

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:
August 2015**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Wiesen- und Feld-Champignons, Salat, verschiedene Sorten, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Zucchini, Möhren, Gurken, Mangold, Kartoffeln, Staudensellerie, Radieschen, Rettich, Pastinaken, Paprika, Zwiebeln, Zuckermais, Melonen, Schalotten

Obst

Frühe Apfelsorten, Aprikosen, Frühe Birnensorten, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren
Außerdem gibt es Pilze

Nahrungsmittelintoleranzen

Der Weizen begleitet die Geschichte der Menschen in der „Alten Welt“ seit Jahrtausenden, in der „Neuen Welt“, Amerika, erst seit ca. 1500 n. Chr. Vor circa 10 000 Jahren haben unsere Vorfahren im Vorderen Orient begonnen, sich mit der Entwicklung des Getreides zu befassen. Es wird viel darüber spekuliert, warum die bis dahin zur hauptsächlichen Nahrungsbeschaffung praktizierte Großwildjagd langsam zugunsten des mühseligen Ackerbaus aufgegeben wurde. Trotz der Abhängigkeit vom Wetter und der unangenehmen Arbeitshaltung auf dem Acker sahen die damaligen Menschen Vorteile in der Landwirtschaft im Vergleich zu der manchmal gefährlichen Jagd. Die Umstellung der Nahrung brachte



Bio-Verbraucher e.V.



damals für den menschlichen Verdauungstrakt neue Herausforderungen mit sich. Das im Getreide enthaltene Gluten (Klebereiweiß) kann nicht von jedem Menschen ohne Probleme verdaut werden. Ebenso ergab sich damals durch die aufkommende Milchwirtschaft für etliche Erwachsene das Problem der Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Unverträglichkeit). Zunächst waren wenig ertragreiche, aber glutenärmere Getreidesorten als Vorläufer des Weizens verbreitet, wie z.B. Einkorn. Später kam Emmer dazu. Die größte Veränderung des Weizenkorns wurde durch die Züchtung im Rahmen der „grünen Revolution“ vorgenommen. Durch sie entstanden die ertragreichen modernen Weizensorten, die an kurzen Halmen wachsen. Diese jetzt verbreiteten Weizensorten enthalten mehr Gluten und werden für die Zunahme der Gluten-Unverträglichkeit in verschiedener Ausprägung verantwortlich gemacht, die in den letzten Jahren zu beobachten war. Es ist davon auszugehen, dass die im Rahmen des Biolandbaus auch heute noch erhältlichen alten Getreidesorten wie Einkorn und Emmer im Allgemeinen besser verträglich sind. Die Empfindlichkeit gegen Weizen im Verdauungstrakt zeigt sich in unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Menschen, die an einer Zöliakie (extreme Form der Gluten-Unverträglichkeit) leiden, dürfen jedoch keine der genannten Getreidesorten essen, auch nicht in kleinsten Mengen.

Dr. Agnes Huber



Literatur:

Davis, William:

Weizen-Wampe. Warum Weizen dick und krank macht, München 2013 (18. Auflage)

Ledochowski, Maximilian:

Genussvoll leben trotz Nahrungsmittelintoleranzen. Fruktose, Laktose, Histamin, Gluten, Getreide, Ballaststoffe, München 2013

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>