

# 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:  
März 2017**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Staudensellerie, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Karotten, Haferwurzel, Porree, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Spinat, Radieschen, Bärlauch

Erste zarte Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennnesseln.

### Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich. Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender sind jetzt auch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Wasser ein Lebensrecht oder das Recht auf ein Milliardengeschäft?



Wasser ist eines der Grundelemente. Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Wasser kommt auf der Erde in drei Aggregatzuständen vor, dabei spielt die Anomalie des Wassers eine große Rolle. Es dehnt sich beim Erstarren in den festen Zustand aus und geht an die Oberfläche, um unter dem Eis im Winter die Temperatur für das Leben im Wasser bei 4°C stabil zu halten. Wasser wird auch in der Technik zur Wärmeübertragung für Heizung oder Kühlung eingesetzt. Es dient auch zu therapeutischen Zwecken. Vor allem ist es das Lebensmittel Nummer eins. Wasser ist das gesündeste und kalorienärmste aller Getränke. In der Küche findet es Verwendung zum Garen von Gemüse, Getreide und Teigwaren. Viele leckere Gerichte lassen sich ohne Wasser nicht zubereiten.

Diese Abhängigkeit machen sich andere zu Nutzen. Seit der Privatisierung der Trinkwasserversorgung in Portugal steigen die Wasserpreise enorm an. Das Freihandelsabkommen zwischen

der EU und Kanada, CETA, steht kurz vor der Ratifizierung. Die vorläufige Anwendung ist schon beschlossen, und man muss befürchten, dass die Privatisierung der Trinkwasserversorgung auch bei uns eine Folge sein wird. Ganz weit oben auf der Liste der „Privatisierer“ steht Nestlé. Zudem belasten die intensive Landwirtschaft und die Massentierhaltung in zunehmendem Maße unser Trinkwasser mit Nitrat. Wir sollten nicht zulassen, dass uns unser Lebensrecht, der freie Zugang zu gesundem Wasser, genommen wird. Wir fordern die Kommunen auf, sich nicht auf Privatisierung unseres Wassers einzulassen. Auch sollte überlegt werden, welchen Weg die Landwirtschaft in der Zukunft gehen soll. Der Fleischkonsum ist zu hoch. In folgenden Marktschirmausgaben werden wir mehr dazu berichten. Übrigens der 22. März ist der Internationale Tag des Wassers.

*Leo Rüth*

---

## Veranstaltung:

**Mo, 27. März, 20.00 Uhr:** Gesunde Böden – ohne Chemie, Vortrag von Franz Rösl, Regensburg, Aussprache; Rudolf Steiner Haus, 90419 Nürnberg, Rieterstr. 20

---

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)



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