

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 Saison Gemüse aus der Region.

*Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
Februar 2017*

Jetzt gibt es

Gemüse

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

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.



Bio-Verbraucher e.V.



Enzyme in der Lebensmittelherstellung

Die Einsatzmöglichkeiten von Enzymen lassen sich kaum noch überblicken. Bei der Lebensmittelherstellung und –verarbeitung sollen durch die Verwendung von Enzymen z.B. bessere Produkteigenschaften erzielt oder Qualitätsmängel ausgeglichen werden. So lässt sich beispielsweise bei der Obstsafterstellung mehr Saft aus den Früchten auspressen. In Fleischprodukten lässt sich die Zartheit steigern oder durch Zusatz des Enzyms Transglutaminase Schinken aus kleinen Fleischstücken zusammenkleben. In Backwaren sorgen Enzyme u.a. für bessere Teigeigenschaften, machen länger haltbar und sie erhöhen das Brotvolumen.

Enzyme sind Proteine (Eiweiße), die natürlicherweise in jedem Lebewesen vorkommen. Für die Lebensmittelherstellung werden sie aus Tieren, Pflanzen oder Mikroorganismen gewonnen. Da Enzyme sehr schonend behandelt werden müssen, kann die Gefahr einer Verunreinigung oder Verschleppung von Toxinen (Fremdeiweiß) und krankmachenden Keimen nicht ganz ausgeschlossen werden. Immer häufiger werden auch gentechnisch veränderte Mikroorganismen zur Produktion verwendet.

In Zukunft dürfen Lebensmittelenzyme in Lebensmitteln nur noch zum Einsatz kommen, wenn sie ein Zulassungsverfahren durchlaufen haben. Allerdings gibt es Ausnahmen davon. Werden Enzyme „nur“ als Verarbeitungshilfsstoffe eingesetzt, die nicht im Produkt verbleiben, müssen sie nicht als Zutat deklariert werden.

Demnach können verschiedenste Enzyme zum Einsatz kommen, von deren Verwendung der Kunde nichts ahnt. Leider ist es auch möglich, dass Rückstände dieser Hilfsstoffe im Lebensmittel zurückbleiben. Enzyme werden zwar durch Erhitzen unwirksam, als inaktive Eiweiße bleiben sie aber vorhanden und werden vom Körper verdaut und verwertet. Sie können auch Allergien auslösen, da die Allergene nicht immer durch eine Erhitzung zerstört werden.

Gehen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf also auf Nummer sicher und bevorzugen Sie frische und unbehandelte Lebensmittel. Bedenken Sie: Um gutes Brot herzustellen braucht man nur Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser und Salz.

Leiden Sie unter Nahrungsmittelallergien- oder unverträglichkeiten und suchen Unterstützung? Werden Sie Mitglied im Verein zur Förderung der Allergie- und Endoskopieforschung am Menschen e.V. in Erlangen. Ein kompetentes Vorstandsteam hilft bei der Bewältigung Ihrer Nahrungsmittelallergien- und unverträglichkeiten und ist jederzeit für die Fragen und Anliegen der Mitglieder da. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vaem.eu. Oder senden Sie eine E-Mail an info@vaem.eu oder ein Fax: **+49 (0) 321-21461708**.

Literatur bei den Verfasserinnen

Veranstaltungen

Saatgutfestival im Künstlerhaus im KunstKulturQuartier

Samstag, 18. Februar, 10:00-18:00 Uhr:

Nürnberg, Königstraße 93, Veranstalter: BluePingu

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
www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de



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