

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:
Oktober 2015**



Jetzt gibt es

Gemüse

Endivien, Feldsalat, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Chicorée, Blumenkohl, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Zwiebeln, Zuckermais, Kohlsorten, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Schwarzer Rettich, die letzten Feld- und Wiesen-Champignon

Obst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten.

Weiterhin gibt es jetzt:

Nüsse, Esskastanien (Maroni) .

Tipp:

Wildfrüchte aus dem Wald sind jetzt im goldenen Herbst ein besonderer Genuss.

**Samstag,
10. Oktober 2015
Demo in Berlin
gegen TTIP, CETA
und TISA**



Bio-Verbraucher e.V.



Warum frische Nahrungsmittel bevorzugen?

Seit Jahrhunderten besteht das Bestreben, Nahrungsmittel haltbar zu machen. Für unsere Vorfahren war dies vor allem wegen des langen Winters und der fehlenden Kühlmöglichkeiten im Sommer notwendig. In unserer heutigen Zeit wären viele Konservierungsmethoden wegen der Importe und der Kühlsysteme nicht mehr notwendig. Unsere Essgewohnheiten sind jedoch noch immer in der Tradition verhaftet.

Nahrungsmittelverderb wird im wesentlichen durch Bakterien, die überall präsent sind, bewirkt. Solange noch Leben in Tieren und Pflanzen ist, werden die Bakterien durch das Abwehrsystem (Immunsystem) kontrolliert. Sobald nach dem Schlachten und Ernten kein Leben mehr da ist, können sich die Bakterien ungehindert vermehren. Beim bakteriellen Abbau von Nahrungsmitteln werden aus Eiweißen (Aminosäuren) Stoffe produziert, die man biogene Amine nennt. Der bekannteste dieser Stoffe ist Histamin, welches Schwellungen, Juckreiz, Übelkeit, Kopfschmerzen und Durchfall auslösen kann. Hohe Dosen Histamin, z.B. nach dem Verzehr von verdorbenem Fisch, können Vergiftungen verursachen (Fischvergiftung). Daraus folgt, dass frische Nahrungsmittel nicht die gleichen Inhaltsstoffe haben wie gelagerte Nahrungsmittel.

Durch gezielten Zusatz von bestimmten Keimen zu Nahrungsmitteln können chemische Reaktionen bewirkt werden, die man sich bei der Haltbarmachung durch Bakterien und Pilze zunutze macht (z.B. Käse, Salami, Sauerkraut, Bier und Wein). Es handelt sich dabei zwar um harmlose Keime, die Produktion unerwünschter Stoffe wie Histamin kann dabei jedoch nicht ganz vermieden werden. Die Fähigkeit, Histamin im Körper wieder abzubauen, ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Bei manchen Individuen kann es durch erhöhten Blutspiegel von Histamin zu Beschwerden kommen. Beim Verzehr von frisch zubereiteten (gekochten oder gebratenen) Nahrungsmitteln ist diese Gefahr geringer.

Die Verarbeitung von frischen Nahrungsmitteln beim Kochen – möglichst aus der Region ohne lange Transportwege und Lagerung – ist darum zu bevorzugen.

Dr. Agnes Huber

Veranstaltungen:

Mittwoch, 14. Oktober 2015, 19:30 Uhr

Die Strategie der krummen Gurken

Ort: Naturkundehaus im Tiergarten, Vortragssaal

Ein Modell solidarischer Landwirtschaft auch in der Region Nürnberg

Referentinnen: Iris Torres-Berger (BN), Claudia Hoeps

So, 25. Okt, 10-16.00 Uhr: Demeter-Herbsttagung für Erzeuger, Händler, Verbraucher; Vorträge, Gespräche, Bio-Essen,

Eintritt: 12 €, Rudolf Steiner Haus Nürnberg, Rieterstr. 20, 1. OG

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-2015.html>