

# 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:  
Februar 2020**

## Jetzt gibt es

### Hauptsaison aus heimischem Anbau

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Schwarzer Rettich, Champignons aus Zucht, Meerrettich, Wirsingkohl, Haferwurzel

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Porree, Zwiebeln, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken, Steckrüben

### Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

### Südfrüchte aus Europa:

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Wissenswertes über Saatgut

Pflanzensamen sind kleine Wunderwerke. Die meisten Samen können bis auf eine minimale Restfeuchte austrocknen und bleiben trotzdem noch lebensfähig. Sie können Hitze, Feuer und Kälte überleben, fliegen, schwimmen, durch den Magen-Darm-Trakt von Tieren wandern und hunderte von Kilometern zurücklegen. Viele können mehrere Jahrzehnte lagern, ohne Schaden zu nehmen. Ja sogar über 1000 Jahre altes Saatgut wurde gefunden, in Saatgutbanken gelagert und wieder rekultiviert. Auch in unserer Region bauen Landwirte antike Getreidesorten wie Emmer und Einkorn an.

In diesem Monat haben wir in Nürnberg die Gelegenheit, alte Saatgutsorten kennenzulernen. Das traditionelle Saatgutfestival im Rahmen der Biofach-Messe Nürnberg findet wieder im AEG-Gelände statt.

Auch der BUND bietet auf seiner Internet-Seite Gelegenheit sich zu informieren, wenn Sie sich für die Erhaltung alter Sorten engagieren wollen. Sowohl Vereine, die sich der Erhaltung von Saatgut widmen, sind hier aufgelistet als auch Bio-Saatgutzucht- und -Vermehrungsbetriebe. Schauen Sie auf der Seite einfach einmal vorbei.

## Veranstaltungen:

### 10 Jahre Saatgutfestival

Jubiläumsfeier mit Begleitprogramm und spannenden Vorträgen, ca. 30 Aussteller, die Saatgut, effektive Mikroorganismen und vieles mehr rund um den Garten anbieten.

Der Bund Naturschutz und der Bio-Verbraucher e.V. sind mit Info-Ständen dabei.

**Sa., 15. Februar, 11.00-17.00 Uhr**

Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, Nürnberg • Organisator: Bluepingu

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)



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