

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.

**Freude auf
die Saison.**
Januar 2016

Jetzt gibt es

Gemüse

Hauptsaison aus heimischem Anbau
Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken,
Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl,
Rosenkohl, Grünkohl, Rote Bete, Knollensellerie,
Radicchio, Schwarzwurzeln, Steckrüben,
Petersilienwurzeln, Winterlauch

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelben Rüben, Kohlsorten, Pastinaken, Porree,
Rote Rüben, Knollensellerie, Kartoffeln

Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und die Südfrüchte aus Europa



Bio-Verbraucher e.V.



Die Ernte teilen.

„Einmal in der Woche noch holen wir Lauch, Sellerie, oder Rosenkohl ansonsten schläft der Acker. Jetzt ist die Zeit, um zu planen und wir wollen unseren Gemüseanbau in vielerlei Hinsicht verbessern.“

So ungefähr hört es sich jetzt Ende Dezember/Anfang Januar auf den Bauernhöfen an. Einen Einblick in die Landwirtschaft kann jeder bekommen, der sich der solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) anschließt. Das Konzept entstand in den 1960er Jahren in Japan, den sogenannten Teikei. In den USA entwickelte sich die „community supported agriculture“ (CSA) genannte Wirtschaftsweise seit 1985, zurzeit mit etwa 1500 Gruppen. Auch in Deutschland steigt die Zahl der Betriebe, dabei handelt es sich meistens um bio-zertifizierte Höfe. Seit Mitte 2013 gibt es jetzt so eine Initiative auch in Nürnberg. Die Solidarische Landwirtschaft lebt von und durch die Gemeinschaft. Im Vergleich zum herkömmlichen Einkauf bezahlt man nicht das einzelne Produkt sondern einen Monatsbeitrag, mit dem der Bauernhof wirtschaftet und als Gegenleistung erhält jeder einen Ernteanteil. Das Ziel ist es, dass Bauernhöfe Sicherheit bekommen und besser wirtschaften können und es eine volle Transparenz für regionale und saisonale Bio-Lebensmittel beim Bezug der Waren gibt.

Es kann auch zu freiwilligen Arbeitseinsätzen am Hof kommen, was einen weiteren Einblick in die Landwirtschaft ermöglicht und eine Wertschätzung der Erzeugnisse fördert. Viele berichten, dass die SoLawi das Kochverhalten positiv verändert und einen Bezug zur Saison herstellt. Es wird verwertet, was es gerade gibt und nicht eingekauft, was mein Kochrezept gerade vorschreibt. Viele sagen auch, dass sie Gemüse- und Getreidesorten kennen lernten, um die sie sich vorher nie kümmerten. Fleisch wird durch liebevolle, artgerechte Tierhaltung produziert und steht so nicht in rauen Mengen billig aus der Massentierhaltung zur Verfügung. Der bedingte niedrigere Verzehr von Fleisch fördert nicht nur die Gesundheit sondern ist auch sehr nachhaltig, von der sehr hohen Qualität der Fleischerzeugnisse gar nicht zu reden. Erstaunlicherweise kann man gerade Kinder sehr für dieses Projekt begeistern. Wer diese Philosophie kennen lernen will, kann sich der SoLawi anschließen und die Entstehung der SoLawi-Betriebe mitfördern.

Kontakte unter <http://stadt-land-beides.de/>

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>