

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:**

März 2023

Jetzt gibt es

Gemüse

Staudensellerie, Champignons aus Zucht, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Haferwurzel, Porree, Rosenkohl, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, erste zarte Wildkräuter, noch gibt es Winterportulak

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 und Avocados sind jetzt erwähnenswert.

Bei den Clementinen/Mandarinen und Orangen/Apfelsinen läuft die Saison langsam aus.



Bio-Verbraucher e.V.



Schadinsekten sorgen für Ernteauffälle

Im Zuge der Globalisierung reisen Schadinsekten sprichwörtlich in Containerschiffen von Land zu Land. Sie sind für ca. 30 % der globalen Ernteauffälle verantwortlich. In vielen Schwellenländern sind es sogar 40 %. Dank der Klimaerwärmung sterben die angeschleppten Insekten in Europa nicht mehr wegen Kälte sofort aus. Bereits betroffen sind der Orangen- und Olivenanbau in Spanien und Italien. Der weltweite Handel von Lebensmitteln steigert nicht nur Ernteauffälle, er ist klimaschädigend, eine Ressourcenverschwendung und verschärft den Welt Hunger, während auf der anderen Seite zu viele Lebensmittel weggeschmissen werden. Regionale Lebensmittelkreisläufe machen immer mehr von sich reden. Neben den Regionalmärkten sind auch Kooperationen wie SOLAWI (Solidarische Landwirtschaft) oder Foodcoops im Aufwind.

Hier wäre auch die Politik gefordert, die regionale Lebensmittelherzeugung und den Handel besser zu unterstützen, anstatt die Agrarsubventionen aus Brüssel und Berlin überwiegend den globalen Agrarkonzernen zukommen zu lassen. Ein Appell geht auch an die Verbraucher und Verbraucherinnen regionale Strukturen zu unterstützen - für eine bessere Zukunft.

(Quelle: Welt der Wunder)

**Unsere Devise lautet:
Kaufe Bio-Lebensmittel
möglichst regional, saisonal
und fair erzeugt!**

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>