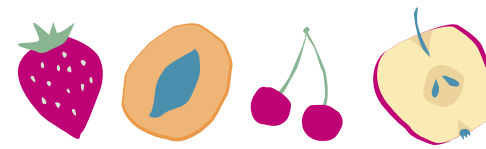




SAISONALES GEMÜSE

GEMÜSE	1 JAN.	2 FEB.	3 MÄR.	4 APR.	5 MAI	6 JUN.	7 JUL.	8 AUG.	9 SEP.	10 OKT.	11 NOV.	12 DEZ.
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Eisbergsalat												
Endivie												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Gurken												
Karotten												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kräuterseitlinge												
Kürbis												
Lauch												
Lollo Rosso												
Mairübe												
Meerrettich												
Paprika												
Pastinake												
Petersilienwurzel												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Shiitake												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Sprossen												
Stangensellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												



EXPERIENCE TRAIL
GESUNDHEIT • UMWELT • NACHHALTIGKEIT

SAISONALES OBST

OBST	1 JAN.	2 FEB.	3 MÄR.	4 APR.	5 MAI	6 JUN.	7 JUL.	8 AUG.	9 SEP.	10 OKT.	11 NOV.	12 DEZ.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kischen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												
Zwetschgen												

HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE: WANN GIBT ES WAS?

Die meisten Obst- und Gemüsearten werden heute das ganze Jahr über angeboten. Der Anbau auf der Südhalbkugel der Erde lässt uns vergessen, was wann bei uns wächst.

Viele Supermärkte bieten selbst in der heimischen Saison importiertes Obst und Gemüse an. Peruanischer Spargel zu Weihnachten, Erdbeeren aus Marokko an Ostern – so sieht mancher Einkauf aus. Weite Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten das Klima durch die freigesetzten Treibhausgase, dies gilt in verstärktem Maße bei Flugzeugtransporten. Aber auch die heimische Produktion kann sehr umweltbelastend sein, wenn sie außerhalb der Saison in beheizten Gewächshäusern stattfindet, z. B. der Tomatenanbau im Frühjahr.

Bei der Preisgestaltung spielen Produktions-, Lager- und Transportkosten meist eine geringe Rolle, vielfach werden sie auch auf andere Lebensmittel umgelegt. Der Preis bietet also für viele Verbraucher keinen Anreiz, heimische Ware der Saison zu bevorzugen – Gesundheits- und Umweltaspekte dagegen umso mehr:

- Obst und Gemüse aus Deutschland und der EU enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware aus Nicht-EU-Ländern. Noch besser schneiden Bioprodukte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.
- Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial. Achten Sie auf die Herkunftsangaben, da Ware zugekauft wird.
- Durch kurze Vertriebswege werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Die Verringerung des Verkehrsaufkommens bedeutet außerdem weniger Lärm und weniger Straßenschäden. Das gilt auch für die eigenen Einkäufe, am besten also zu Fuß oder per Fahrrad oder zumindest viel auf einem Weg erledigen.
- Mit dem Kauf von Biogemüse und -obst punkten Sie zusätzlich beim Klimaschutz.

Leider wird in der Regel nicht gekennzeichnet, ob das Gemüse aus dem Freiland oder aus Gewächshäusern stammt und ob das Obst per Flugzeug transportiert wurde. Da das Herkunftsland aber bei fast allen Obst- und Gemüsearten angegeben werden muss, lässt sich weit gereiste Ware vermeiden.



EXPERIENCE TRAIL
GESUNDHEIT • UMWELT • NACHHALTIGKEIT

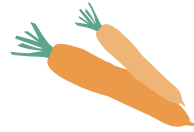
STADT-LAND-GESUNDES ESSEN



Stadt



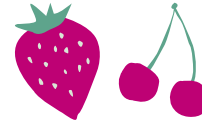
Land



Gesundes Essen



Ungesundes



Obst



Gemüse



Süßigkeit



Punkte

Stadt	Land	Gesundes Essen	Ungesundes	Obst	Gemüse	Süßigkeit	Punkte

ATMWC O HGBLSQUV RPF EJK X NI YDZ ATMWC O HGBLSQUV RPF EJK X NI YDZ

Punkteverteilung: 20 Punkte, wenn kein anderer Spieler einen Begriff für diese Kategorie gefunden hat. 10 Punkte für unterschiedliche Begriffe in dieser Kategorie. 5 Punkte für den gleichen Begriff in dieser Kategorie. 0 Punkte oder Minuspunkte, wenn ein Spieler ein Feld nicht ausgefüllt hat. Keine Begriff Doppelnennung eines Spielers.