

Der Öko-Tipp

Saisonal einkaufen

Heute ist jedes Obst und Gemüse nahezu das ganze Jahr über im Handel verfügbar – beheizte Gewächshäuser, schnelle Transportmittel und eine ausgefeilte Lagertechnik machen es möglich. Doch auch Importe und aufwändige Anbautechniken ändern nichts daran, dass fast alle Obst- und Gemüsearten in bestimmten Monaten natürlich reif werden, sprich „Saison haben“. Warum es sich lohnt auf die Saison der Lebensmittel zu achten, erfahren Sie hier:

Was sind die Vorteile?

Saisonale Lebensmittel sind, vor allem in Verbindung mit regionalem Einkauf, gesünder, da sie frischer sind und damit mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als Produkte, die lange unterwegs waren. Weiter schmecken sie oft besser und sind günstiger, da durch die größere Verfügbarkeit die Preise niedriger sind. Außerdem macht es einfach Freude die Vielfalt der Natur im Wechsel der Jahreszeiten zu erleben und bewusst zu genießen.

Auf die Saison der Lebensmittel zu achten ist gut für Klima und Umwelt, was hier ein paar Beispiele zeigen:

1 Apfel:

gepflückt aus dem eigenen Garten	0 g CO ₂
saisonal und lokal	32 g CO ₂
saisonal, aber importiert	80 g CO ₂
außerhalb der Saison, gekühlt, importiert	290 g CO ₂

Ein Schälchen Erdbeeren (250g):

saisonal und regional	0,49 kg CO ₂
eingeflogen aus Südafrika	3,65 kg CO ₂

Somit haben Erdbeeren außerhalb der Saison einen 7-mal höheren ökologischen Fußabdruck als die deutlich geschmacksintensiveren innerhalb der Saison.



Foto: Pixabay

Als grobe Faustregel kann man sagen, dass regional Gekauftes mit dem niedrigsten Fußabdruck punktet, mit Schiffen Transportiertes schlechter abschneidet (z.B. Bananen, Orangen, ...) und per Flugzeug Importiertes (z.B. Ananas, Beerenobst, Mangos, Avocados, ...) mit ganz großem Abstand die meisten CO₂-Emissionen verursacht.

So einfach geht´s:

- ✓ Besorgen Sie sich einen Saisonkalender. Er ist eine praktische Hilfe, an der Sie jederzeit ablesen können, wann die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten bei uns frisch vom Acker, aus dem unbeheizten Gewächshaus, vom Busch oder vom Baum kommen. Bei vielen lässt sich auch die Saison von Südfrüchten ablesen. Im Internet sind Saisonkalender für jeden Geschmack zu finden und natürlich gibt es sie auch als App.
- ✓ Schauen Sie bei der Planung Ihres Wocheneinkaufs auf den Saisonkalender und beziehen Sie viele saisonale Lebensmittel in die Essensplanung mit ein.
- ✓ Passen Sie dazu bestehende Rezepte an die saisonale Obst- und Gemüsesorten an oder probieren Sie neue Gerichte aus.

- ✓ Kaufen Sie regional ein z.B. bei Hofläden, auf Wochenmärkten oder ganz praktisch bei Regionalmarktinitiativen wie dem „Pfaffenhofener Land“. Mehr Tipps zum Thema „Regional einkaufen“ finden Sie unter nebenstehendem QR-Code.
- ✓ Bei allem Obst und Gemüse ist es eine gute Idee das zu kaufen, was von der Idealform abweicht, damit krummes Obst und Gemüse auf dem Teller statt im Mülleimer landet.
- ✓ Eine weitere Idee ist es natürlich auch selbst Obst, Gemüse und Kräuter anzupflanzen.



Mit diesen Tipps erhalten Sie nicht nur beste Qualität, sondern schonen auch den Geldbeutel und das Klima. Und schon bald startet auch bei uns wieder die Erdbeerzeit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim saisonalen Einkauf!

Ihr AK Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese/>

Buch „Wie schlimm sind Bananen? Der CO₂-Abdruck von allem“ von Mike Berners-Lee