

Obst und Gemüse – regional und saisonal!

Text zum Bio-Clip

In Lebensmittelgeschäften kannst du fast das ganze Jahr hindurch verschiedenstes Obst und Gemüse kaufen. Doch ist es auch in Österreich geerntet worden?

Obst und Gemüse, das in einer Region erzeugt und auch verbraucht wird, bezeichnen wir als **regional**.

Es ist frischer, vitaminreicher und schmeckt auch besser als Obst und Gemüse, das über weite Strecken transportiert werden muss.

Regionales Obst und Gemüse ist aber nur zu einer bestimmten Jahreszeit verfügbar. Wir nennen dies **saisonal**.

So beginnt die Saison von **Zucchini** und **Gurken** beispielsweise im Juni und dauert bis in den September hinein.

Kopfsalat, **Lollo Rosso** und **Eisbergsalat** ist zwischen Juni und Oktober regional verfügbar.

Karfiol, **Brokkoli** und **Kohlrabi** kannst du ebenfalls von Juni bis Oktober regional kaufen.

Auch **Tomaten** und **Paprika** sind zwischen Juni und Oktober regional verfügbar. Im Juni und Juli stammen sie meist aus unbeheizten Glashäusern.

Radieschen, **Kohl** und **Chinakohl** haben bis in den November Saison. Der Saisonstart ist beim Radieschen im April, beim Kohl im Juni und beim Chinakohl im August.

Kürbisse haben von September bis November Saison. Vielleicht kennst du den orange leuchtenden **Hokkaidokürbis** oder den länglichen **Birnenkürbis** oder **Butternut**.

Die Saison von **Kartoffeln**, **Karotten** und **Zwiebeln** ist zwischen Juni und Oktober. Du kannst sie jedoch fast das ganze Jahr regional kaufen, da sie gut über längere Zeit gelagert werden können.

Auch **Äpfel** und **Birnen** können gut gelagert werden und sind fast das ganze Jahr regional verfügbar. Ihre Saison beginnt im Juli und endet im Oktober.

Erdbeeren, **Himbeeren**, **Ribisel** und **Kirschen** kannst du zwischen Juni und August regional einkaufen.

Marillen haben von Juli bis August Saison, **Pfirsiche** und **Zwetschken** von August bis September.

Zwischen September und Oktober sind **Weintrauben** regional verfügbar.

Der Einkauf von saisonalem Obst und Gemüse aus der Region ermöglicht es dir, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Kaufst du zum Beispiel im Winter Erdbeeren, so wurden diese in wärmeren Regionen geerntet. Sie haben einen langen Transportweg hinter sich und belasten dadurch die Umwelt.

Bananen, Mangos, Ananas, Orangen, Kiwis und viele weitere Obstsorten stammen zu jeder Jahreszeit aus wärmeren Regionen. Sie werden meist noch unreif geerntet, bevor sie oft über tausende Kilometer nach Österreich reisen.

Achte beim Einkaufen also stets darauf, dass du saisonales Obst und Gemüse aus der Region kaufst!