

**energie  
konsens**  
die Klimaschützer



# **Frische-Finder**

Saisonkalender für den klima-  
freundlichen Einkauf im Nordwesten

# Frische-Finder

Saisonkalender für den klimafreundlichen Einkauf im Nordwesten

## Besser frisch von Feld und Baum

Dieser Kalender zeigt, wann Obst und Gemüse klimafreundlich und frisch eingekauft werden kann. Saison hat Gemüse oder Obst, wenn es im Freiland oder im unbeheizten Gewächshaus wächst.

Bekannte Beispiele sind Erdbeeren im Sommer, Spargel im Frühling oder Kohl im Winter. Doch wie ist es bei Fenchel oder Pflaumen? Ein Blick in den Kalender zeigt, wann die Haupt-Erntezeiten für die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten bei uns sind.

Mit drei Kategorien geben wir eine Orientierung. Obst und Gemüse aus der Haupt-Erntezeit oder aus geschütztem Anbau (unter Folie ohne Heizung) sind besonders gut.

## Regional + saisonal = klimafreundlich

Kauft man in der Umgebung angebautes Obst und Gemüse zur passenden Jahreszeit ein, bietet das viele Vorteile:

- **besondere Frische**
- **intensiv und lecker im Geschmack**
- **Beitrag zum Klimaschutz**

### Warum?

Bei der Herstellung, Verarbeitung, dem Verkauf und Kochen von Lebensmitteln entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie CO<sub>2</sub>.

Wer regionale und saisonale Lebensmittel kauft, schützt das Klima – und tut auch sich selbst etwas Gutes.

Das ist gut für das Klima, weil:

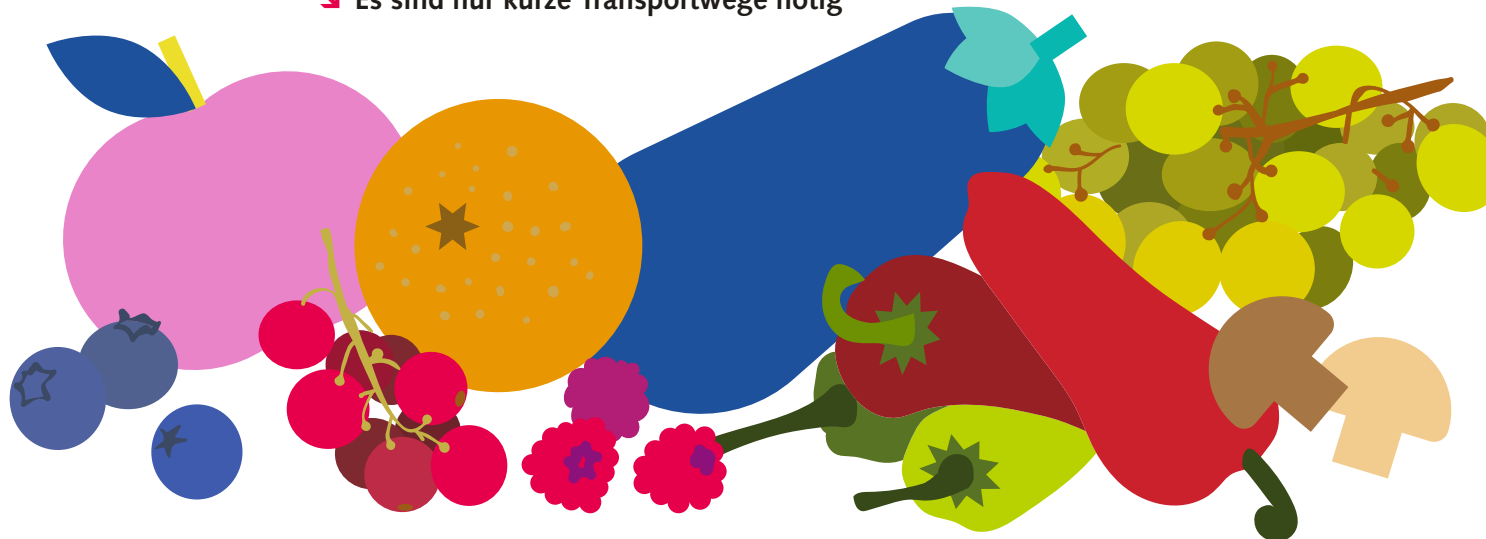
- **Gewächshäuser werden nicht beheizt**
- **Lebensmittel müssen nicht gekühlt werden**
- **Es sind nur kurze Transportwege nötig**

## Checkliste für den klimafreundlichen Einkauf

- **Etikett lesen oder fragen**  
Viele Händler bieten Produkte aus der Region an.
- **Anbau und Transportwege prüfen**  
Ware aus der Nähe ist besser als Obst und Gemüse, das mit dem Flugzeug kommt.
- **Nur selten genießen**  
Per Flugzeug transportierte Waren und Produkte aus beheizten Gewächshäusern.
- **Regelmäßig den Wochenmarkt besuchen**  
Hier gibt es Lebensmittel, oft direkt vom Erzeuger die unverpackt sind. Ein Stoffbeutel hilft beim Transport des Einkaufs.

## Die wichtigsten Tipps für gesunde und klimafreundliche Ernährung

- **Weniger Fleisch**  
Lieber Fleisch aus guter Haltung in hoher Qualität essen, aber dafür seltener. Denn Fleisch verursacht viel CO<sub>2</sub>.
- **Mehr Gemüse statt Fleisch, Eier und Milchprodukte**  
Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sowie Gemüse essen. Pflanzenbasierte Ernährung ist gesund und klimafreundlich.
- **Frische Lebensmittel bevorzugen**  
Mahlzeiten aus frischen, regionalen Lebensmitteln sind klimafreundlich, gesund und günstiger als Fertigprodukte.
- **Klimafreundlich unterwegs**  
Am besten den Weg zum Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.
- **Bioprodukte wählen**  
Der ökologische Anbau hat weniger schädliche Umweltauswirkungen. Daher auf Bio-Siegel achten.
- **Fair kaufen**  
Bei allem, was nicht regional verfügbar ist, zum Beispiel Bananen, Schokolade oder Kaffee Produkte aus Fairem Handel wählen.
- **Selbst anbauen – auch ohne Garten**  
Kräuter, Salate oder Sprossen kann man auf Balkon oder Fensterbank selbst anbauen. Das ist frisch, macht Spaß und spart Geld.



# Gemüse aus der Region

Gemüsesorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl						●	●	●	●	●		
Bohnen, grün							●	●	●	●		
Brokkoli						●	●	●	●	●		
Chinakohl	●	●	●					●	●	●	●	●
Dicke Bohnen						●	●	●				
Erbsen, grün						●	●	●	●	●		
Fenchel				●	●	●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	●									●	●
Gurken: Salatgurken					●	●	●	●	●	●		
Kartoffeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kohlrabi				●	●	●	●	●	●	●		
Kürbis	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Lauchzwiebeln			●	●	●	●	●	●	●	●		
Mangold				●	●	●	●	●	●	●		
Möhren	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Paprika						●	●	●	●	●	●	
Pastinaken	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Porree / Lauch	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●		
Rettich, weiß					●	●	●	●	●			
Rhabarber				●	●	●						
Rosenkohl	●	●								●	●	●
Rote Beete	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Rotkohl	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Sellerie, Knolle	●	●	●	●					●	●	●	●
Sellerie, Staude				●	●	●	●	●	●	●		
Spargel			●	●	●	●						
Spinat	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Spitzkohl						●	●	●	●	●	●	●
Steckrüben	●	●	●							●	●	●
Tomaten						●	●	●	●	●		
Weißkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Wirsing	●	●					●	●	●	●	●	●
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zuckerschoten				●	●	●						
Zwiebeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



**Haupterntezeit/Freiland: wenig Klimabelastung**  
Niedriger Energiebedarf und CO<sub>2</sub>-Ausstoß



**Geschützter Anbau: wenig Klimabelastung**  
Folientunnel und unbeheizte Gewächshäuser verringern die Kulturzeiten.



**Lagerware: wenig bis mittlere Klimabelastung**  
Erhöhter CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei Kühlung von Lagerhäusern



**Gewächshaus beheizt: hohe Klimabelastung**  
Hoher CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei Heizung, besonders bei niedrigen Außentemperaturen

# Früchte aus der Region

Obstsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
Birnen	●							●	●	●	●	●
Brombeeren								●	●	●		
Erdbeeren					●	●	●	●				
Heidelbeeren							●	●				
Himbeeren						●	●	●				
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen, sauer							●	●				
Kirschen, süß						●	●	●				
Mirabellen							●	●				
Pflaumen								●	●			
Quitten									●	●	●	
Stachelbeeren							●	●	●			
Zwetschgen								●	●	●		

# Salate und Kräuter aus der Region

Salatsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blattsalate*				●	●	●	●	●	●	●	●	
Eisbergsalat				●	●	●	●	●	●	●		
Endivien					●	●	●	●	●	●	●	
Feldsalat	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Postelein	●	●	●							●	●	●
Radiccio						●	●	●	●	●	●	
Romana					●	●	●	●	●	●	●	
Rucola	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Garten- und Küchenkräuter			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Bärlauch			●	●	●	●						

\* Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo rosso/verde, Batavia

hier ziehen

## Impressum

Herausgeber:  
Bremer Energie-Konsens GmbH  
Am Wall 172/173  
28195 Bremen  
[www.energiekonsens.de](http://www.energiekonsens.de)

Redaktion:  
Bremer Umwelt Beratung, energiekonsens

Konzept: GfG / Gruppe für Gestaltung GmbH  
Grafik: Marta Daul

Stand: Dezember 2024

gefördert durch



Die Senatorin für Umwelt,  
Klima und Wissenschaft

**BIOStadt**  
BREMEN



0251/1224-2