



energiekonsens **Frische-Finder**

**energie
konsens**
die Klimaschützer

CO₂



Frische-Finder

Saisonkalender für den klima-
freundlichen Einkauf im Nordwesten

Impressum

Herausgeber:
Bremer Energie-Konsens GmbH
Am Wall 172/173
28195 Bremen
www.energiekonsens.de

Redaktion: Bremer Umwelt Beratung, energiekonsens,
Esscooltur, Naturkost Kontor Bremen,
Verein Sozialökologie
Konzept: GfG / Gruppe für Gestaltung
gestalterische Überarbeitung: Marta Daul
CO₂-neutral gedruckt von Meiners Druck OHG, Bremen

Stand: Dezember 2020

gefördert durch



Deutsche
Bundesstiftung Umwelt

www.dbu.de



von der



Die Senatorin für Klimaschutz,
Umwelt, Mobilität, Stadtentwicklung
und Wohnungsbau

Frische-Finder

Saisonkalender für den klimafreundlichen Einkauf im Nordwesten

Besser frisch von Feld und Baum

Dieser Saisonkalender zeigt auf einen Blick, wann welches Obst und Gemüse klimafreundlich eingekauft werden kann. Saison hat Gemüse oder Obst, wenn es zu dieser Zeit im Freiland oder im unbeheizten Gewächshaus wächst. Typische Beispiele sind oft bekannt: Erdbeeren im Sommer, Spargel im Mai/Juni, Grünkohl im Winter. Doch wie ist es mit den vielen anderen Obst- und Gemüsesorten? Hier hilft der Saisonkalender, mit dem auf einen Blick die Haupterntezeit für ein Produkt erkennbar ist. Mit vier Kategorien geben wir eine Orientierung. Besonders empfehlenswert sind Haupterntezeit und geschützter Anbau.

Regional + saisonal = klimafreundlich!

Kauft man aus der Umgebung und zur passenden Jahreszeit ein, wird man gleich mehrfach belohnt:

- unschlagbare Frische
- intensiver Geschmack
- Beitrag zum Klimaschutz

Bei der Produktion, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase.

Sie machen etwa ein Fünftel unseres persönlichen CO₂-Verbrauchs aus. Wer aber regionale und saisonale Produkte kauft, tut sich selbst etwas Gutes und handelt klimafreundlich:

- kaum beheizte Gewächshäuser
- keine Kühlung bei der Lagerung
- weniger Emissionen durch kurze Transportwege

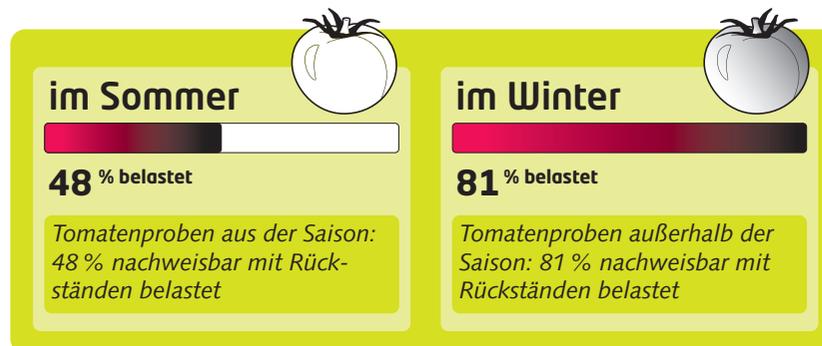
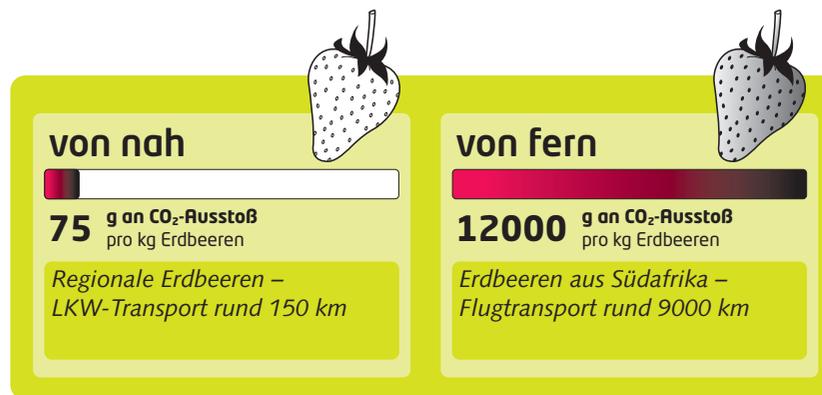
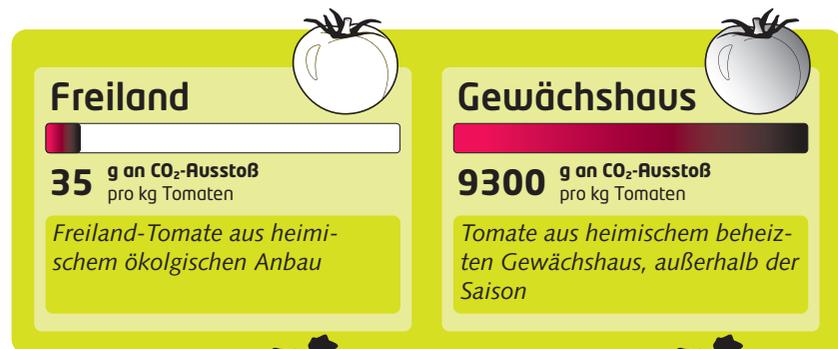
Checkliste für den regionalen und saisonalen Einkauf

- **Etikett prüfen oder einfach mal nachfragen:** viele Händler bieten regionale Produkte an
- **Anbau-Art und Transportwege als Entscheidungshilfe für oder gegen ein Produkt nutzen**
- **Nur selten genießen:** per Flugzeug transportierte Waren und Produkte aus beheizten Gewächshäusern
- **Regelmäßig den Wochenmarkt besuchen:** hier gibt es Lebensmittel aus der Umgebung, oft direkt vom Erzeuger und mit weniger Verpackung

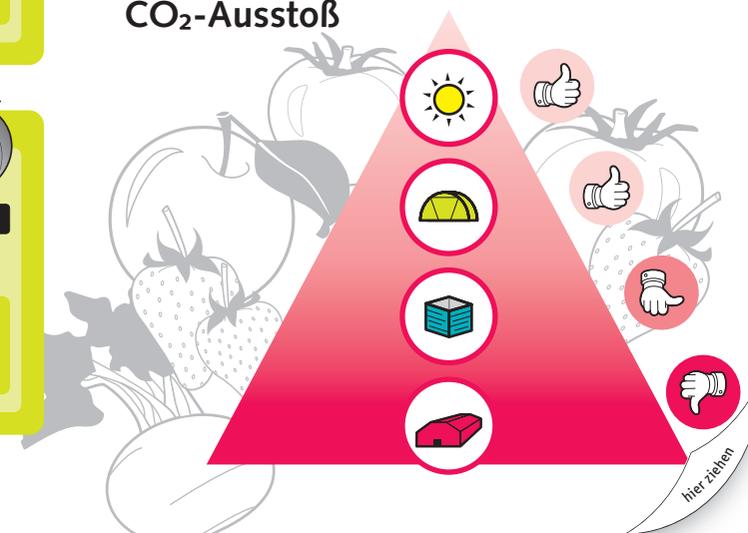
Weitere Tipps für gesunde und klimafreundliche Ernährung

- **Mehr Klasse als Masse:** weniger Fleisch essen, dafür bessere Qualität
- **Mehr Gemüse statt Fleisch, Eier und Milchprodukte:** gute Alternativen sind z. B. Pilze und Hülsenfrüchte
- **Frische Lebensmittel statt verarbeitete Fertigprodukte**
- **Klimaschonend transportieren:** kleinere Mengen mit dem Rad oder zu Fuß einkaufen
- **Öfter zu Bioprodukten greifen:** ökologischer Landbau hat weniger schädliche Umweltauswirkungen
- **Beim Einkauf helfen Siegel als Orientierung** (z. B. Bio- und Fair-Trade-Siegel)
- **Bei Produkten, die es nicht aus der Region gibt, Angebote aus fairem Handel bevorzugen** (z. B. Südfrüchte)
- **Kräuter, Salate und Sprossen lassen sich gut auf der Fensterbank oder dem Balkon selbst ziehen**

Vergleichsbeispiele



CO₂-Ausstoß



Gemüse aus der Region

CO₂-Ausstoß



Haupterntezeit/Freiland:
wenig Klimabelastung
Niedriger Energiebedarf und CO₂-Ausstoß



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



Lagerware:
wenig bis mittlere Klimabelastung
Erhöhter CO₂-Ausstoß bei Kühlung
von Lagerhäusern



Gewächshaus beheizt:
hohe Klimabelastung
Hoher CO₂-Ausstoß bei Heizung,
besonders bei niedrigen Außentemperaturen

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	📦	📦	📦	📦	☀	☀	☀	☀	☀	☀	📦	📦

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