

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:
Oktober 2017**

Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignon, Artischocken

Oktober-Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten.

Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

Aus Südeuropa

Mangos, Zitrusfrüchte



Bio-Verbraucher e.V.



Pro Tag einen Apfel erspart den Doktor!

Wer Kennt diesen Spruch? Bei einer gesunden Lebensweise mit viel Obst liegt der Apfel mit ganz vorn. Der Urapfel und damit Ahnherr ist der Holzapfel (*Malus sieversii*) ein Europäischer Wildapfel. Er ist eine Laubbaum-Art aus der Gattung der Äpfel (*Malus*) in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).

Als die Römer den veredelten Apfelbaum (*Malus domestica*, auch Kulturapfel genannt) mit nach Germanien brachten, um sie in ihren Gärten zu pflanzen, übertrugen die Germanen den Namen des Holzapfels „apful“ auf die neue Errungenschaft.

Inzwischen gibt es unzählige Apfelsorten. Den alten Sorten sagt man nach, mehr Vitamin C zu haben. Sehr leckere alte Apfelsorten sind Boskoop, Ontario, Glockenapfel, Klaraapfel, Berlepsch, Goldparmäne oder Gravensteiner.

Der Apfel wirkt kräftigend und aufbauend.

Insgesamt hat der Apfel ein enormes Wirkspektrum:

Hoher Vitamingehalt, Mineralstoffe, Spurenelemente Kohlehydrate, Ballaststoffe sowie Antioxidantien. Der hohe Pektin-Gehalt absorbiert Gifte im Darm, sodass sie nicht in die Blutbahn gelangen können. Damit hat der

Apfel eine darmreinigende Eigenschaft. Die Apfelsäure wirkt anregend auf Leber, Galle und Verdauung. Gleichzeitig werden die Blutfette positiv beeinflusst.

Die heilige Hildegard von Bingen (um 1100-1179) empfahl den Apfel bei Leber- und Milzschmerzen, sowie bei Migräne. Apfeldkuren stärken Herz und Nerven, sie helfen bei Gefäßerkrankungen, bei Entzündungen der Niere und Blase bei Rheuma und Gicht, bei Fettleibigkeit und Diabetes.

Zum Schluß noch einige Tipps:

1. Äpfel sollten nicht kalt, sondern bei Zimmertemperatur gegessen werden, sonst kann es zu Magenbeschwerden kommen.
2. Durch gründliches Abreiben mit einem Tuch lassen sich vorhandene Schadstoffe besser entfernen als durch waschen unter fließendem Wasser.
3. Äpfel lassen sich leicht über Winter lagern. Am besten kalt bei +7°C, etwas feucht (Keller), zugedeckt und sie sollten sich nicht berühren.

Leo Rüth

(Quellen: Brigitte Walde-Frankenberger/Naturarzt 8/2004, Zeiten-Schrift 87/2016)

Veranstaltungen:

Nachhaltige Ernährung aus der Region nach der Saison

Sa., 14. Oktober 2017, 15.00-18.00 Uhr

Ort: Marienheim, Harmoniestr. 16, 90489 Nürnberg

Referentin: Olga Grineva (Ernährungsberaterin)

Veranstalter : AK-BN-Interkulturell Anmeldung unter 0174/6044149

Betriebsbesichtigung KräuterGut Dworschak-Fleischmann

Sa., 21. Oktober 2017, 11.00 Uhr

Ort: Nürnberg-Kraftshof

Anmeldung: AK bio-dyn Gartenbau N, Tel. 0911-591637 oder 5441340

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>