, 20.00 Uhr

90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, Saal im EG, Eingang Heimerichstraße
Vortrag mit Lichtbildern: Stepfan Illi

Wirtschaft und Liebe – ein Gegensatz? Modelle für eine künftige **Wirtschaftsordnung im Rudolf Steiner Haus**

Di, 17. März, 20.00 Uhr

90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, Saal im EG, Eingang Heimerichstraße
Vortrag: Wolfgang Ritter

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>