

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:
Juni 2015**

Jetzt gibt es

Gemüse

Erste grüne Bohnen, Kohlrabi, Champignons aus Zucht, Salat verschiedene Sorten, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Spargel, Spinat, gelbe Rüben, Erbsen, Spitzkohl, Mangold, frühe Kartoffeln, junger Wirsing, erster Blumenkohl, viele Gartenkräuter



Honig

ist nicht nur sehr gesund und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers, er schmeckt auch gut und gibt Salatsößen eine besondere Note.

Saft von 2 Zitronen oder 2 EL Essig, 3 EL Honig, Salz, Pfeffer verrühren und 1-2 EL Öl, darunter schlagen.

Obst

Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Himbeeren (ab Ende Juni), Johannisbeeren (ab Mitte – Ende Juni)

Was bedeutet Bio in der Bienenhaltung?

Für den Imker bedeutet der Juni: Es können wieder größere Mengen Honig geerntet werden, wenn die Mehrzahl der Bienen den Winter überlebt hat. Die Kulturlandschaft der Metropol-Region Nürnberg mit ihrer Vielfalt von Wäldern, Wiesen und Fluren ist für ein entwickeltes Zeidler-Wesen bekannt. Was hat ein Bio-Imker zu beachten? Auf diese Frage hat Marc Schüller von der Bio-Imkerei „Die Bienenhüter“ (www.die-bienenhueter.de) in einem Vortrag im Rudolf Steiner Haus Nürnberg im Februar 2015 sieben Antworten gegeben:



Bio-Verbraucher e.V.



1. Die Standortwahl: Innerhalb des Sammelpunktes eines Bienenvolkes müssen mögliche Belastungen und Verunreinigungen der Produkte wie Wachs und Honig ausgeschlossen sein. Am Standort sollten naturbelassene und/oder ökologisch bewirtschaftete Flächen überwiegen. Die Nahrungsgrundlage der Bienen muss vielseitig sein, was eine hohe Artenvielfalt bedingt.
2. Die Bienenwohnungen müssen ausschließlich aus natürlichen Materialien wie Holz, Stroh etc. sein. Sämtliche Anstriche müssen entsprechend zertifiziert sein. Die Desinfektion unterliegt klaren Regeln, chemische Reinigungsmittel sind verboten.
3. Für den leider notwendigen Medikamenteneinsatz dürfen ausschließlich zugelassene und für die ökologische Bienenhaltung freigegebene Mittel verwendet werden. In der Regel sind dies organische Säuren und Tymolpräparate.
4. Die Völkerermehrung und -verjüngung soll aus den natürlichen Verhältnissen eines Volkes heraus geschehen, im Regelfall ist dies ein Arbeiten mit und nicht gegen den Schwarmtrieb.
5. Für das zuzufütternde Winterfutter darf ausschließlich Bio-(Rohr-)Zucker verwendet werden.
6. Das eingesetzte Bienenwachs muss zertifiziertes Bio-Wachs sein oder aus der eigenen Imkerei stammen. Rückstandsfreiheit wird hierbei vorausgesetzt.
7. Bio-Imkereien haben eine besondere Dokumentations- und Transparenzpflicht. Sämtliche Arbeitsschritte unterliegen besonders hohen Anforderungen an Herstellungs- und Kontrollprozessen. Die Produktqualität muss insgesamt höheren Standards genügen, Rückstände dürfen auch in Spuren nicht vorhanden sein.



Wolfgang Ritter
www.bio-verbraucher.de/ Info-Brief 42

Veranstaltungen:

Heilkräutergartenfest

Samstag, 13. Juni, 14.00 Uhr, Straßenbahnhaltestelle Hallertor

Deutsche Führungen: jeweils 15.00 und 16.00 Uhr, Referent: Wolfgang Dötsch, Diplom-Biologe

Fremdsprachige Führungen: z.B. auf Englisch / Russisch / Japanisch nach Bedarf

Veranstalter: BUND Naturschutz Nürnberg, in Kooperation mit Mai e.V. (Migrantinnen aktiv für das interkulturelle Zusammenleben in Bayern) und Ahmadiyya Muslim Jamaat Ansprechpartnerinnen: Kazumi Nakayama, BN-Vorstand, kazumi_nk@hotmail.com

Tag der offenen Tür beim Zeidlerverein Kloster Pillenreuth e.V.

Sonntag, 14. Juni, ab 10:00 Uhr, In der Barlachstr. 130

Veranstalter: Walter Lukas 1. Vorsitzender des Zeidlervereins Kloster Pillenreuth

Mit einem Infostand vom Bund Naturschutz

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>