

## HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE: WANN GIBT ES WAS?

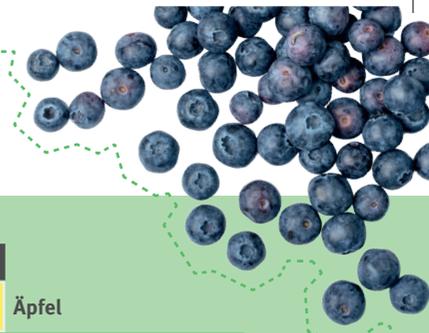
Die meisten Obst- und Gemüsearten werden heute das ganze Jahr über angeboten. Der Anbau auf der Südhalbkugel der Erde lässt uns vergessen, was wann bei uns wächst. Viele Supermärkte bieten selbst in der heimischen Saison importiertes Obst und Gemüse an. Peruanischer Spargel zu Weihnachten, Erdbeeren aus Marokko an Ostern und Pfingsten südafrikanische Weintrauben – 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. 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.

### TIPP:

Einen Saisonkalender für die Küche finden Sie im Internet unter:  
[www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender](http://www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender)



## Heimisches Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
Äpfel	🚫	🚫	🚫	🚫	🚫	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🚫	🚫
Aprikosen						☀️	☀️	☀️					
Birnen	🚫	🚫						☀️	☀️	☀️	🚫	🚫	
Brombeeren						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			
Erdbeeren					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠			
Heidelbeeren						☀️	☀️	☀️					
Himbeeren						🏠☀️	☀️	☀️					
Johannisbeeren						🏠☀️	☀️	☀️					
Kirschen, sauer						☀️	☀️	☀️					
Kirschen, süß						🏠☀️	☀️	☀️					
Mirabellen/Renekloden						☀️	☀️	☀️					
Pfirsiche/Nektarinen						☀️	☀️	☀️					
Pflaumen/Zwetschgen							☀️	☀️					
Quitten										☀️	☀️		
Stachelbeeren						☀️	☀️	☀️					
Tafeltrauben							☀️	☀️	☀️				

## Heimische Kräuter

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Dill	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Petersilie	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Schnittlauch	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠

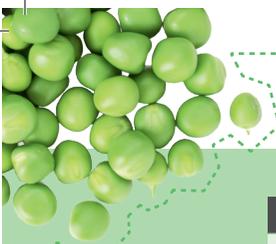
Unsere Einkaufshilfe zeigt Ihnen, wann heimische Ware\* Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt. Zur schnelleren Unterscheidung haben wir die Symbole in den Ampelfarben gestaltet:

Rot kennzeichnet hohen, Gelb mittleren und Grün sehr geringen Energieverbrauch und entsprechende Klimabelastung. Rot bedeutet nicht, dass wir von diesen Produkten abraten. Wir möchten Sie aber darauf aufmerksam machen, dass es zur selben Zeit viele Alternativen gibt, die mit niedrigerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten. Wenn Sie heimisches Obst und

Gemüse in der Hauptsaison kaufen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen und schützen gleichzeitig das Klima.

\* Obst- und Gemüsearten mit geringem Marktanteil sind nicht erfasst, daher finden Sie z. B. keine Freilandtomaten.





# Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Blumenkohl				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Chinakohl	🏠	🏠	🏠		🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)					☀️	☀️	☀️					
Erbsen, Zuckrerbsen					☀️	☀️	☀️	☀️				
Fenchel					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Grünkohl	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Gurken (Salat-, Minigurken)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	
Gurken (Einlege-, Schälgurken)					☀️	☀️	☀️	☀️				
Kartoffeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Knoblauch					☀️	☀️	☀️	☀️				
Kohlrabi				🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🌱
Kohlrüben	🏠	🏠	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Kürbis	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Möhren	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Mangold					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Pastinaken, Wurzelpetersilie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Paprika				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Porree (Lauch)	🌱	🌱	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Radieschen	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🏠
Rettich	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rhabarber		🌱	🌱	🌱	☀️	☀️						
Rosenkohl	☀️	☀️					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Rote Beete	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Schwarzwurzel	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Knollensellerie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Stangensellerie					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spargel			🌱	🌱	🌱	🌱						
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spinat				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spitzkohl	🏠	🏠			🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Steckrüben (Kohlrüben)	🏠	🏠	🏠						☀️	☀️	🏠	🏠
Tomaten: geschützter Anbau						🌱	🌱	🌱	🌱			
Tomaten: Gewächshaus			🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	
Topinambur	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Zucchini						🌱	☀️	☀️	☀️	☀️		
Zuckermais								☀️	☀️	☀️		
Zwiebeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

# Heimische Salate

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Eisbergsalat					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Endiviensalat					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Feldsalat	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🏠
Kopfsalat, bunte Salate			🏠	🏠	🏠	🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	🏠
Radicchio	🏠					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Romanasalate					🌱	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Rucola (Rauke)	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🌱	🏠

## LEGENDE

- Sehr geringe Klimabelastung**
  - ☀️ Freilandprodukte
- Geringe bis mittlere Klimabelastung**
  - 🌱 Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
  - 🏠 Lagerware
  - 🏠 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern
- Hohe Klimabelastung**
  - 🏠 Produkte aus geheizten Gewächshäusern



## GENUSS À LA SAISON

Erste Wahl ist Gemüse und Obst aus der Region und frisch vom Feld – wir zeigen Ihnen, wann diese aus dem Freiland kommen und wann aus Gewächshäusern.

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

verbraucherzentrale

SAISONKALENDER | Heimisches Obst und Gemüse

verbraucherzentrale



verbraucherzentrale

## SAISONKALENDER

Heimisches Obst und Gemüse

## Impressum

Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

**Fachliche Beratung:** Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e. V., Dr. Carmen Feller und Universität Bonn, INRES Gartenbauwissenschaft, Dr. Michael Blanke

**Gestaltung:** Henning Kunz

**Bilder:** stock.adobe.com / Titel: valya82; Erbsen: Iurii Kachkovskiy; Trauben, Rotkoh: zcy; Dill: Scisetti Alfio; Heidelbeeren: ange1011

**Druck:** Alpha Card Compact Media GmbH, Gautinger Straße 8, 82061 Neuried/München

**Stand:** 6. aktualisierte Auflage November 2022

© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen,  
Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW nicht mit (Werbe-)Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Saisonkalenders durch Dritte darf nicht zu absatzfördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages