

# 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 Obst-  
sorten der Saison aus  
unserer Region:  
Februar 2016**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Porree, Zwiebeln, Meerrettich, Pastinaken, Rot-, Weiß- und Wirsingkohl.



### Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

## Veranstaltungen

### Bio Fach von 10. – 13.02.2016

Saatgutfestival am 13.2.2016 von 10 - 18:00 Uhr  
im KunstKulturQuartier Königstraße 93

Einführungsvortrag: Prof. Dr. Hubert Weiger,  
BUND Naturschutz in Bayern e.V. 11:00Uhr

Musik aus Griechenland : Namaste 14:00 Uhr

Lesung (Saatgut-Wer die Saat hat, hat das Sagen): Anja Banzhaf 15:00 Uhr

**Ausstellung: Malwettbewerb für Schüler von 05.-26.02.2016  
im Caritas Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, 90402 Nürnberg**



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Gefährliche Stoffe in Verpackungen

Das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung hat zugenommen. Hinweise auf Verpackungen sowie Gütesiegel werden immer mehr beachtet. Doch wie sieht es mit der Verpackung selbst aus? In vielen Verpackungsmaterialien lauern gefährliche Stoffe.

## Hier ein paar Beispiele:

Das Aluminium in Alufolien und aus aluhaltigen Konserven- und Getränkedosen mit beschädigten Innenbeschichtungen kann durch säurehaltige Lebensmittel herausgelöst werden und steht im Verdacht, Demenz zu begünstigen.

Andererseits enthalten Plastikverpackungen und Innenbeschichtungen von Dosen, Folien, Trinkbechern und Dichtungen von Deckeln Bisphenol A (BPA). Bisphenol A gehört zu den hormonell wirksamen Schadstoffen, so der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND). Der mittlere Gehalt an Bisphenol A im menschlichen Blut ist mittlerweile höher als die Konzentration, die bei Mäusen zu einer Beeinträchtigung der Sexualentwicklung führen kann.

Kunststoffe enthalten auch Weichmacher wie Phthalate, das häufigste ist DEHP. Es gibt verschiedene Phthalate mit unterschiedlichen gesundheitsschädlichen Wirkungen - einige wirken beispielsweise auf das Hormonsystem, andere auf die Leber laut Umweltbundesamt (UBA). Das UBA beobachtet seit Jahren regelmäßig die Phthalatbelastung der Menschen in Deutschland. Vor fünf Jahren wurde ihre Nutzung für fetthaltige Lebensmittel verboten. Die Problematik: Die Belastung des Menschen mit hormonellen Schadstoffen könnte zu Fettleibigkeit und Diabetes führen. Das ist das Ergebnis einer Studie der englischen Umweltorganisation ChemTrust, die der BUND am 20. März 2012 in Berlin vorstellte. Ferner findet man in vielen Fast-Food-Verpackungen fett- und wasserabweisende per-

fluorierte Stoffe (PFC). In Tierversuchen erwiesen sich laut UBA die bekanntesten PFC-Vertreter PFOS und PFOA nach kurzzeitiger Belastung über die Nahrung, die Luft und die Haut als mäßig toxisch. In Langzeitstudien mit Ratten und Mäusen förderten beide Verbindungen die Entstehung von Leberkrebs und anderen Tumoren. Des Weiteren besteht der Verdacht, dass einige PFC die Fruchtbarkeit von Frauen und die männliche Spermatogenese negativ beeinflussen können. Aus Altpapier hergestellte Verpackungen gelten als besonders umweltfreundlich. Doch Foodwatch hat in einigen Lebensmitteln Rückstände von Mineralöl entdeckt, die aus der bedruckten Verpackung auf das Produkt übergegangen sein sollen. Diese Mineralölgemische reichern sich bei Recycling-Verpackungen an, die z. B. aus Druckfarben von Zeitungen, Werbeprospekten oder anderen Karton-Verpackungen stammen. Wer jetzt z.B. einen Käse aus einer Kunststoffverpackung oder Haferflocken aus dem Karton gegessen hat, muss sicherlich nicht mit einer akuten Vergiftung rechnen. Die Konzentration der eventuell vorhandenen Stoffe spielt eine Rolle. Die Gesamtmenge ist bei gelegentlicher Aufnahme eher gering. Es kann aber die permanente dauerhafte Intoxikation ein Problem sein. Für eine möglicherweise krebsauslösende Wirkung gibt es jedoch keinen minimalen Grenzwert! Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie frisch einkaufen und kochen und möglichst wenig Fertigprodukte wählen. Auch, wenn Sie in der Küche auf Kunststoffe verzichten und Lebensmittel in Behältern aus Keramik oder Glas lagern. Umweltfreundlicher ist es auch.

## Quellen:

Internetseiten von Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND), Foodwatch, Umweltbundesamt UBA und Verbraucherzentrale Hamburg

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 19:00 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>