

# Der Marktschirm



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:  
Februar 2021**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Zuckerhut, 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

### Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

### Südfrüchte aus Europa:

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi



**Bio-Verbraucher e.V.**



# Die Banane, eine Frucht ohne Saison.

Die Banane ist ein Gewächs, das in der tropischen und subtropischen Atmosphäre sehr gut gedeiht und daher das ganze Jahr angebaut werden kann. Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ursprünglich stammt die Banane aus Südostasien. Von dort gelangte die Frucht über Indien in den arabischen Raum. Arabische Händler brachten sie nach Afrika und Europa. Erst im 15. und 16. Jahrhundert gelangte die Banane mit spanischen und portugiesischen Seefahrern nach Amerika. In der Regel braucht eine Bananenpflanze ein bis eineinhalb Jahre bis sie Früchte trägt. Botanisch gesehen zählt die Frucht zu den Beeren. Da im Februar das einheimische Obst sehr rar wird, ist eine Banane eine gute Ergänzung.

Der Preis ist jedoch ein weiter, klimaschädlicher Transport. Ferner bilden sich auf den Bananen-Plantagen einer Monokultur viele Schädlinge, was hohen Chemie-Einsatz auf Kosten der Umwelt und der Plantagen-Arbeiter zur Folge hat. Eine intensiv bewirtschaftete Plantage lässt sich nur eine gewisse Zeit halten, denn der Boden wird schnell ausgelaugt. Achten Sie unbedingt darauf, dass eine Banane sowohl fair als auch bio ist, und weichen Sie, wenn möglich, auf europäische Früchte aus. Ein Tipp: Wegen des hohen Fruchtzuckergehaltes, sollte man nicht mehr als eine Banane pro Tag essen. Lassen Sie es sich schmecken.

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](mailto: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>