

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:
November 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Champignons aus Zucht, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Topinambur, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Radicchio, Steckrüben, Esskastanien, Grünkohl, Schwarzer Rettich, Teltower Rübe, Pak-Choi, Meerrettich, Haferwurzel

Aus heimischem Anbau, gelagert

Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Rote Bete, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Knollensellerie

Obst

Äpfel, Birnen, Quitten

Außerdem gibt es jetzt Nüsse und die ersten Granatäpfel und Feigen aus Südeuropa



Bio-Verbraucher e.V.



Warum Tomaten nicht im Winter gekauft werden sollten.

Immer lauter wird die Kritik an der wachsenden Zahl der Gewächshäuser im Knoblauchsland. Die bauliche Veränderung stört nicht nur das Landschaftsbild, sondern gefährdet auch die größte Kiebitz-Region Bayerns. Ursache, so wird es oft von den Bauern erzählt, sei die hohe Nachfrage nach Tomaten im Winter. Wer da jetzt ein schlechtes Gewissen hat, sagt sich, in Südeuropa werden auch im Winter Tomaten angebaut und so weit ist der Transport auch nicht. Doch sind es in den Wintermonaten meist die Tomaten, die unter Plastikplanen rund um Almeria, im Süden Spaniens, wachsen. Das „Plastikmeer“ wird es von den Einheimischen genannt. Es handelt sich auch um die trockenste Region Europas. Das Grundwasser ist knapp und so wird eine energieaufwendige Entsalzungsanlage an der Küste eingesetzt, die meist mit fossilen Brennstoffen betrieben wird. Damit die Tomate dann noch lagerfähig ist, sind es in den Supermärkten meistens Zuchttomaten, die mit der Ur-Tomate nicht mehr viel zu tun haben. Durch die Züchtung der Industrietomate sind Gene verloren gegangen, die für den Geschmack verantwortlich sind. Wer schon mal eine Tomate vom Strauch gegessen hat, wird das bestätigen. Auch die Biotomate ist nicht unproblematisch. Damit es auch in Bioläden im Winter Tomaten gibt, berichten einheimische Bio-Bauern, dass Bio-Großhändler oft durch südeuropäische Bauern auf vier Jahre zur Abnahme verpflichtet werden, sodass unsere Bauern ihre Waren nicht mehr absetzen können und sie einhäckseln müssen. Daher sollten wir wieder zu alten Tomatensorten greifen. Auf den geeigneten Standort und die geeignete Jahreszeit kommt es dabei an. Sonnig und trotzdem luftig, damit eventuelle Nässe abtrocknen kann, und wettergeschützt sollte der Standort sein. Wer Tomaten im Winter essen will, sollte auf Tomaten im Glas zurückgreifen oder im Sommer selber welche für den Winter einwecken. Denn es gibt im Winter sehr interessante Freiland-Gemüsesorten aus unserer Region, wie der Marktschirm monatlich gerne aufzeigt.

Veranstaltungen:

Sonntag, 3. Nov. 10–16.00 Uhr:

Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher

Thema: Artenvielfalt erhalten und fördern – Ökologisch. Artenreich. Wirtschaftlich. Wie gelingt's?;

Vorträge, Gespräche, Bio-Essen, 90419 Nürnberg, Rieterstr. 20, Eintritt frei, Essen 15 €

Veranstalter: Bio-Verbraucher e.V. und andere

Donnerstag, 14. November, 18.00 Uhr: **Bio-Stammtisch in der Frankenküche**,

Pilotystr. 73, 90408 Nürnberg, offen für alle, Anmeldung bei Annemarie Gröger, an.ka52@t-online.de, 09192 - 8655

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.html>