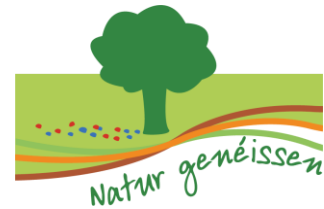


Gemüse und Obst

- vom Vorteil, saisonal einzukaufen



Heute sind fast alle Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Dies ist aber nur durch Importe und aufwändige Anbautechniken möglich. Umweltschonend ist dies nicht.

Energie und CO2 Bilanz - welche Faktoren spielen eine Rolle?

- Man sollte darauf achten, Freilandware zu kaufen. Das heißt, dass das Gemüse und Obst ohne besonderen Aufwand (Gewächshaus, Folientunnel) produziert wurde und somit eine bessere Ökobilanz aufweist.
- Kurze Transportwege vom Erzeuger zum Handel sind entscheidend. Das hält den Energieverbrauch und den Ausstoß von klimaschädlichem CO2 gering. Beispielsweise belastet ein Kilogramm Spargel, das aus Peru eingeflogen wird, die Atmosphäre fast 20-mal mehr mit CO2 und anderen Treibhausgasen als regional erzeugter Spargel, der mit dem Lkw zum Händler transportiert wird. Flugtransporte belasten die Umwelt also grundsätzlich am stärksten.
- Eine kurze Lagerung ist sinnvoll, da sie wenig Energie verbraucht und so eine bessere Ökobilanz aufweist. Um lange gelagertes Obst oder Gemüse zu vermeiden, sollte man die neue, heimische Ernte abwarten und währenddessen auf andere saisonale Früchte zurückgreifen.

Gesundheitliche Vorteile - optimale Frische und besserer Geschmack. Viele Früchte wie Erdbeeren, Kirschen oder Himbeeren reifen nach der Ernte nicht mehr nach und sind geschmacksintensiver und reicher an Vitaminen, wenn sie direkt aus der Region stammen.

Importierte Ware aus fernen Ländern wird aufgrund der langen Transportwege oftmals nicht im optimalen Reifezustand geerntet und ist deshalb manchmal trotz ansprechender Optik geschmacks- und vitaminarm.

Preis: Da das Angebot der saisonalen Ware in kurzer Zeit sehr groß ist, sind die Preise dementsprechend niedrig.

Erziehung zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung

In den „Services d'éducation et d'accueil“ ist die Erziehung zu einem verantwortungsvollen Verhalten besonders wichtig. So sollen die Kinder möglichst früh lernen, welche Obst- und Gemüsesorten in der Region angebaut werden und wann ihre Erntezeit ist. Somit entwickeln sie ein Gespür für den natürlichen Jahreskreislauf und eignen sich frühzeitig gute Gewohnheiten an, die zu einem nachhaltigeren Umgang mit unseren Ressourcen führen. Durch die zeitlich begrenzte Verfügbarkeit verschiedener Obst- oder Gemüsesorten lernen sie, diese bewusster zu genießen und wertzuschätzen.

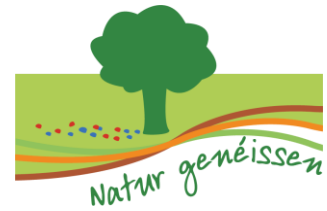
Saisonal essen heißt auch abwechslungsreicher essen. Denn wer sich überwiegend an das saisonale Angebot hält, wechselt mit den jahreszeitlichen Angeboten sozusagen automatisch im Speiseplan ab. Auf diese Weise entdeckt man vielleicht auch weniger bekannte oder längst vergessene Gemüsesorten wie Mangold oder Schwarzwurzeln, zu denen man bei seiner gewohnheitsmäßigen Auswahl sonst nie greifen würde.

Fazit

Regionales Obst und Gemüse ist in der Haupterntezeit immer die beste Wahl, denn man kauft frisch, umweltschonend und abwechslungsreich ein. Außerdem unterstützt man die regionale Landwirtschaft und damit die heimische Kulturlandschaft. Die *Natur genießen* Saisonkalender geben Orientierung, wann welche Obst- und Gemüsearten klassischerweise geerntet werden, also „Saison haben“.

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung; Saisonzeiten bei Obst und Gemüse.

Rezept - Kürbissuppe



Rezept für 6 Kinder oder 4 Erwachsene

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (und eventuelle Kürbisreste vom Schnitzen)
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 Apfel
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Paprika
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Stange Zimt
- 750 ml Gemüsebrühe
- Für die Garnitur
- Geröstete Kürbiskerne
- Sahne

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch 3-4 Minuten glasig anbraten.
3. Den Kürbis waschen und in 2 schneiden. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden (ein Hokkaido muss nicht geschält werden). Eventuell noch die Kürbisreste vom Schnitzen benutzen. Die Möhre und die Zucchini schälen und klein schneiden. Den Apfel waschen und in vier Stücke schneiden. Die Kerne entfernen und den Apfel grob würfeln.
4. Das Gemüse und die Apfelstücke in den Kochtopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat und der Zimtstange würzen. Den Honig hinzufügen, gut mischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 25 Minuten zugedeckt garen.
5. Die Zimtstange entfernen und die Suppe pürieren. Mit Kürbiskernen und einem Schluck Sahne garnieren.

Tipp: Einen Teil der Kürbiskerne kann man säubern und trocknen, um diese in der nächsten Saison wieder auszusäen.

Rezept Pippa Pumpkin aus: D'Rommel Bommel an hier Frënn; Editions Ernster, Luxembourg 2023