

# 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:  
August 2016**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Auberginen, grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, Salat, verschiedene Sorten, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Möhren, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Schalotten

### Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, Frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren

### Außerdem

gibt es Pilze



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Die Lebensmittelindustrie verwendet Konservierungsstoffe,

um die Haltbarkeit von Nahrungsmitteln künstlich zu verlängern.

Diese Zusatzstoffe werden mit den E-Nummern 200 – 299 gekennzeichnet und sollen das Wachstum schädlicher Mikroorganismen (Bakterien, Schimmel- und Hefepilze) verhindern oder hinauszögern. Sie können zwar Erkrankungen wie Listeriose oder Botulismus vorbeugen, können allerdings auch selbst negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

Von den ca. 40 zugelassenen Konservierungsstoffen werden folgende am häufigsten eingesetzt:

- *Benzoessäure (E 210)*
- *Natriumbenzoat (E 211)*
- *Kaliumbenzoat (E 212)*
- *Calciumbenzoat (E 213)*

in zuckerreduzierten Konfitüren, Marmeladen, Gelees, alkoholfreiem Bier vom Fass, Spirituosen, Oliven, Eiermalfarben, Fertigsalaten.

Bei Menschen mit Asthma, bei Unverträglichkeit gegen Salizylsäure/Salicylate können Reaktionen in Form von Atemnot, Schleimhautschwellungen und Nesselsucht auftreten. In Hunde- und Katzenfutter ist der Zusatzstoff toxisch.

Schwefelverbindungen:

- *Schwefeldioxid (E 220) und*
- *Sulfite (E 221 - 228)*

in getrockneten Kartoffelerzeugnissen, gesalzenem Trockenfisch, Stärke, Trockenfrüchten, Nüssen mit Schale, weißen Gemüsesorten (tiefgefroren oder getrocknet), Wein, getrockneten Tomaten.

Hier können bei entsprechender Veranlagung schwere Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten in Form von Asthma, Quaddeln und Magen-Darm-Beschwerden.

*Natamycin (E 235)*

für die Oberflächenbehandlung von Käse und Würsten.

Die Bildung resistenter Mikroorganismen ist möglich. Beim Verzehr großer Mengen dieses Konservierungsstoffes kann es zu Unverträglichkeitserscheinungen kommen.

Kaliumnitrit (E 249) und Natriumnitrit (E 250) in gepökelten Fleisch- und Wurstwaren. Diese Stoffe sind an der Bildung von Nitrosaminen beteiligt, die krebserregend wirken können.

- *Natriumnitrat (E 251) und*
- *Kaliumnitrat (E 252)*

in Fleisch- und Wurstwaren, Käse und eingelegten Heringen.

Durch die Bildung von Nitrosaminen kann das Magenkrebsrisiko erhöht werden. Die meisten Konservierungsstoffe müssen auf der Verpackung angegeben werden. Es lohnt sich daher, die Zutatenliste genau durchzulesen.

Bevorzugen Sie möglichst frische, regionale Produkte mit kurzen Transportwegen.

Bei Fragen rund um das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilft der „Verein zur Förderung der Allergie- und Endoskopieforschung am Menschen“ (VAEM, Erlangen) gerne weiter ([www.vaem.eu](http://www.vaem.eu)).

Literatur:

L. Jäger – B. Wüthrich – B. Ballmer-Weger – S. Vieths (Hrsg.): Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen. Immunologie – Diagnostik – Therapie – Prophylaxe, München – Jena 2008 (3. Aufl.)

U. Körner – A. Schareina: Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung, Stuttgart 2010

J. Stein – M. Raithele – M. Kist (Hrsg.): Erkrankungen durch Nahrungsmittel, Stuttgart 2011

I. Elmadfa – E. Muskat – D. Fritzsche: E

*Dr. Agnes Huber*

Der **Marktschirm** freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden.

Es gibt einen Arbeitskreis Ernährung, der trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr

**Kontakt:**

Iris Torres-Berger | Bund Naturschutz Nürnberg  
Tel. 0911-89374098 | [I.Torres@web.de](mailto:I.Torres@web.de)  
[www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2015.html>