

# Frische-Finder

## Regional, saisonal... klimafreundlich!

Wenn Sie aus der Region und zu der passenden Saison einkaufen, werden Sie gleich mehrfach belohnt. Sie genießen:

- unschlagbare Frische
- intensiven Geschmack
- gesünder, mit weniger Pestizidrückständen
- günstige Preise

Darüber hinaus können Sie etwas für das Klima tun. Denn bei der Produktion, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase. Sie machen etwa ein Fünftel unseres persönlichen Klimarucksacks aus. Wer aber regionale und saisonale Produkte kauft, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern handelt auch klimafreundlich:

- kaum beheizte Gewächshäuser
- weniger Emissionen durch kurze Transportwege

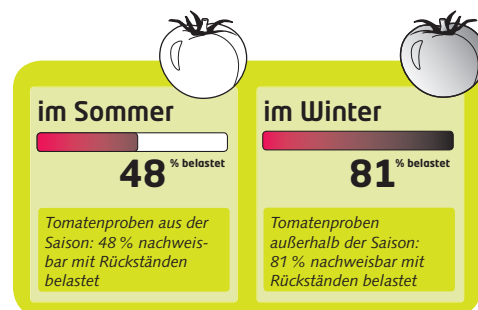
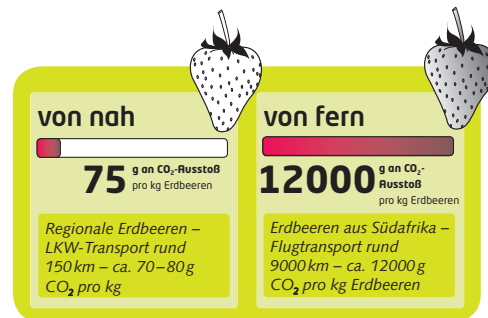
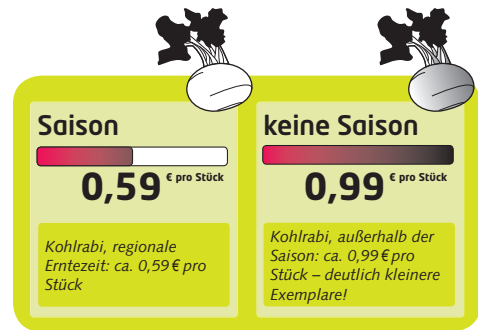
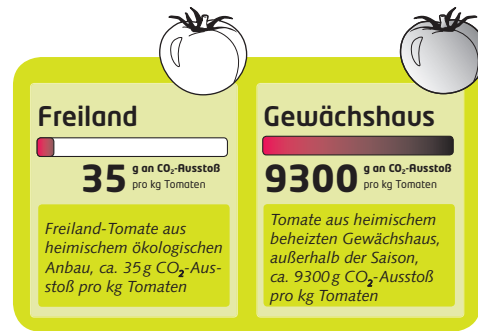
## Besser frisch von Feld und Baum

Woher kommt das Obst und Gemüse auf meinem Teller? Und wann ist die Haupterntezeit für das jeweilige Produkt? Mit fünf Kategorien geben wir Ihnen Orientierung. Besonders empfehlenswert sind Haupterntezeit und geschützter Anbau:

	<b>Haupterntezeit/Freiland: geringe Klimabelastung</b> Niedriger Energiebedarf und CO <sub>2</sub> -Ausstoß. Geringe Mengen an Treibstoff, Dünger, Pestiziden.
	<b>Geschützter Anbau: geringe Klimabelastung</b> Folientunnel und unbeheizte Gewächshäuser verlängern die Kulturzeiten.
	<b>Lagerware: geringe bis mittlere Klimabelastung</b> Erhöhter Energieverbrauch und CO <sub>2</sub> -Ausstoß bei Kühlung von Lagerhäusern.
	<b>Gewächshaus: mittlere Klimabelastung</b> Energiebedarf und CO <sub>2</sub> -Ausstoß abhängig davon, ob und wie stark beheizt wird.
	<b>Gewächshaus beheizt – hohe Klimabelastung</b> Hoher Energiebedarf und CO <sub>2</sub> -Ausstoß bei Beheizung, vor allem bei niedrigen Außentemperaturen.

## Saisonkalender für den klimafreundlichen Einkauf im Nordwesten

### Vergleichsbeispiele



### Checkliste für den Frische-Einkauf

Mit den nachfolgenden Tipps können Sie gesunde und klimafreundliche Ernährung in Ihren Alltag einbauen. Sie werden sehen, es ist gar nicht schwer!

- **Mehr Gemüse auf den Teller:** klimaschonender als Fleisch
- **Regional und saisonal:** spitze bei Obst und Gemüse
- **Frische ist unschlagbar:** nicht oder kaum verarbeitete Lebensmittel sind gesünder und klimafreundlicher
- **Klimaschonend transportieren:** kleinere Mengen mit dem Rad oder zu Fuß einkaufen
- **Regelmäßig den Wochenmarkt besuchen:** regionaler Einkauf, manchmal direkt beim Erzeuger; weniger Verpackung und genau die richtige Menge
- **Öfter zu Bioprodukten greifen:** klimafreundlicher und ohne Pestizidrückstände
- **Mehr Klasse als Masse:** weniger Fleisch essen, dafür bessere (Bio-) Qualität
- **Nur selten genießen:** per Flugzeug transportierte Waren und Produkte aus beheizten Gewächshäusern
- **Einfach mal nachfragen:** etliche Händler bieten regionale Produkte an
- **Und bei Südfrüchten?** Angebote aus fairem Handel bevorzugen
- **Anbauart und Transportwege** als Entscheidungshilfe für oder gegen ein Produkt nutzen

Sorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blattsalate*												
Eisbergsalat												
Endivien												
Feldsalat												
Postelein												
Radichio												
Romana												
Rucola												
*Blattsalate: Kopfsalat, Batavia, Lollo rosso, Lollo verde, Eichhörnchen												

Salate aus der Region



hier ziehen

# Gemüse aus der Region

	<p><b>Haupterntezeit/Freiland:</b> <b>geringe Klimabelastung</b> Niedriger Energiebedarf und CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Geringe Mengen an Treibstoff, Dünger, Pestiziden.</p>
	<p><b>Geschützter Anbau:</b> <b>geringe Klimabelastung</b> Folientunnel und unbeheizte Gewächshäuser verlängern die Kulturzeiten.</p>
	<p><b>Lagerware:</b> geringe bis mittlere Klimabelastung Erhöhter Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei Kühlung von Lagerhäusern.</p>
	<p><b>Gewächshaus:</b> <b>mittlere Klimabelastung</b> Energiebedarf und CO<sub>2</sub>-Ausstoß in Abhängigkeit von ggf. leichter bis erhöhter Beheizung.</p>
	<p><b>Gewächshaus beheizt –</b> <b>hohe Klimabelastung</b> Hoher Energiebedarf und CO<sub>2</sub>-Ausstoß bei Beheizung, vor allem bei niedrigen Außentemperaturen.</p>

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

# Obst aus der Region

Obst	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												

# Nüsse aus der Region

Nüsse	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Haselnüsse												
Walnüsse												