# 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:**

**März 2019**

## 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 sind jetzt angesagt.
Auch die Avocado ist noch erwähnenswert.
Bei Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.

BIO

Bio-Verbraucher e.V.

Nürnbergs Agenda 21 – Agenda 21 – Ich mach mit!

# Wissenswertes - Tag der gesunden Ernährung im März

## Wissenswertes - Tag der gesunden Ernährung im März

Am 7. März begeht man bei uns in Deutschland seit 2007 den sogenannten „Tag der gesunden Ernährung“.

Initiiert wurde dieser Aktionstag im Jahre 1996 durch den Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED). Jedoch erst seit 2007 findet er regelmäßig statt.

Warum soll man sich ausgerechnet am 7. März gesund ernähren?

Die Wahl dieses Tages geht zurück auf den Wunsch der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die damit diesen Aktionstag fest im Kalender etablieren wollte.

Auf denselben Tag fällt der US-amerikanische Tag der Frühstücksflocken (engl. National Cereal Day).Ein Zusammenhang ist nicht bekannt.

## Zehn Punkte für eine gesunde Ernährung

Als ersten Anhaltspunkt für gesundes Ess-Verhalten hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine 10-Punkte-Liste erstellt:

1 Lebensmittelvielfalt genießen

2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

3 Vollkorn wählen

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

6 Zucker und Salz einsparen

7 Am besten Wasser trinken

8 Schonend zubereiten

9 Achtsam essen und genießen

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

## Termin:

### So macht Kochen Spaß

Gemeinsam Einkaufen, Kochen, Essen mit Bio-Beraterinnen

**Donnerstag, 7. März 2019, 16–20.00 Uhr**

Ort: 90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, 1. OG

Kostenbeitrag: 10 Euro, inkl. Getränke

Anmeldung bei: Annemarie Gröger, Tel. 09192 – 8655, an.ka52@t-online.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.

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