



Verfasst von Meike Slacek || BTU Cottbus-Senftenberg

[www.btu.de/unileben/umweltmanagement](http://www.btu.de/unileben/umweltmanagement)

## Eco-Tipp Mai 2019 Obst und Gemüse: Regional und saisonal einkaufen



Der Frühling ist da und das bedeutet den Beginn der Hochsaison für die deutsche Landwirtschaft. Doch auch im Winter wimmelt es in der Gemüse- und Obstabteilung von großer Auswahl. Wer bei Lebensmitteln auf Nachhaltigkeit achten will, sollte regional und saisonal einkaufen.

### Warum sollte man saisonale Produkte aus der Region bevorzugen?

Produkte, die bei uns nicht wachsen, werden entweder in beheizten Gewächshäusern angebaut oder von weit her eingeführt, beides zu Lasten des Klimas. Saisonale Ernährung eröffnet Vorteile, nicht bloß für das Klima, sondern ebenfalls für die regionale Wirtschaft und das eigene Wohlbefinden:

- **Umweltschonend:** Kurze Transportwege weisen eine bessere Ökobilanz auf. Importiert man beispielsweise einen Apfel aus Chile wird 12-mal mehr Energie verbraucht als bei einem regionalen Apfel. Transportiert man das Produkt mit dem Flugzeug ist der Energieverbrauch sogar 520-mal höher! Für den regionalen Betrieb und die Beheizung eines Treibhauses außerhalb der üblichen Erntesaison wird zudem durchschnittlich 34-mal mehr Energie verbraucht als beim Anbau im Freiland.
- **Geschmacklich gut:** Obst und Gemüse mit einem langen Transportweg, wurde unreif geerntet sowie oftmals mit Chemikalien bearbeitet, um eine optimale Reife bei Ankunft am Ziel garantieren zu können. Regional geernteten Pflanzen ist es möglich voll auszureifen und schmeckt somit häufig besser.
- **Mehr Vital- und Nährstoffe:** Durch lange Transportwege gehen verstärkend Vitamine verloren. Ausgereiftes Obst und Gemüse enthält somit mehr Vital- und Nährstoffe.
- **Qualität und Kontrolle:** Der enge Kontakt zwischen Erzeugern und Verbrauchern garantiert häufiger gute Qualität und strenge Kontrollen.
- **Günstig:** Saisonale und regionale Produkte schonen oftmals den Geldbeutel. Einerseits durch die kurzen Transportwege und andererseits aufgrund des kurzfristig reichlichen Angebotes. Mit etwas Geschick gelingt vielleicht sogar die Ernte im eigenen Garten.
- **Stärkung der regionalen Wirtschaft:** Durch Lebensmittel aus der Region wird die einheimische Wirtschaft gestärkt und Arbeitsplätze erhalten.

### Wo finde ich regionale Produkte?

Nicht nur Supermärkte bieten saisonale Produkte aus der Region an. Besonders eignen sich für den Einkauf Biomärkte, Wochenmärkte oder Hofläden. Als Geheimtipp gelten „Grüne Kisten“, die in einigen Hofläden angeboten werden. Jede Woche werden hierbei Kisten gefüllt mit Obst und Gemüse aus der Umgebung bis vor die Haustür geliefert. Wann welche regionalen Produkte erhältlich sind kann man den Saisonkalendern entnehmen.

# Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Sellerie: Knollensellerie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sellerie: Stangensellerie				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spargel				☐	☐							
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spinat				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spitzkohl	☐	☐			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Steckrüben (Kohlrüben)	☐	☐						☐	☐	☐	☐	☐
Tomaten: ge- schützter Anbau					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomaten: Gewächshaus			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Weißkohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wirsingkohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zucchini					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zuckermais								☐	☐	☐		
Zwiebeln	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bohnen					☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Brokkoli					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Chicorée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chinakohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erbsen					☐	☐	☐	☐	☐			
Fenchel					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Grünkohl	☐	☐							☐	☐	☐	☐
Gurken: Salat-, Minigurken		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Gurken: Einlege-, Schälgurken						☐	☐	☐	☐	☐		
Kartoffeln	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kohlrabi					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kürbis	☐	☐	☐						☐	☐	☐	☐
Möhren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pastinaken, Wurzelpetersilie	☐	☐	☐	☐				☐	☐	☐	☐	☐
Porree (Lauch)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Radieschen				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rettich	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rhabarber				☐	☐	☐	☐					
Rosenkohl	☐	☐	☐						☐	☐	☐	☐
Rote Bete	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotkohl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schwarzwurzel	☐	☐	☐						☐	☐	☐	☐

# Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	☐	☐	☐	☐	☐			☐	☐	☐	☐	☐
Aprikosen							☐	☐				
Birnen	☐							☐	☐	☐	☐	☐
Brombeeren							☐	☐	☐	☐		
Erdbeeren					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heidelbeeren							☐	☐	☐			
Himbeeren						☐	☐	☐				
Johannisbeeren						☐	☐	☐				
Kirschen, sauer							☐	☐				
Kirschen, süß						☐	☐	☐				
Mirabellen							☐	☐				
Pfirsiche							☐	☐				
Pflaumen							☐	☐				
Quitten										☐	☐	
Stachelbeeren							☐	☐	☐			
Tafeltrauben								☐	☐	☐		

## Heimische Salate - Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Eissalat				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Endviensalat				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Feldsalat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kopfsalat, Bunte Salate			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Radiccio					☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Romanosalate				☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rucola (Rauke)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

## Sehr geringe Klimabelastung:

☐ Freilandprodukte

## Geringe bis mittlere Klimabelastung:

☐ „Geschützter Anbau“  
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

☐ Lagerware

☐ Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

## Hohe Klimabelastung:

☐ Produkte aus geheizten Gewächshäusern

## Quellen:

<https://www.sueddeutsche.de/leben/nachhaltigkeit-bei-obst-und-gemuese-ich-koche-kraut-und-rueben-1.2998698>  
<http://www.einfachbewusst.de/2013/11/warum-regionale-lebensmittel/>  
<https://www.gesund-aktiv.com/wissenswertes/warum-saisonal-und-regional-einkaufen>  
<https://www.wir-essen-gesund.de/warum-regional-saisonal-einkaufen/>  
[https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/wp-content/uploads/RNE\\_Warenkorb16\\_S1\\_Obst-und-Gem%C3%BCskalender-1.pdf](https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/wp-content/uploads/RNE_Warenkorb16_S1_Obst-und-Gem%C3%BCskalender-1.pdf)  
[https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/migration\\_files/media222992A.pdf](https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf)