

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:
Januar 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Hauptsaison aus heimischem Anbau

Champignon aus Zucht, Chicorée, Feldsalat, Meerrettich, Pastinaken, Kohlarten wie Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Knollensellerie, Radicchio, Schwarzwurzeln, Schwarzer Rettich, Steckrüben, Topinambur, Petersilienwurzeln, Winterlauch, Haferwurzel

Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Gelbe Rüben, Rot-, und Weißkohl, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Butternüben

Obst

Hier finden wir vor allem Äpfel aus der Region

Außerdem gibt es jetzt

Nüsse und Südfrüchte aus Europa



Bio-Verbraucher e.V.



Mais – eine komplizierte Geschichte



Mais war eine der wichtigsten Pflanzen, die nach der Eroberung Mittel- und Südamerikas nach Europa kamen.

Nachdem Columbus Maiskörner von seiner Amerikareise mitbrachte, wurden die Pflanzen vor allem in Südeuropa sehr verbreitet. Als Polenta hat Maisgrieß zunächst Zugang zur italienischen Küche erhalten. Lange wurde in Europa nicht bemerkt, dass die geernteten Maiskörner in Mittel- und Südamerika von den dortigen Bewohnern einer speziellen Behandlung mit alkalischen Agenzien unterzogen wurden (Nixtamalisierung). Durch dieses Verfahren wurden die Inhaltsstoffe des Maiskorns, vor allem Niacin (gehört zur Vitamin B Gruppe), für die menschliche Verdauung zugänglich gemacht.

In Südeuropa fertigte man Nahrungsmittel aus Maismehl, welches diesem speziellen Verfahren nicht unterzogen worden war. Dies löste in Verbindung mit geringer Eiweißaufnahme eine Epidemie der Erkrankung Pellagra (Vitamin-B-Mangel) aus. Die Krankheit geht mit demenzartigen psychischen Störungen, Hautausschlägen auf lichtexponierter Haut und Durchfall einher. Erst nach langem Suchen wurde dieser Zusammenhang entdeckt.

Heute werden in Verbindung mit Mais andere Probleme assoziiert. Mais wird jetzt in riesigen Mengen angebaut. Der größte Teil wird als Tierfutter und für Biogasanlagen verwendet. Die mit diesen Monokulturen verbundenen Nachteile, wie z.B. Bodenschäden, werden in Kauf genommen.

Mais wurde zum Objekt der Genmanipulation durch große Firmen wie Monsanto (jetzt von der Firma Bayer übernommen). Durch ein eingeschleustes Bakterien-Gen entsteht in der ganzen Pflanze ein Giftstoff (Bakterientoxin), der die Raupen des Maiszünslers abhalten soll. Bei der Fütterung wird dieses Gift jedoch auch von den Nutztieren aufgenommen.

Es gibt jedoch auch Versuche, dieses schlechte Image von Mais durch biologischen Anbau ursprünglicher Sorten wieder zu verbessern. Da Mais weniger Wasser braucht als anderes Getreide, wäre der Anbau für die auf Grund des Klimawandels möglicherweise kommende Trockenheit eine Option. Ein Vorteil ist auch die Sortenvielfalt: Es gibt gelben, weißen, roten, blauen und schwarzen Mais.

Auch als Alternative bei Gluten-Unverträglichkeit ist Mais geeignet. Z.B. wird wieder in Kärnten im Gailtal die alte Sorte „Gailtaler weißer Landmais“ durch Sepp Brandstätter biologisch angebaut. Dieser kann als Maisgrieß (für Polenta) und Maismehl im Internet bestellt werden. In Österreich werden auch Fertigprodukte aus biologischem Mais, z. B. „Moniletti Maisstangerl“ hergestellt.

Noch besser wäre natürlich ein größeres Angebot an biologischem Maismehl, welches nach süd- und mittelamerikanischem Verfahren (Nixtamalisierung) behandelt wurde. Aus diesem Mehl lassen sich einfach und schnell Gerichte mit Maisfladen (Tortillas) zubereiten, selbst wenn man unter Zeitdruck steht.

Literatur:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: Gentechnik und Lebensmittel: Die wichtigsten Fakten. www.bmel.de; eingesehen am 5.11.2018

Cook, Gordon C. – Zumla, Alimuddin I.: Manson's Tropical Diseases, 2003, S. 575 – 577

Planet wissen: Artikel Mais in Deutschland. https://www.planet-wissen.de/ge-sellschaft/lebensmittel/mais_ein_korn_fuer_alle_faelle/pwimaisindeutschlandvomexotenzurallzweckpflanze100.html; eingesehen am 5.11.2018

Dr. Agnes Huber – Andrea Geissler

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



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm/der-marktschirm-2018.html>