

Regional & Saisonal

Muss es die Banane sein?

**Täglich werden 2.684 Tonnen Bananen
nach Deutschland importiert.**

Wir erhalten eine Vielzahl von Obst und Gemüse rund ums Jahr preisgünstig im Supermarkt. Doch die Beheizung von Treibhäusern außerhalb der Saison und Importe aus dem Ausland gehen massiv auf Kosten von Klima und Umwelt.

Für 1 Kilo Lebensmittel per Schiff aus Übersee können lokal 11 Kilo per Fahrzeug oder Bahn transportiert werden.
Für Flugware sogar 90 Kilo.*

** Quelle: Vegan for Future*

Was kann **ich** jetzt **tun**?

+ Achte beim Kauf von Lebensmitteln auf die Herkunft und denke an die aktuelle Saison

+ Nutze lokale Angebote wie Wochenmärkte, Gemüseboxen und Ernteanteile von solidarischen Landwirtschaften

+ Wähle regionale Alternativen, z.B. Leinsamen statt Chiasamen, Apfel statt Banane



Link: <https://marktschwaermer.de/de>

SAISONKALENDER FÜRS GANZE JAHR

FRÜHLING



Feldsalat
Chicorée
Porree
Pastinaken
Radieschen
Rhabarber
Rosenkohl
Rucola
Spargel
Spinat

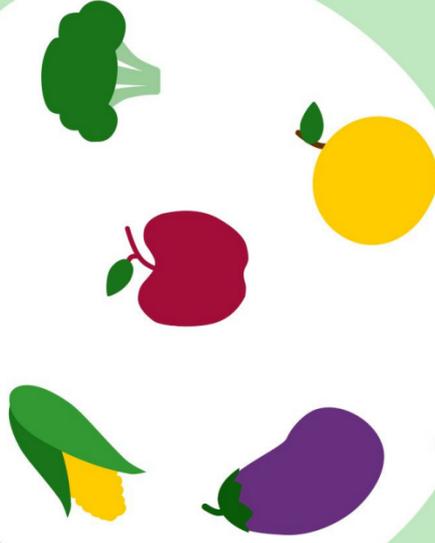
Beeren
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Pflaumen

Radieschen
Salate
Spitzkohl
Staudensellerie
Tomaten
Wirsing
Zucchini
Zwetschgen
Zwiebeln

SOMMER



HERBST



Äpfel
Auberginen
Birnen
Blumenkohl
Brokkoli
Chicorée
Feldsalat
Fenchel
Kürbis
Mais
Porree
Paprika

Pastinaken
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Spitzkohl
Quitten
Weißkohl
Wirsing

WINTER



Chicorée
Feldsalat
Grünkohl
Pastinake
Porree
Rosenkohl
Rucola

#NoFoodWaste

www.welthungerhilfe.de/NoFoodWaste



* Quelle: Welthungerhilfe