

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:
September 2017**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Wiesen- und Feldchampignon, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Kopf-, Eichblatt-, Eisberg- und Endiviansalat, Radicchio, Rucola, Zwiebeln, Zuckermais, frühe Kohlsorten, Pilze, Gartenmelde, Artischocken

Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Johannisbeeren, Sauerkirschen

Aus Südeuropa

Mangos, Mandarinen



Bio-Verbraucher e.V.



Übermäßiger Zuckerkonsum – Genuss mit Reue

Hinter dem Begriff Zucker verstecken sich verschiedene Zuckerarten, die alle zu den Kohlehydraten gehören und eine bestimmte chemische Struktur besitzen.

Am bekanntesten sind folgende Zuckerarten: Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker (Sacharose, setzt sich aus Glucose und Fructose zusammen), sowie Milchzucker (Lactose, setzt sich aus Glucose und Galactose zusammen).

In vorgeschichtlicher Zeit mussten die Menschen mit sehr wenig süßer Nahrung auskommen. Diese stand meist nur in Form von Honig oder Beeren zur Verfügung. Der Organismus heutiger Menschen ist oft nicht an das Überangebot von Zucker angepasst, was zu unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen führen kann.

Bei der Verdauung von Haushaltszucker muss die Verbindung von Traubenzucker und Fruchtzucker gelöst werden. Der Fruchtzucker wird dann in einem komplizierten Mechanismus durch die Darmwand ins Blut geschleust. Die dafür erforderlichen Enzyme sind je nach genetischer Ausstattung nicht bei jedem Menschen in ausreichendem Maß vorhanden. Auch Darmerkrankungen können die Enzymproduktion schädigen. Da die Süßkraft von Fruchtzucker größer ist als die von Haushaltszucker, werden viele kommerzielle Fertignahrungsmittel mit Fruchtzucker

versetzt, wodurch noch mehr Beschwerden ausgelöst werden können. Milchzucker muss ebenfalls im Verdauungstrakt in die Einzelmoleküle Glucose und Galactose aufgespalten werden. Die bei Enzymmangel unverdauten Zuckerstoffe gelangen in den Dünn- und Dickdarm. Die im Dickdarm lebenden Keime sind hungrig auf diese Zucker und verwerten sie unter unangenehmer Gasbildung. Die Keime können sogar in den Dünndarm aufsteigen und sich dort von Glucose ernähren. Dies führt zu schmerzhaften Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Durchfall. Darüber hinaus kann der übermäßige Konsum von Süßem zu Übergewicht und Altersdiabetes, Herzkrankheiten und Karies führen.

Tun Sie also dem Körper etwas Gutes, indem Sie Ihren Zuckerverzehr einschränken und achten Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste.

Diese Ausführungen fußen auf den wissenschaftlichen Darlegungen des VAEM (Verein zur Förderung der Allergie- und Endoskopieforschung am Menschen e.V.). Weitere Informationen sind über die Homepage des Vereins erhältlich (www.vaem.eu).

Andrea Geissler, Agnes Huber

Veranstaltungen:

Einkaufen, Kochen, Essen – bio, regional, saisonal mit Bio-Beratern

Do., 14. September 2017, 16-20.00 Uhr

Rieterstr. 20 · Nürnberg · 10 €

Anmeldung: an.ka52@t-online.de, T. 09192-8655

Grüne Lust auf dem Wolfgangshof in Anwandten bei Zirndorf

Sa/So., 16/17. September 2017, 10-18.00 Uhr

Verkauf, Aktionen, Info, Gastronomie · siehe auch: www.gruenelust.de

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>