

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
Mai 2017

Jetzt gibt es

Gemüse

Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Kopfsalat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, Frühlingszwiebeln, Junge Karotten, Kerbel, Zuckerschoten, Mai Rüben, Spitzkohl, Mangold, sehr frühe Kartoffeln, Rapunzel, Lollo Rosso, Salatgurke, Rucola, Radieschen.

Obst

Erdbeeren, Sauer- und Süßkirschen
(ab Ende Mai)

Veranstaltungen

Tag der offenen Tür im Knoblauchsland

Sonntag, 07. Mai, 10:00-16:00 Uhr:

- Info-Stand Bio-Verbraucher e.V. bei Bio-Gemüsebau Hofmann, 90425 Nürnberg, Schnepfenreuther Hauptstr. 78
- Info-Stand Bund Naturschutz auf dem Gelände der Franken-Gemüse Knoblauchsland eG, 90427 Nürnberg, Raiffeisenstraße 200

Bio-Ausflüge

Samstag, 27. Mai, 11:00-16:00 Uhr:

Riedenburger Brauhaus und Kristallmuseum in Riedenburg

Brauereiführung, Verkostung, Einkauf, Imbiss; Museumsbesuch; Abfahrt mit PKW in Nürnberg um 10.00 Uhr



Bio-Verbraucher e.V.



DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Im menschlichen Körper befinden sich im Blut, im Bindegewebe, im Urin und in den Zellen Säuren und Basen. Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers ist maßgeblich beteiligt am körperlichen Wohlbefinden. Dieser lässt sich durch die Ernährung beeinflussen.

Schon geringe Schwankungen des Säure-Basen-Haushalts können zu Krankheitssymptomen wie ständiger Müdigkeit, anhaltenden Entzündungen, Migräne, Magen-Darmstörungen, Gicht, Rheuma, Neurodermitis, Pilzinfektionen, instabilen Knochen, führen. Bei langjähriger Übersäuerung sind Haarausfall, Herz-u. Hirninfarkt möglich.

Das Maß für den Säure-Basen-Haushalt ist der pH-Wert im Blut oder im Urin.

In Apotheken gibt es Teststreifen aus Indikatorpapier zur pH-Wert-Messung des Urins, die man zuhause selbstständig durchführen kann. Jedoch schwankt der pH-Wert des Urins zu verschiedenen Tageszeiten gewöhnlich stark. Ein Wert zwischen 5,0 und 8,0 ist normal.

Genauere Ergebnisse des pH-Wertes, der in der Umgebung der Zellen und in den Zellen herrscht, lässt sich vom Arzt im Labor mit einer komplizierten Messung feststellen. Dies ist bei schweren Entgleisungen des Säure-Basen-Haushaltes nötig.

Um im Körper eine Balance der Säuren und Basen herzustellen, sollten Sie Ihre Ernährung und die Lebensweise ändern. Wichtigster Punkt ist die Ernährung. Es gibt säurebildende, neutrale und basische Lebensmittel. Als neutral gelten z.B. kaltgepresste Pflanzenöle. Die meisten Obst- und Gemüsesorten haben eine basische Wirkung. Tierisches Eiweiß und Lebensmittel, die viel Purin oder Zucker enthalten sind säurebildend.

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

Tipps:

Verwenden Sie wenig Salz. Alle ungezuckerten Frucht- und Gemüsesäfte sind vorteilhaft bei einer basenorientierten Ernährung. Ökologisch angebautes Obst und Gemüse enthält mehr Mineralstoffe als konventionell angebautes und ist deshalb basischer. Reife Früchte enthalten mehr Basen als unreifes Obst. Genuss von Rohkost und gegartem Gemüse ist ein entscheidender Vorteil. Säurebildende Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte; Teigwaren, Süßigkeiten, Fertiggerichte, Alkohol, Getränke mit Kohlensäure, Senf, Essig.

Viel stilles Wasser trinken, dann kann der Körper die Säuren ausschwemmen.

Stress sollten Sie meiden und auf genügend Entspannung achten. Keine Panik, sollte Sie der Heißhunger auf Süßigkeiten überwältigt haben. Seien Sie nicht zu streng mit sich, niemand soll verzichten. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt entsteht durch die Kombination basischer, neutraler, saurer Lebensmittel. Bewegung an frischer Luft hilft beim Ausgleich der Säuren. Nehmen Sie am besten drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Zwischenmahlzeiten zu sich. Achten Sie auf eine entspannte Atmosphäre beim Essen. Vorübergehend können Sie, nur nach Absprache mit dem Arzt oder Ernährungsberater, ein Basenpräparat aus der Apotheke einnehmen.

Petra Wittmann



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