

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:
September 2015**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Wiesen- und Feldchampignon, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Kopf-, Eichblatt-, Eisberg- und Endiviensalat, Radicchio, Rucola, Zwiebeln, Zuckermais, Frühe Kohlsorten, Pilze



Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Johannisbeeren,



Bio-Verbraucher e.V.



Der September...

...jetzt ist nicht nur die Zeit für die Wild- und Muschelfans, jetzt gibt es auch Maronen und Mandeln aus Südeuropa aber auch Walnüsse und frische Haselnüsse aus dem heimischen Anbau. Nüsse bilden einen wertvollen Eiweißlieferanten für den fleischlosen Verzehr.

Hier ein Rezeptvorschlag:

Haselnuss – Sirup zu Kaffee, Cocktails und Desserts

100 g Haselnüsse, gehackt

250 g Zucker

250 ml Wasser

Haselnüsse in einem Topf langsam, ohne Fett, unter ständigem Rühren goldgelb nicht braun anrösten. Den Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen, dann das Wasser zugeben und so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Noch weitere 10 min sprudelnd kochen lassen. Danach den Sirup durch ein Sieb gießen, so dass die Nussstückchen herausgefiltert sind. Wer möchte kann den Sirup noch durch einen Kaffeefilter laufen lassen, dann wird er ganz klar. Den fertig gefilterten Sirup noch einmal kurz aufkochen und dann heiß in dicht schließende Flaschen füllen und verschließen.

Ergibt ca. 300 ml Sirup.

Quelle: Chefkoch

Veranstaltungen:

15.09.2015, 19:00 Uhr

TTIP stoppen! Informationen zu TTIP und CETA

Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, 90429 Nürnberg
Referent/innen: Klaus Ernst, stellvertretender Vorsitzender Fraktion DIE LINKE im Bundestag, Stephan Doll, Vorsitzender DGB Mittelfranken, Dr. Otto Heimbucher, Vorsitzender Bund Naturschutz Nürnberg
Moderation: Harald Weinberg, Nürnberger MdB der LINKEN

18.09.2015, 16:00 - 17:30 UHR

STADT(VER)FÜHRUNGEN: HOFGÄRTCHEN – IN DER STADT VERWURZELT

Führung durch das Hofgärtchen, ein Urban-Gardening-Projekt des BUND Naturschutz. Welchen Sinn hat solch ein kleiner Garten mitten in der Stadt und was wächst dort?; Treffpunkt: Heugäßchen, beim Theresienplatz
Referent/innen: Ingrid Treutter (Geschäftsführerin) und Rainer Edelmann (BN-Vorstand)

Vormerken:

10. Oktober Demo in Berlin gegen TTIP, CETA und TISA.

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>