

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:

- Obst und Gemüse aus Deutschland und der EU enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware aus Nicht-EU-Ländern. Noch besser schneiden Bioprodukte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.
- Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial. Achten Sie auf die Herkunftsangaben, da Ware zugekauft wird!
- 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.

Tipp: Einen Saisonkalender für die Küche finden Sie im Internet bei Ihrer Verbraucherzentrale.



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.	

Sehr geringe Klimabelastung:

🟢 Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

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

Unsere Einkaufshilfe zeigt Ihnen, wann heimische Ware* Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt. Zur schnelleren Unterscheidung haben wir die Symbole in den Ampelfarben gestaltet: Rot kennzeichnet hohen, Gelb mittleren und Grün sehr geringen Energieverbrauch und entsprechende Klimabelastung. Rot bedeutet nicht, dass wir von diesen Produkten abraten. Wir möchten Sie aber darauf aufmerksam machen, dass es zur selben Zeit viele Alternativen gibt, die mit niedrigerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten. Wenn Sie heimisches Obst und Gemüse in der Hauptsaison kaufen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen und schützen gleichzeitig das Klima.

* Obst- und Gemüsearten mit geringem Marktanteil sind nicht erfasst, daher finden Sie z.B. keine Freilandtomaten.



Heimisches Gemüse - Wann gibt es was?

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

Impressum:
Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, 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: FP-Werbung / PocketPlanner.de
Bilder von Fotolia.com - Urheber: Olga Lyubkina, maeva's, bilderbox, Fotolyse, focus finder, philipus

Stand: 3. Auflage September 2015

© Verbraucherzentrale NRW

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

	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												

	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: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												

Heimische Salate - Wann gibt es was?

Obst und Gemüse

verbraucherzentrale

So verteile ich 5 Portionen Obst und Gemüse

Zum Frühstück		Gemüse aufs Frühstücksbrot oder Obst ins Müsli
In der Kita/Schule		Aufs Pausenbrot ein Stück Gemüse oder Obst dazu
Mittags zu Hause		Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit viel Gemüse oder Salat als Beilage
Am Nachmittag		1 Stück Obst oder einen selbstgemachten Obstjoghurt oder -quark
Abendessen		Gemüse aufs Brot, Gemüse oder Obststicks zum Knabbern oder Salat



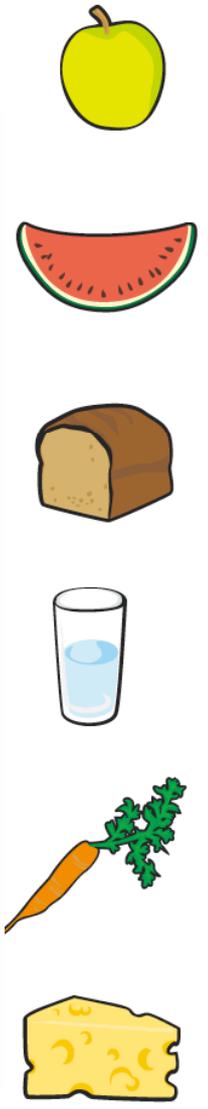
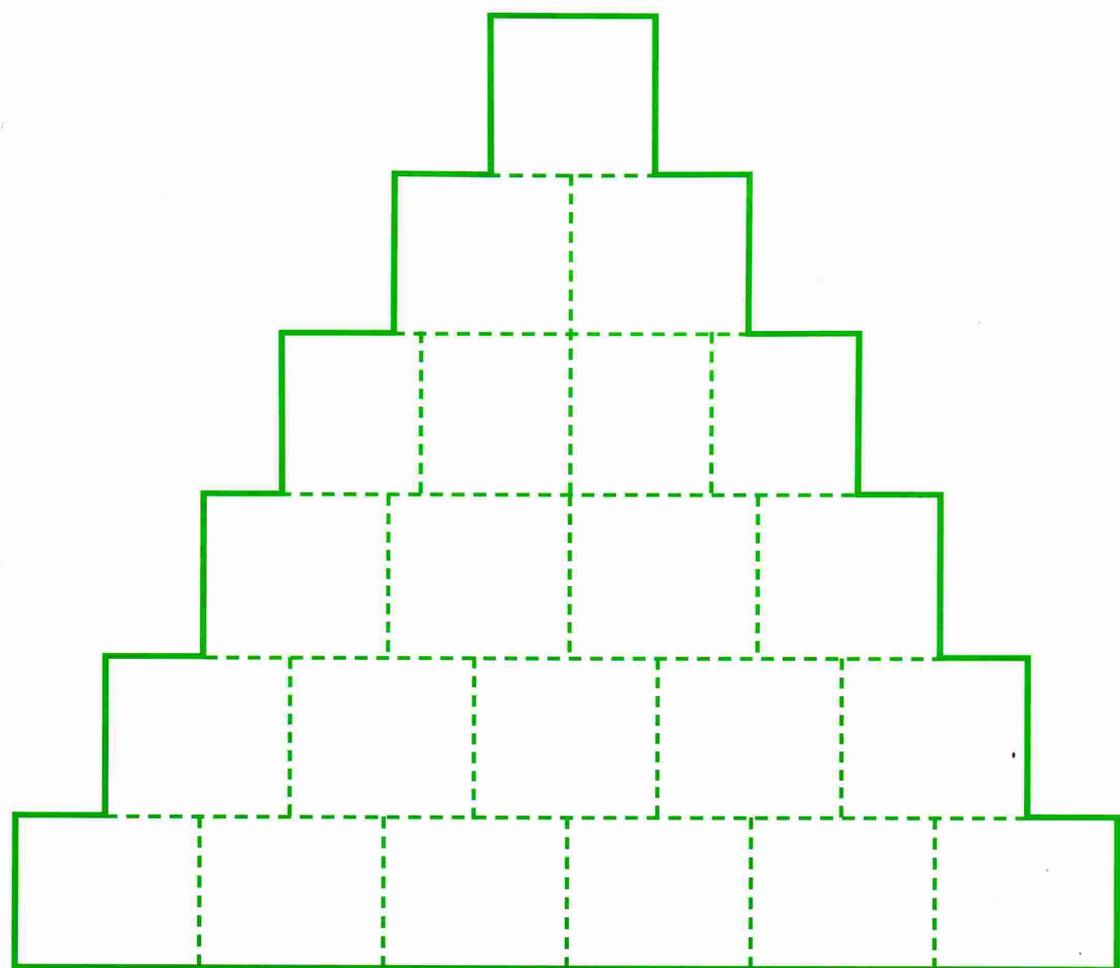
Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Die Ernährungspyramide

verbraucherzentrale

Ordne hier die Lebensmittel richtig ein:



Hinweis:
Die fertige Pyramide findest du im Joschi-Handbuch.



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Anhaltswerte für altersgemäße Verzehrmenngen

Ab dem Lebensjahr		2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	
						w	m
Gesamtenergie	kcal/Tag	950	1.250	1.600	1.900	1.950	2.400
reichlich							
Getränke	ml/Tag	700	800	900	1.000	1.200	1.300
Gemüse	g/Tag	150	200	220	250	260	300
Obst	g/Tag	150	200	220	250	260	300
Kartoffeln, Nudeln, Reis	g/Tag	120	150	180	220	220	280
Brot, Getreide-(flocken)	g/Tag	120	150	180	220	220	280
mäßig							
Milch(producte)	ml (g)/Tag	330	350	400	420	425	450
Fleisch, Wurst	g/Tag	35	40	50	60	65	75
Eier	St./Woche	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3
Fisch	g/Woche	35	50	75	90	100	100
sparsam							
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	20	25	30	35	35	40
Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke	max. kcal/Tag	95	125	160	190	195	240

w = weiblich, m = männlich, St. = Stück

100 ml Milch entsprechen 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

Quelle: In Anlehnung an „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“, FKE, Dortmund 2010

verbraucherzentrale



Quelle: Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW, 2015



Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Zucker in Lebensmitteln: So viel Zucker steckt drin!

verbraucherzentrale

Produkt	Portion Gramm (g) Liter (l)	Kalorien- gehalt pro Portion	Zuckeranteil in Gramm (g) / Zucker- würfel pro Portion
Kinderjoghurt mit Cerealien	150 g	177 kcal	10,5 g/3,5 Würfel
Kinderpudding	125 g	145 kcal	17,6 g/6 Würfel
Kinderquark	50 g	53 kcal	6,4 g/2 Würfel
Trinkjoghurt	100 g	79 kcal	12,8 g/4 Würfel
Quark im Quetschbeutel	90 g	94,5 kcal	11,7 g/4 Würfel
Cerealien	30 g	115 kcal	13 g/4 Würfel
Schokoriegel (2 Riegel à 25 g)	25 g	124 kcal	12,2 g/4 Würfel
Schokolade für Kinder (8 Riegel à 12,5 g)	12,5 g	71 kcal	6,7 g/2 Würfel
Eisseegetränk	0,25 l	70 kcal	17 g/5,5 Würfel
Fruchtsaftgetränk Orange	0,2 l	88 kcal	20 g/6,5 Würfel
Kakao, löslich 15 g in 0,2 l Milch mit 1,5 % Fett	0,2 l	129 kcal	18,9 g/6 Würfel
Kekse für Kinder (6 kleine Kekse)	37,5 g	188 kcal	13,5 g/4,5 Würfel
Hörnchen mit Nuss-Nougat-Füllung	48 g	232 kcal	10,6 g/3,5 Würfel



Quelle: Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW, 2015, 13. Auflage

Erläuterungen:

Zuckerwürfel in entsprechender Anzahl zu den Produkten als Pyramide aufbauen (Menge auf- oder abrunden)

Es gibt Lebensmittel wie z.B. Milch, Naturjoghurt, Vollkornbrot und Banane, in denen von Natur aus Zucker als Milchzucker, Stärke oder Fruchtzucker vorkommt. Beim Detektivspiel bekommen diese keine Markierung

Joschi hat's drauf.
Nicht vergessen. Gutes Essen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

