

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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:
April 2016

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten,



Obst

Im April stehen immer noch importierte Zitrusfrüchte für den Vitaminhaushalt auf dem Plan, aber ab Mitte/Ende April sorgt aus heimischem Anbau der Rhabarber für den Vitamin-C-Gehalt. Außerdem: noch gibt es heimische Winteräpfel.



Bio-Verbraucher e.V.



Der Frühling

Ostern war mal wieder ein bisschen hyper-kalorisch, und die Waage geht sowieso immer vor? Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt für ein paar **Wildkräuter-Entlastungs-Tage!**

Jetzt zum Ende der „Saure-Gurken-Zeit“ ist der Körper glücklich bereit, nicht benötigte gespeicherte Fett-Reserven abzugeben. Unterstützen wir ihn mit dem frischen, herben Grün der Wildkräuter – früher auch Unkraut genannt, die jetzt überall aus der Erde spitzen. Insbesondere unsere Leber, die ja ein erstaunliches Regenerationsvermögen besitzt, wird durch bittere Kräuter angeregt und unterstützt. Im Fettgewebe eventuell gespeicherte Giftstoffe aus der Umwelt stellen eine starke Herausforderung für die Leber dar, wenn diese beim Abnehmen freigesetzt werden und ausgeschieden werden müssen.

Der „Megastar“ dieser Jahreszeit ist gewiss der Bärlauch, der sich - an schattigen, feuchten Stellen im lichten Mischwald heimisch - schon von weitem mit seinem charakteristischen Geruch verrät. Mit seinem hohen Schwefelgehalt hilft er uns beim Entgiften von Schwermetallen, insbesondere Quecksilber aus Amalgam. Wer im heimischen Garten an einer schattigen Stelle, vielleicht unter einer Regenrinne, einige Bärlauch-Zwiebeln pflanzt, kann sich jedes Jahr aufs Neue über diese wertvolle Bereicherung seines Speiseplans freuen.

Geschmacklich harmoniert er mit Spargel, Schafskäse, und natürlich mit allem, wo auch sein Verwandter der Knoblauch passt.

Wiesenschaumkraut, Scharbockskraut, Labkraut – viele Wildkräuter mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralien sind den meisten nicht mehr so geläufig und auch nicht bekannt in der Natur. Um auf diese „Natur-Apotheke“ nicht verzichten zu müssen, empfiehlt es sich, an einer geführten Wildkräuter-Wanderung teilzunehmen (Angebote unten). Noch schöner: Vielleicht weiß die Großmutter noch eine ganze Menge, oder eine kräuterkundige Nachbarin gibt auf Nachfrage gerne ihr altes Wissen preis – das kann dann mehrere Generationen der Familie gleichzeitig glücklich machen!

Gertraud Schulze-Moebius

Veranstaltungen:

Heil- und Wildkräuterveranstaltungen von Brigitte Addington

Sa, 2. April, 10-16.00 Uhr: Heil- und Wildkräuterwissen Intensivkurs in der Natur in Erlangen

Sa, 9. April, 13-16.00 Uhr: Heil- und Wildkräuter Führung in Erlangen

Mo, 11. April, 17.30-19.30 Uhr: Frühjahrsputz mit Heil- und Wildkräutern Führung in Nürnberg

Do, 28. April, 18-20.00 Uhr: Heil- und Wildkräuter Führung in Nürnberg-Eibach

April – November Ausbildung zum zertifizierten Heil- und Wildkräuterexperten nach Addington | www.sonnetra.de, T. 09131 - 93 17 296,

Regelmäßige Führungen vom Bund Naturschutz im Heilkräutergarten Hallertor

Saisonöffnung im Hofgärtchen

Do, 21. April, 14.00 Uhr Eingang Ecke Heugäßchen ggü. Nr. 13/Judengasse

Der **Marktschirm** freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden. Es gibt auch einen Arbeitskreis Ernährung. Wir treffen uns jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr.

Kontakt:

Iris Torres-Berger | Arbeitskreis Ernährung
Tel. 0911-89374098 | I.Torres@web.de
www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2014.html>