

# Regional und saisonal

... für einen umweltfreundlichen Lebensmitteleinkauf



Wir leben in Zeiten des Luxus und Überflusses.

Ein Beispiel dafür ist, dass die meisten Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über erhältlich sind. Angebaut in Gewächshäusern und eingeflogen aus fernen Ländern sind Tomaten, Zitrusfrüchte, Erdbeeren und viele andere Lebensmittel fast jederzeit verfügbar.

Dieser Luxus hat allerdings auch seinen Preis! - In vielen Anbaugebieten ist das kostbare Grundwasser schon sehr knapp, lange Transportwege führen zu erhöhten CO<sub>2</sub>-Ausstößen.

Mit etwas Achtsamkeit und dem nötigen Wissen ausgestattet, ist es jedoch gar nicht so schwer, regionale und saisonale Lebensmittel einzukaufen. Sicher ist es nicht immer möglich, ausschließlich Zutaten aus der Region zu verwenden, aber jedes Bisschen zählt.



Auf vielen Lebensmitteln steht „aus Ihrer Region“ oder „frisch aus der Region“, aber regional alleine ist noch keine Garantie für Umweltfreundlichkeit.

Beim Einkauf neben der Regionalität auch auf Saisonalität zu achten bringt Vorteile, nicht nur für Umwelt und Klima, sondern auch für die regionale Wirtschaft und die eigene Gesundheit.

## Vitaminbomben

Wenn man bewusst beim Einkaufen auf Regionalität achtet, finden sich auch vermehrt saisonale Produkte in den Einkaufskörben wieder.

Frisches Obst und Gemüse enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe, weil sie nicht im unreifen Zustand geerntet werden. Dadurch haben die Früchte auch einen besseren Geschmack als die aus dem Ausland importierten, weil diese länger an der Staude, Rebe oder dem Baum reifen und erntefrisch gekauft werden können.

## Schönheit von innen



Gemüse und Obst, das nicht den Schönheitsidealen entspricht, wird oft noch vor dem Verkauf im Handel aussortiert. Bei Bauernmärkten und in manchen Lebensmittelmärkten werden diese Produkte unter einem speziellen Namen angeboten. Die Nährstoffe und Vitamine sind genauso gut wie jene,

die der Norm entsprechenden Früchte. Wer diese Lebensmittel kauft und verwertet, trägt zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei.

## Fleisch und Wurst

Wenn Sie Fleisch und Wurst regional kaufen, dann ist garantiert, dass die Tiere vor der Schlachtung weniger Stress ausgesetzt waren - da der Weg vom Züchter zum Schlachter kürzer ist. Dies wirkt sich auch positiv auf den Geschmack der Lebensmittel aus.

Fleischproduktion und -verarbeitung in der Region sichert außerdem Arbeitsplätze und fördert die Wirtschaftskraft ländlicher Regionen.

## Biologisch

Wer Obst und Gemüse in Bio-Qualität kauft, vermeidet zusätzlich Chemikalienrückstände in Lebensmitteln, da die biologische Landwirtschaft weder leicht lösliche Düngemittel noch synthetische Pestizide verwendet. Dadurch

produzieren die Bio-Landwirte gesunde Lebensmittel und schonen gleichzeitig Boden, Grundwasser und Tierwelt. Die biologische Landwirtschaft erzeugt bis zu 60 % weniger CO<sub>2</sub> als die konventionelle Landwirtschaft. Frisch und gesund genießen ist ein persönlicher Gewinn an Lebensqualität!

## Klima schonen

Einer der vielen Vorteile des regionalen und saisonalen Einkaufens ist, dass die Lebensmittel keine langen Transportstrecken mit dem Flugzeug, LKW, etc. zurücklegen müssen und somit das schädliche CO<sub>2</sub>-Aufkommen reduziert wird.

Das verringert auch den persönlichen ökologischen Fußabdruck. Dabei handelt es sich um die Berechnung des Flächenbedarfs, den jeder Einzelne durch sein persönliches Lebensverhalten (Ernährung - Mobilität - Wohnen - Konsum) in Anspruch nimmt.



© iStock / CherniesID

## Gut für unseren Körper

In den Wintermonaten wachsen in unseren Regionen Gemüsesorten wie Pastinaken oder Rüben. Diese haben – passend zur kalten Jahreszeit – einen wärmenden Effekt auf unseren Körper. Im Frühling und Sommer hingegen werden uns eher kühlende und erfrischende Salate, Tomaten oder Gurken angeboten. Folgen wir also beim Kauf von Obst und Gemüse den Saisonen, essen wir nicht nur frisch und abwechslungsreich, sondern tun auch unserem Körper etwas Gutes.

## Saisonkalender

Da es die meisten Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr in den Lebensmittelläden zu kaufen gibt, wissen viele nicht mehr, wann was geerntet wird. Als Orientierungshilfe haben wir einen Saisonkalender erstellt - den Sie jederzeit auf [www.umweltverbaende.at](http://www.umweltverbaende.at) herunterladen können.

Überschüssiges Obst und Gemüse sollte man, wenn möglich, einkochen oder einlegen, um auch in den Wintermonaten auf Lebensmittel zurückgreifen zu können, die – zu dieser Jahreszeit - nur aus dem Ausland bezogen werden können.

**Klicken Sie sich rein!**

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf [www.umweltverbaende.at](http://www.umweltverbaende.at).



Wir machen's einfach.

# Saisonkalender

Da es die meisten Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr in den Lebensmittelläden zu kaufen gibt, wissen viele nicht mehr, wann was geerntet wird.

Mit dem Saisonkalender zeigen wir Ihnen, in welchen Monaten welche Sorten reif und so regional verfügbar sind. Dabei wird auch die Lagerfähigkeit berücksichtigt.

Sie werden staunen, was in unseren Breiten alles wächst und gedeiht ...

<b>Bärlauch</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Erdbeeren</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Frühlingszwiebel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Häuptelsalat</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Radieschen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Rhabarber</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Rucola</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Spargel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Spinat</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Brokkoli</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Erbsen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Fenchel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Fisolen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Gurken</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Himbeeren</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Karfiol</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Kirschen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Kohlrabi</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Mangold</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Marillen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Melanzani</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Paprika</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Paradeiser</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Ribisel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Zucchini</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Äpfel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Birnen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Brombeeren</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Hagebutten</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Kraut</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Kürbis</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Maroni</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Porree</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Radicchio</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Speispilze</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Weintrauben</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Zwetschen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Chinakohl</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Erdäpfel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Karotten</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Knoblauch</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Kohlsprossen</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>Pastinaken</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Rote Rüben</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Schwarzwurzeln</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Sellerie</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Vogersalat</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	<b>Zwiebel</b>  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

© Fotos: iStock

Bitte achten Sie aber immer auf das Etikett, um sicher zu sein, dass Sie heimische Produkte kaufen!



Wir machen's einfach.