

Das ganze Jahr über bekommen wir alles was wir möchten, egal wann es eigentlich wächst und reif ist. Obst und Gemüse werden dann einfach meist über sehr lange Transportwege importiert. Somit sind unsere Küche und unser Kühlschrank das ganze Jahr üppig gefüllt. Wer saisonal einkauft tut was für die eigene Gesundheit und für das Klima, da Obst und Gemüse natürlich gereift sind und Nahrungsmittel, die nicht über Langstrecken transportiert werden, viele Tonnen CO₂ einsparen.

Um bewusster einkaufen zu können folgt eine Übersicht mit Winter-kritischen Produkten. Der erste Schritt fängt bei jedem Selbst an, mit der Frage: brauche ich das wirklich oder könnte ich auch ein paar Monate drauf verzichten!? Sowieso schmeckt doch nichts besser als sonnengereiftes Obst vom Bauern von nebenan, oder?

Der Winter-Lebensmittel-Check

Tomaten	Was wäre der Sommer ohne Tomaten? Leider haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, Tomaten das ganze Jahr über zu genießen, obwohl sie bei uns nur etwa von August bis Oktober Saison haben. Im Winter kommen fast alle unsere Tomaten aus den Niederlanden, Spanien und Frankreich. Dort werden sie in der Regel in Gewächshäusern gezüchtet. Diese werden unter hohem Energieverbrauch beheizt und verschärfen in manchen Regionen durch ihren hohen Wasserverbrauch die Wasserknappheit.	Also: Im Winter auf „frische“ Tomaten verzichten und für Pasta, Pizza und Co. am besten auf passierte Bio-Tomaten im Glas (nicht in der Dose) zurückgreifen. Diese werden im reifen Zustand geerntet und schmecken darum nicht nur besser als Winterimporte, sondern enthalten auch mehr Nährstoffe.
Zitrusfrüchte aus konventionellen Anbau	Auch wenn „unbehandelt“ draufsteht, werden in konventionellen Orangen, Mandarinen und Zitronen regelmäßig Pestizid- und Konservierungsmittelrückstände in bedenklicher Konzentration gefunden. Die Hersteller tricksen, damit sie die chemische Behandlung nicht ordnungsgemäß deklarieren müssen: Spritzmittel, die klassischerweise nach der Ernte auf die Früchte kommen, werden bereits auf die noch am Baum hängenden Zitronen und Orangen gesprüht.	Also besser Bio kaufen!
Konventionelle Schwarz- und Grün-Tees	Die Erzeugnisse der Teepflanze (Schwarz- und Grüntee, Weißer Tee, Oolong) stammen größtenteils aus China, Indien, Sri Lanka und Kenia. Auf konventionellen Plantagen sind die Arbeitsbedingungen oftmals miserabel. Ausbeutung, Diskriminierung und Armut sind an der Tagesordnung. Hinzu kommt, dass herkömmlicher Tee vor der Ernte intensiv mit Pestiziden behandelt wird, die vor Ort Umwelt und Arbeiter schaden und bei uns als Rückstände in der Tasse landen.	Den bei uns so beliebten Schwarz- und Grüntee sollten Sie darum unbedingt aus fairem Handel und mit Bio-Siegel kaufen. Oder Sie trinken Kräutertees aus heimischen Kräutern.

Grüne Salate	Im Winter kommen Grüne Salate (z.B. Kopfsalat, Bativa, Eisbergsalat) aus dem beheizten Gewächshaus und landen quasi unreif in den Läden. Dann haben sie nicht nur weniger Geschmack, sondern enthalten auch weniger gesunde Nährstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.	In der kalten Jahreszeit sollten daher Wintersorten auf den Tisch kommen, z.B. Feldsalat, Chicorée oder Radicchio – je frischer, desto mehr Inhaltsstoffe bleiben enthalten. Am besten ist darum regionale Ware aus ökologischem Anbau.
Importierte Nüsse	Die meisten Nüsse in unseren Läden kommen von weit her. Erdnüsse aus den USA und Isreal, Walnüsse aus Kalifornien, Mandeln aus den USA und Spanien, Cashewkerne aus Indien.	Darum sollten wir vor allem in den Herbst- und Wintermonaten auf Sorten setzen, die auch bei uns wachsen (und ohne großen Energieaufwand gelagert werden). Also: Walnüsse und Haselnüsse aus Deutschland.
Erdbeeren	Erdbeeren stehen für den Sommer und auch nur dann sollten wir sie genießen. Denn im Winter kommen sie meist aus dem Ausland. Zum Beispiel aus Spanien, wo Erdbeerplantagen wegen ausbeuterischer Arbeitsbedingungen, des massiven Einsatzes von Pestiziden und fragwürdiger Bewässerungsmethoden in Verruf geraten sind. Oder sie werden von noch weiter her importiert, beispielsweise aus Israel oder sogar aus Kalifornien.	Doch selbst wenn im Winter Erdbeeren aus Deutschland angeboten werden: Lassen sie sich von der „Regionalität“ nicht täuschen. Zwar entfallen die Umweltauswirkungen durch lange Transportwege, aber im Winter reifen Erdbeeren hierzulande nur unter einem beträchtlichen Energieaufwand. Vor allem der Stromverbrauch für die künstliche Beleuchtung ist enorm.
Brokkoli	Brokkoli sieht zwar aus wie ein typisches Wintergemüse, aber aus heimischem Anbau gibt es ihn nur von Juni bis November. In den übrigen Monaten wird er aus Italien und Spanien importiert.	Echte regionale Wintergemüse sind dagegen beispielsweise der Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl und Rotkohl. Frischen heimischen Weißkohl und Kürbis gibt's bis einschließlich November, von Dezember bis Mai bzw. April stammt er aus heimischer Lagerung.

Was kann man im Winter essen?

Entgegen allen Vorurteilen gibt es auch im Winter eine breite Auswahl an regionalen Gemüsesorten, die sehr vielseitig verwendbar und keineswegs langweilig sind: Beispielsweise viele verschiedene Kohlarten, Wurzelgemüse wie Pastinaken, Steckrübe, Rote Beete oder Topinambur, Lauch, Feldsalat und Champignons haben im Winter Saison; Herbstgemüse wie Karotten, Kartoffeln und Kürbisse gibt es als regionale Lagerware.

Der Saisonkalender zeigt, wann welche Gemüse- und Obstsorten bei uns Saison haben.

