

# 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:  
September 2020**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Wiesen- und Feldchampignon, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Schwarzkohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Kopf-, Eichblatt-, Eisberg- und Endiviensalat, Radicchio, Rucola, Zwiebeln, Zuckermais, frühe Kohlsorten, Pilze, Gartenmelde, Artischocken

### Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Sauerkirschen

### Aus Südeuropa

Mangos



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Altes und neues Wissen über gesundmachendes Essen

Die Ernährung während einer Erkältung spielt eine größere Rolle als ihr heute oft zugedacht wird. Die richtige Ernährung kann kranke Menschen heilen, oder doch zumindest die Symptome lindern. Gerne wird darauf verwiesen, dass Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, und Honig für ein starkes Immunsystem sorgen. Bei Erkältung liefern heißer Tee, Suppe oder heiße Zitrone Flüssigkeit. Zwieback ist die ideale Kost bei Magen- und Darmbeschwerden. Bekannt ist auch heute noch die Hühnersuppe. So ganz sicher ist man sich nicht, was die Heilwirkung der guten alten Hühnersuppe verursacht. Klar ist aber, dass sie tatsächlich die Erkältungszeit verkürzt und sogar den Ausbruch verhindern kann. Sehr viel Wissen kommt hier aus alten Zeiten.

Dank fehlender Medizin heilte man früher Krankheiten überwiegend über die Ernährung. Kranke mussten oft täglich Haferschleimsuppe essen. Beliebter war das allerdings nicht besonders. Dass Hafer gesund ist, steht außer Frage. Heute ist bekannt, dass Hafer reich an Ballaststoffen, Kalium, Protein ist und einen besonders großen Fettanteil hat.

Hafer enthält unter allen Getreidesorten als einziges einen hormonähnlichen Stoff, der eine belebende und leistungssteigernde Wirkung hat. Deshalb ist Hafer ein sehr nahrhaftes Gericht und gut für Kranke geeignet. Er kann außerdem den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken, die Darmflora schützen und damit krebsvorbeugend wirken. Früher war nicht alles das ganze Jahr zu bekommen und Kühlschränke gab es nicht, daher lagerte man viel wie z.B. Lagerobst (Dörrobst). Trockenobst ist eine Vitaminquelle für den Winter (A, B1, B2, B3, B5, B6) und Mineralstoffquelle (Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Kupfer, Mangan)

Der Marktschirm berichtete im Dezember 2019 über ein Kochbuch aus dem Jahre 1862 (Praktisches Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche). Dort wird häufig ergänzt „auch für Kranke geeignet“ oder „für Kranke“. Im nächsten Monat erscheint ein Kochrezept aus Hafergrütle.

Iris Torres-Berger

## Termin:

### Tomaten und Kraut auf dem Spittlertorzwinger?

War das immer so? Dieser Frage wollen wir nachgehen. Wir wollen auch wissen, was es mit den Türmen auf sich hat und wer im Turm Rot Z wohnte. Dazu treffen wir uns am Turm der Sinne und gehen bis zur Rundbastei.

**Freitag, 4. September 2020, 14:00 - 15:30 Uhr**

Treffpunkt: Turm der Sinne, Spittlertormauer 17

Referentin: Heide Werner, Umweltpädagogin und Märchenerzählerin

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>