

# Essen nach Saison: Umweltschutz mit Messer und Gabel

Keine Frage, Himbeeren sind lecker. Aber braucht man sie das ganze Jahr? Und muss es wirklich jeden Tag der Mango-Smoothie sein? Das Problem daran: Sowohl Anbau als auch Transport dieser Früchte gehen mit großem Ressourcenaufwand einher und belasten unsere Umwelt dadurch stark. Darum sind Lebensmittel, die bei uns gerade wachsen, die günstigere Wahl. Ein Blick auf den ecodemy Saisonkalender verrät dir, wann welches Obst und Gemüse bei uns verfügbar ist und wo du jetzt zugreifen kannst.

## Wächst vor Ort, schmeckt vor Ort

Da die Transportwege für Lebensmittel aus der Region kürzer ausfallen, hat ihre Produktion meist weniger Emissionen zur Folge. Vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln kann das einen großen Unterschied machen, denn dabei kann unter Umständen jeder Herstellungsschritt an einem anderen Ort statt. Allerdings gibt es auch hier Unterschiede: Je nach Art des Transportmittels fallen die Emissionen unterschiedlich groß aus. In Deutschland hat der Transport per LKW die größten Auswirkungen, gefolgt von Bahn und schließlich Schiff.



## Vom Feld auf den Teller

Wer sich saisonal ernährt, nutzt Obst und Gemüsesorten, die zur aktuellen Jahreszeit im Freiland reifen. Weil dabei weder Gewächshaus noch eine übermäßige Bewässerung, künstliches Licht und Wärme oder eine lange Lagerung notwendig sind, ist der Energieeinsatz für saisonales Gemüse aus Freilandanbau günstiger. Denn die Kohlendioxidemissionen sind im beheizten Treibhausanbau um einiges höher: So entstehen beim Anbau von Kopfsalat im Freilandanbau etwa 140 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente/kg Lebensmittel, im Treibhaus über das 30-fache, nämlich 5.430 g/kg. Daher kann auch regionale Ware eine große Umweltbelastung darstellen, wenn sie nicht saisonal ist.

## Fazit

Saisonale Lebensmittel aus der Region haben viele Vorteile: Da sie frischer sind, schmecken sie oft besser und enthalten mehr Nährstoffe. Außerdem schonen sie Umwelt und Geldbeutel. Unsere Empfehlung: Drucke dir den ecodemy Saisonkalender aus und bevorzuge bei deinem Einkauf saisonales und regionales Obst und Gemüse. Dann kannst du gelegentlich exotische Früchte ergänzen, die bei uns gar nicht angebaut werden.

# Heimisches Obst

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

### Sehr geringe Klimabelastung:

Freilandprodukte

### Geringe bis mittlere Klimabelastung:

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

Lagerware

- E-Mail: [info@ecodemy.de](mailto:info@ecodemy.de)
- Internet: [ecodemy.de](http://ecodemy.de)
- Facebook: [fb.com/ecodemy](https://fb.com/ecodemy)
- Instagram: [@ecodemy.de](https://@ecodemy.de)
- YouTube: [youtube.com/ecodemyDE](https://youtube.com/ecodemyDE)



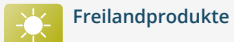
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Blumenkohl</b>												
<b>Bohnen</b>												
<b>Brokkoli</b>												
<b>Chicorée</b>												
<b>Chinakohl</b>												
<b>Erbsen</b>												
<b>Fenchel</b>												
<b>Grünkohl</b>												
<b>Gurken: Salat-,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

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

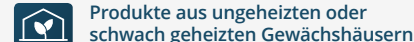
## Heimische Salate – Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Eissalat</b>												
<b>Endiviensalat</b>												
<b>Feldsalat</b>												
<b>Kopfsalat, Bunte Salate</b>												
<b>Radiccio</b>												
<b>Romanasalate</b>												
<b>Rucola (Rauke)</b>												

Sehr geringe Klimabelastung:



Geringe bis mittlere Klimabelastung:



Hohe Klimabelastung:

