

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:
März 2018**

Jetzt gibt es

Gemüse

Staudensellerie, Champignons aus Zucht, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Haferwurzel, Porree, Rosenkohl, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, erste zarte Wildkräuter

Aus Lagerung

Karotten, Rote Bete, Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Steckrüben, Kartoffeln

Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

Südfrüchte aus Europa

Kiwis als frisch-fruchtige Vitamin-C-Spender und Avocados sind noch erwähnenswert. Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/ Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Bakterien – Schaden und Nutzen

Der Begriff Bakterien wird häufig zuerst mit Infektionen und Krankheiten in Verbindung gebracht. Es gibt jedoch viele Bakterienstämme, die entweder harmlos oder sogar nützlich und lebensnotwendig sind. Bakterien haben sich schon vor Millionen von Jahren entwickelt. Die Säugetiere und der Mensch waren von Anfang an Lebensraum der Mikroorganismen, die sich hauptsächlich an den Kontaktstellen Darm, Haut und Schleimhaut ansiedelten. Mit diesen „Mitbewohnern“ sind Mensch und Tier eine sogenannte Symbiose eingegangen. Die nützlichen Bakterien schützen den Körper vor den krankmachenden Keimen, indem sie z.B. die Nischen besetzt halten.

Darüber hinaus erfüllen unsere Bakterienfreunde weitere lebenswichtige Aufgaben für uns. So sorgen sie in unserem Darm z.B. für die Verstoffwechslung der Nahrungsmittel und die Bildung von Vitaminen. Nach neuen Erkenntnissen sollen einige Bakterienstämme sogar das seelische Befinden beeinflussen können. Für Wiederkäuer, wie z.B. Kühe, ist die Bedeutung der Bakterien im Verdauungstrakt noch viel größer, da ca. 70% der Verdauungsleistung dort von den Bakterien erbracht wird.

In unserer zivilisierten Welt wird diese „alte Freundschaft“ durch viele Faktoren gestört. Durch den häufigen Einsatz von Antibiotika beim Menschen und auch in der Tierzucht werden viele nützliche Bakterien vernichtet. Auch der Gebrauch von Chemikalien in der Umwelt beeinflusst die Zusammensetzung der Bakterien in der Umwelt ungünstig. Es wird z.B. angenommen, dass das verbreitete Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat auch Auswirkungen auf die Keime im Verdauungsorgan der Nutztiere haben und zur Überwucherung ungünstiger Keime führen kann.

Auch die auf der Haut des Menschen lebenden Bakterien tragen wesentlich zum Schutz des Organismus vor Krankheitserregern bei. Durch Hautpflegeprodukte mit Konservierungsmitteln kann es zur Verschiebung des bakteriellen Gleichgewichtes kommen. Ebenso sollte die Mundschleimhautbesiedelung in gesundem Zustand nicht durch antibakterielle Zusätze in Mundspüllösungen und Lutschbonbons gestört werden.

Es zeigt sich in den letzten Jahren immer mehr, welche weitreichenden Folgen Eingriffe in das Ökosystem der Bakterien haben. Bei gesunden Menschen und Tieren sollten darum möglichst wenige bakterienzerstörende Medikamente und Produkte eingesetzt werden.

Andrea Geissler – Dr. Agnes Huber

Literatur:

- Nibali, Luigi – Brian Henderson (Hg.): The Human Microbiota and Chronic Disease, New Jersey 2016
- Schulz-Stübner, S. et al. (Hg): Multiresistente Erreger. Diagnostik – Epidemiologie – Hygiene – Natibiotika - >Stewardship<, Heidelberg 2016
- Stallmach, Andreas et. al. (Hg.): Mikrobiom, Berlin – Boston 2016
- Spektrum der Wissenschaft Kompakt vom 03.2017

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.

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>