

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 Saisongemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obstsorten der Saison aus unserer Region:
November 2015**



Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Rüben, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten, Rosenkohl, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Esskastanien, Süßkartoffeln

Obst

Äpfel, Birnen, Quitten

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und die ersten Granatäpfel aus Südeuropa

Veranstaltungen:

Samstag, den 21. November 2015, 11.00 - 18.00 Uhr im Gwächshaus.
Schleswiger Str. 100, 90427 Nürnberg

Politischer Suppentopf »Essen ist Politisch« so Wam Kat – Aktivist und Koch für eine zukunftsfähige Landwirtschaft.

Anmeldung bis zum 18. November an Sarah Buron: buron@inkota.de



Bio-Verbraucher e.V.



Völkerverständigung am Herd

Als in Deutschland vor über 50 Jahren die ersten Gastarbeiter aus Europa kamen, wusste man noch nicht sehr viel voneinander. Jahre später gab es in Deutschland dann die ersten Pizzerien, griechische Restaurants und schließlich auch der Döner Kebab ist nicht mehr wegzudenken. In der Zwischenzeit haben wir ein richtig breites Angebot an weltweiten kulturellen Schätzen. Die Küche bringt Menschen aus allen Ecken der Welt zusammen.

Hier ein afghanisches Rezept

Afghanisches Blumenkohl-Dal Nakhod Korma

Zutaten:

- Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- Pflanzenöl (Kokos-, Sonnenblumen-, Rapsöl oder erhitzbares Olivenöl)
- 2-3 TL Kurkuma
- 2 TL Salz
- 1 TL Schwarzer oder Cayenpfeffer
- 1 Ingwerknolle
- 3-4 Knoblauchzehen
- 50g Linsen (gelb; Dal Nakhod = Chana Dal)
- 40ml Tomatenmark oder 4 fruchtige Tomaten
- 1 Bund Koriander

Zubereitung:

(1) Vorbereitung:

- Linsen in lauwarmem Wasser waschen und dann in einem Kochtopf mit zirka 0,5 Liter Wasser kochen bis diese weich werden, jedoch auch knackig bleiben. Achtung: nicht zu weich werden lassen! Mittlere bis heiße Temperatur ist empfehlenswert.

Wenn Linsen fertig sind, diese in einen Sieb abtropfen lassen und Wasser weg schütten.

- Blumenkohl von Ästen und Gestrüpp befreien. Dann den Blumenkohl in kleine Stücke (Kronen) schneiden.
- Zwiebel nach Belieben in Ringe schneiden oder klein hacken.
- Korianderbund in 2cm lange Streifen schneiden.

Ein herzliches Dankeschön an Dr. Mari Nauzad für das Rezept

(2) Pfanne:

- Pfanne erhitzen (hohe Temperatur). Das Pflanzenöl hinein gießen nach Erhitzung. Den Blumenkohl darin anbraten für ein paar Sekunden (30 Sek.). Kurkuma dazu streuen. Nach weiteren 30 Sekunden des Anbratens, werden die Zwiebelstücke (-ringe) hinzugefügt. Das Ganze nochmal eine Minute anbraten auf hoher Stufe. Dann eine Brise (1-2 TL) Salz darüber streuen und die Temperatur verringern auf mittlerer Stufe. Dann die Gewürze in die Pfanne geben: Pfeffer, Ingwer und zuletzt die geschnittenen oder gepressten Knoblauchzehen. 1 Minute kochen lassen.

(3) Mischen:

- Die fertigen Linsen in die Pfanne mischen.
- Zuletzt 40 ml Tomatenmark (alternativ 4 fruchtige Tomaten) hinzufügen und falls notwendig mit ein bisschen Wasser verdünnen.
- 10-15 Minuten auf mittlerer Temperatur kochen lassen.
- Aufpassen, dass Blumenkohl nicht einweicht. Mit einer Gabel Konsistenz prüfen. Falls notwendig, die Temperatur auf gering stellen.
- Nach den 10-15 Minuten Pfanne von Herd nehmen und den Koriander als Topping hinzugeben.

(4) Bon Appetito!

- Als Beilage schmeckt passt Reis ganz herrlich. Am besten Basmati-Reis.

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-2015.html>