



umweltnetz-schweiz.ch

# Saisonale Ernährung

Erstellt am: Montag, 20. Dezember 2010  
Erstellt von: MS  
Dateiname: vorlage.doc  
Seiten: Seite 1 von 6

Themen-Dossier

## Saisonale Ernährung

Im Zeitalter von steigender internationaler Vernetzung, Abbau von Handelshemmnissen und dem damit verbundenen Anstieg der globalen Warenströme bietet sich dem Kunden in der westlichen Hemisphäre ein schier unbeschränktes Angebot an Produkten. Insbesondere für den Lebensmittelmarkt ist diese Entwicklung einschneidend. In den Supermärkten sind die meisten Produkte – unabhängig von Jahreszeit und regionalen Witterungsbedingungen – in Massen verfügbar.



Zu Weihnachten Erdbeeren aus Marokko? Am Nationalfeiertag einen frisch gepressten Orangensaft mit Früchten aus Südafrika? Heute alles kein Problem mehr.

## Weshalb Saisonfrüchte?

Die Möglichkeit, zu jeder Jahreszeit nach dem Lustprinzip zu konsumieren, sagt noch nichts über den Sinn eines solchen Verhaltens aus. Zum einen sind Obst und Gemüse, welche um den halben Globus transportiert wurden, deutlich ärmer im Geschmack, als frische, auf natürliche Weise ausgereifte Lebensmittel. Da das meiste importierte Obst und Gemüse grün geerntet wird, um den Transport zu überstehen, muss es entweder auf dem Transportweg, oder im Importland energieintensiv nachgereift werden. Hinsichtlich der Vitamine und weiteren Inhaltsstoffe bestehen jedoch keine nachweisbaren Unterschiede zwischen künstlich und natürlich gereiften Produkten.

Weiter führt die stetige Verfügbarkeit von Tomaten, Gurken und Konsorten zu einer Verarmung der heimischen Vielfalt. Die Grossverteiler bieten meist nur die immergleiche Palette von Grünzeug an, einheimische Sorten geraten – gerade bei den jüngeren Generationen – zunehmend in Vergessenheit. Dabei lässt sich der tägliche Bedarf an Vitaminen auch im Winter vollumfänglich mit lokal produziertem Gemüse decken. Oft sind gewisse einheimische (Winter-) Sorten sogar geeigneter, um seinen Nähr- und Inhaltsstoffbedarf zu decken, als asaisonale, importierte Ware. Wussten Sie, dass in Weisskohl gleichviel Vitamin C (47 mg auf 100 g) enthalten wie eine Orange, welche der Vitamin C-Lieferant schlechthin ist?

## Enormer Energieverbrauch

Der Hauptgrund jedoch, weshalb man einheimische und saisonale Sorten Importware vorziehen sollte, ist der ungleich höhere Energieverbrauch der Importprodukte. Während einheimisches Gemüse und Obst wie Lauch, Karotten und Kohl oder Äpfel und Birnen mit vernachlässigbarem Energieaufwand gelagert werden können, verschlingt der Transport von Importgemüse immense Ressourcen. Im Vergleich mit regionalem und saisonalem Gemüse werden für asaisonale Produkte bis zu neun mal mehr CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre gestossen. Auch der Verschleiss an wertvollen fossilen Energieträgern ist im Vergleich zu einheimischen Gemüse enorm. So verbraucht ein Kilo Schweizer Freilandbohnen von der Aufzucht bis in den Magen des Konsumenten ungefähr 0.1 Liter Erdöl. Dieselbe Menge aus Spanien verbraucht das Doppelte, nämlich 0.2 Liter/kg.

Wenn die Bohnen aber aus Kenia per Luftfracht importiert werden, erhöht sich der Erdölverbrauch pro Kilo Bohnen auf sage und schreibe 4.8 Liter, oder etwa 80 km Fahrt mit einem sparsamen Dieselauto.

Einen höheren Energieverbrauch als die meisten importierten Freilandgemüse (ausser Luftfracht) weisen jedoch Treibhaus- oder Hors Sol Produkte auf. Zwischen 10- und 50 mal mehr Energie wird für eine Treibhausprodukt im Vergleich zur Freilandherzeugung aufgewendet!

## Fazit

Wer saisonal einkauft tut sich und seiner Umwelt etwas Gutes. Der Speiseplan wird abwechslungsreicher und schmackhafter. Wenn man die folgenden Punkte beachtet, kann man einen beträchtlichen Teil der Energie, die für die eigene Nahrungsversorgung aufgewendet wird, einsparen.

Der Konsum von Gemüse & Obst erfolgt am schonendsten in dieser Reihenfolge:

1. Saisonales & einheimisches Biofreilandgemüse
2. Saisonales & einheimisches Freilandgemüse aus konventioneller Produktion
3. Freilandimportgemüse aus Europa
4. Freilandimportgemüse aus Übersee (Schifftransport)
5. Gewächshausgemüse aus der Schweiz
6. Gewächshausgemüse aus dem Ausland

Leider bieten die meisten Grossverteiler nur eine kleine Auswahl an saisonalem Gemüse an. Sogar saisonale Sorten, die lagerfähig wären, werden teilweise aus Italien oder Spanien importiert. Darum empfiehlt es sich, direkt beim Produzenten, dem Bauern einzukaufen. An den meisten Orten existiert die Möglichkeit, Gemüse, Früchte, Fleisch und weitere Produkte direkt am Hof einzukaufen. So hat man die Gewähr, dass die Produkte aus der Region kommen und kann sich auch gleich ein Bild von den Produktionsbedingungen machen.

## Weiterführende Informationen

Beobachter 20/2004

[http://www.beobachter.ch/konsum/artikel/saisongemuese\\_die-ganze-welt-auf-dem-teller/](http://www.beobachter.ch/konsum/artikel/saisongemuese_die-ganze-welt-auf-dem-teller/)

Beobachter 24/2010

[http://www.beobachter.ch/natur/natuerlich-leben/lebensmittel-ernaehrung/artikel/wintergemuese\\_das-gute-waechst-so-nah/](http://www.beobachter.ch/natur/natuerlich-leben/lebensmittel-ernaehrung/artikel/wintergemuese_das-gute-waechst-so-nah/)

Weisskohl – Vitaminlieferant

<http://www.az24.info/gesundheit-fitness/weisskohl-kohl-gesund-abnehmen-krebs-krebsvorsorge-diaet.html>

Rezeptfinder

<http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?b=3102>

Saisontabelle und weitere Tipps (WWF)

[http://www.wwf.ch/de/tun/tipps\\_fur\\_den\\_alltag/?uCat=103#start](http://www.wwf.ch/de/tun/tipps_fur_den_alltag/?uCat=103#start)



Gemüse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Romanesco												
Rosenkohl												
Rotkabis												
Salate (diverse)												
Schnittlauch												
Sellerie												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zwiebeln												

Frisch
  Lager

## Übersicht über einheimisches Obst und die saisonale Verfügbarkeit

Früchte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Äpfel (Frühsorten)												
Äpfel (Herbstsorten)												
Äpfel (Lagersorten)												
Aprikosen												
Birnen (Frühsorten)												
Birnen (Herbstsorten)												
Birnen (Lagersorten)												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Melonen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Rhabarber												
Trauben												
Zwetschgen												



Frisch



Lager