

Saisonales Obst und Gemüse nutzen

1 Thematische Einführung	S. 1
2 Tipps	S. 2
3 Anhang	S. 3
4 Weiterführende Links und Literatur	S. 5

1 Thematische Einführung

Obst und Gemüse sind heutzutage oft das ganze Jahr über verfügbar und durch neue Anbaumethoden bekommen die Konsumenten heimisches Obst und Gemüse nicht mehr nur zwei bis drei Monate im Jahr, sondern mittlerweile bis zu sechs Monate (Beispiel: Erdbeeren). Während noch vor 20 Jahren Erdbeeren Hochsaison im späten Juni hatten, bekommt der Verbraucher die ersten Erdbeeren schon Mitte April mit dem ersten Spargel. Neue Anbaumethoden und Transportmöglichkeiten machen es möglich, manchmal zu Lasten des Geschmacks, des Reifegrads und der Kosten, die teilweise sehr hoch sein können. Auch der Import von Obst und Gemüse aus anderen Ländern ist eher kritisch zu betrachten auf Grund der CO₂ Emissionen.

Was hat also noch Saison in Deutschland und wie können heimische Obst- und Gemüsesorten in das Verpflegungsangebot integriert werden?

2 Tipps

Grundsätzlich hilft ein Blick auf einen Saisonkalender, um herauszufinden, welches Obst und Gemüse zur Zeit Saison in Deutschland hat. Online gibt es diverse Kalender zu dem Thema. Im Anhang dieser Arbeitshilfe ist ein Saisonkalender dargestellt.

Um Obst und Gemüse ganzjährig anbauen zu können werden neue Methoden eingesetzt. Im Folgenden zeigt die Tabelle 1 die Kohlendioxid-Emissionen beim beheizten Treibhaus- und Freiland-Anbau. Es wird deutlich, dass die heimischen Gemüsesorten in Treibhäusern mehr CO₂-Emissionen erreichen als im Freilandanbau.

Tabelle 1: Kohlendioxid-Emissionen beim beheizten Treibhaus- und Freiland-Anbau

Lebensmittel	Beheizter Treibhausanbau (CO ₂ -Emissionen in g/kg Lebensmittel)	Freilandanbau (CO ₂ -Emissionen in g/kg Lebensmittel)
Bohnen	6.360	220
Lauch	5.430	190
Kopfsalat	4.450	140
Sellerie	3.660	190
Gurken	2.300	170
Tomaten	880	110

Quelle: Dissertation „Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums – Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz“ (Nils Jungbluth 2000) auf Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>.

Vorteile eines saisonalen Einkaufs sind vielseitig:

- Kurze Wege
- Heimisches Angebot
- Aus der Region
- Frische und Geschmack bleiben erhalten
- Niedrige Preise
- Unterstützung der heimischen Kulturlandschaft
- Abwechslung im Jahreslauf

Auch die Transportmittel spielen bei den Preisen für Obst- und Gemüse eine Rolle. Werden Obst und Gemüse per Schiff oder Flugzeug importiert ist dies kostenintensiver, als die Nutzung des Gemüse-, Obst- bzw. Beerenobstlandwirts in der Region.

Während einige exotische Früchte per Schiff transportiert werden, gibt es auch diverse Früchte, die mit dem Flugzeug importiert werden. Tabelle 2 gibt eine Übersicht über Früchte, die per Schiff und Flugzeug transportiert werden.

Tabelle 2: Transportmittel für exotische Früchte

Schifftransport	Flugtransport
Ananas	Baby-Ananas
Avocados	Baby-Bananen
Bananen	Guaven
Limetten	Karambolen
Mangos	Kumquats
Papayas	Litchis
	Magostan
	Passionsfrüchte
	Physalis
	Pitahayas
	Rambutan
	Tamarillos

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung, <https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>

3 Anhang

Tabelle 1: Saisonkalender

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	Lager							Freiland			Lager	
Aprikosen							Freiland					
Auberginen									Freiland			
Birnen									Freiland			
Blumenkohl						Freiland						
Brokkoli						Freiland						
Champignons	Gewächshaus											
Chicorée	Lager											
Erdbeeren	Gewächshaus			Freiland				Gewächshaus				
Feldsalat	Freiland								Freiland			
Fenchel							Freiland					
Frühlingszwiebeln						Freiland						
Grünkohl	Freiland										Freiland	
Gurken				Gewächshaus		Freiland				Gewächshaus		
Heidelbeeren						Freiland						
Himbeeren						Freiland						
Johannisbeeren						Freiland						
Kartoffeln	Lager					Freiland					Lager	
Kirschen						Freiland						
Kohl	Lager					Freiland						Lager
Kohlrabi				Gewächshaus		Freiland					Gewächshaus	
Kopfsalate			Gewächshaus		Freiland							
Kürbis	Lager						Freiland					Lager
Lauch							Freiland					
Mangold				Gewächshaus		Freiland						
Maronen									Freiland			
Möhren	Lager					Freiland					Lager	

4 Weiterführende Links und Literatur

<https://deutsches-obst-und-gemuese.de>

- Saisonkalender einmal anders.

<https://www.querfled.bio>

- Einkauf von nicht normgerechtem Gemüse und Obst.

<https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>

- Wissenswertes über saisonales Obst und Gemüse und Anbaumethoden.

https://www.bzfe.de/data/files/eif_2014_09-10_5-dimensionen_nachhaltige-ernaehrung.pdf

- Artikel über nachhaltige Ernährung.

<https://www.bzfe.de/inhalt/true-cost-blume-32195.html>

- Den wahren Preis von Lebensmitteln berechnen.

IN VIA Akademie
Dorothee Peiper und Xenia Romadina
Paderborn, Februar 2019