

Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

Die meisten Obst- und Gemüsearten werden heute das ganze Jahr über angeboten. Der Anbau auf der Südhalbkugel der Erde lässt uns vergessen, was wann bei uns wächst. Viele Supermärkte bieten selbst in der heimischen Saison importiertes Obst und Gemüse an. Peruanischer Spargel zu Weihnachten, Erdbeeren aus Marokko an Ostern, und Pfingsten südafrikanische Weintrauben – so sieht mancher Einkauf aus. Weite Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten das Klima durch die freigesetzten Treibhausgase, dies gilt in verstärktem Maße bei Flugzeugtransporten. Aber auch die heimische Produktion kann sehr umweltbelastend sein, wenn sie außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern stattfindet, z.B. Tomatenanbau im Frühjahr. Bei der Preisgestaltung spielen Produktions-, Lager- und Transportkosten meist eine geringe Rolle, vielfach werden sie auch auf andere Lebensmittel umgelegt.

Der Preis bietet also für viele Verbraucher keinen Anreiz heimische Ware der Saison zu bevorzugen - Gesundheits- und Umweltaspekte dagegen umso mehr:

- Heimisches Obst und Gemüse enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Noch besser schneiden Öko-Produkte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.
- Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial.
- Durch kurze Vertriebswege werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Die Verringerung des Verkehrsaufkommens bedeutet außerdem weniger Lärm und weniger Straßenschäden. Das gilt auch für die eigenen Einkäufe, am besten also zu Fuß oder per Fahrrad oder zumindest viel auf einem Weg erledigen!
- Mit dem Kauf von Biogemüse und -obst punkten Sie zusätzlich beim Klimaschutz.



Leider wird in der Regel nicht gekennzeichnet, ob das Gemüse aus dem Freiland oder aus Gewächshäusern stammt und ob das Obst per Flugzeug transportiert wurde. Da das Herkunftsland aber bei fast allen Obst- und Gemüsearten angegeben werden muss, lässt sich weit gereiste Ware vermeiden.

Wir möchten Ihnen mit diesem Saisonkalender zeigen, wann heimische Ware Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt. Wenn Sie heimisches Obst und Gemüse in der Hauptsaison kaufen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen und schützen gleichzeitig das Klima.

verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

Heimisches 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								☀	☀	☀			
		Jan	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

 **Freilandprodukte – sehr geringe Klimabelastung**
Geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (nur durch Kraftstoffe, Düngemittel, Pflanzenschutzmittel).

 **„Geschützter Anbau“ - geringe Klimabelastung**
(ungeheizte Folientunnel)
Geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (etwas höher als bei Freilandprodukten durch die mehrfach verwendbare und teilweise recycelbare Folie).

 **Lagerware – geringe bis mittlere Klimabelastung**
Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (durch Kühlung der Lagerhäuser, aber geringer als Ferntransport, z.B. von Äpfeln aus Neuseeland).



Heimisches Gemüse - Wann gibt es was?

 **Freilandprodukte – sehr geringe Klimabelastung**
Geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (nur durch Kraftstoffe, Düngemittel, Pflanzenschutzmittel).

 **„Geschützter Anbau“ – geringe Klimabelastung**
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
Geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (etwas höher als bei Freilandprodukten durch das Abdeckmaterial, das aber mehrfach verwendbar und teilweise recycelbar ist).

 **Lagerware – geringe bis mittlere Klimabelastung**,
Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (durch Kühlung der Lagerhäuser, aber geringer als Ferntransport, z.B. von Zwiebeln aus Argentinien).

 **Produkte aus geheizten Gewächshäusern – hohe Klimabelastung**
Hoher Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß.

verbraucherzentrale
www.verbraucherzentrale.de

Impressum:
Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein.
Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau, Großbeeren und Erfurt, Dr. C. Feller; Universität Bonn, INRES-Gartenbauwissenschaft, Dr. M. Blanke

Gestaltung, Druck: FP-Werbung / PocketPlaner.de
Bilder von Fotolia.com - Urheber: Olga Lyubkina, maeva's, bilderbox, Fotolyse, focus finder, philipus

Stand: Februar 2010

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Grünkohl												
Gurken: Salatgurken												
Gurken: Einlegegurken												
Erbsen												
Knollenfenchel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Pastinaken												
Porree												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerie: Knollensellerie												

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.	
Sellerie: Stangensellerie													
Spargel													
Spinat													
Spitzkohl													
Steckrüben (Kohlrüben)													
Tomaten													
Tomaten: Freilandtomaten													
Weißkohl													
Wirsingkohl													
Zucchini													
Zuckermais													
Zwiebeln													
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-													
Salate													
Bunte Salate													
Eissalat													
Endiviansalat													