

## Saisonale und regionale Lebensmittel sind gut für das Klima und deine Gesundheit



1 „Hallo, Frau Dr. Jung!“, rufen die Kinder fröhlich,  
2 als die Ärztin die Klasse betritt.  
3 „Was haben Sie uns denn da mitgebracht?“

4 Frau Dr. Jung holt drei unterschiedliche Äpfel  
5 aus ihrer Tasche.

6 „Das sind Ingrid Marie, Kaiser Wilhelm und Rondo.  
7 Rondo habe ich gerade in meinem Garten gepflückt.  
8 Ingrid Marie und Kaiser Wilhelm kommen direkt von den Bäumen  
9 meines Nachbarn.“



10 „Dann mussten die Äpfel gar nicht weit reisen,  
11 um zu uns zu kommen“, lacht Ela.

12 Und Mario ergänzt: „Dann sind sie ja ein nachhaltiger Pausensnack,  
13 weil bei ihrem Transport nur wenig Treibhausgase entstanden sind!“

14 „Ihr habt richtig viel gelernt!“, lobt Frau Dr. Jung.

15 „Aber das sind nicht die einzigen Vorteile von unseren Äpfeln.

16 Wenn die Frucht hier in der Region gepflückt wird, kann sie bis ganz  
17 zuletzt Nährstoffe und Vitamine bilden.

18 Die sind wichtig und gesund für uns.

19 Das geht nicht, wenn eine Frucht lange reisen muss.

20 Dann wird sie unreif geerntet und schmeckt auch gar nicht so gut.“

21 Frau Dr. Jung erklärt weiter: „Wir können beim Einkaufen darauf  
22 achten, Obst und Gemüse zu kaufen, das aus der Nähe kommt.

23 Dann ernähren wir uns gesund und klimafreundlich.

24 Es ist also doppelt gut für uns.“



## Saisonale und regionale Lebensmittel sind gut für das Klima und deine Gesundheit



- 25 „Jetzt wollen wir den doppelt guten Snack probieren“,  
26 rufen die Kinder.  
27 „Gern“, antwortet Frau Dr. Jung.
- 28 Die Lehrerin und Frau Dr. Jung waschen die Äpfel und die Kinder  
29 schneiden kleine Apfelspalten und probieren.
- 30 „Lecker!!!“, rufen die Kinder durcheinander.



## Woher kommt meine Erdbeere?



- 1 Herr Pfeffer zeigt den Kindern eine Erdbeere.
- 2 Er fragt: „Handelt ihr umweltschonend und nachhaltig,
- 3 wenn ihr diese Erdbeere esst?“
  
- 4 Ela ruft: „Ja, klar. Erdbeeren sind Pflanzen.
- 5 Sie brauchen kein Futter von weit her und pupsen keine Abgase
- 6 aus. Sie schonen also die Umwelt.“
  
- 7 Herr Pfeffer lacht: „Da hast du gut aufgepasst.
- 8 Und grundsätzlich hast du recht.
- 9 Das gilt bei uns aber nur für den Sommer.
- 10 Im Winter wachsen bei uns keine Erdbeeren.
  
- 11 Wenn ihr also im Winter
- 12 eine Erdbeere kauft,
- 13 kommt sie häufig
- 14 aus südlichen Ländern
- 15 wie Marokko.
  
- 16 Um bei uns im Supermarkt
- 17 landen zu können,
- 18 muss die Erdbeere
- 19 eine lange Reise
- 20 mit dem Lkw, einem Schiff
- 21 oder Flugzeug machen.
  
- 22 Das produziert wieder Abgase
- 23 und ist schädlich für die Umwelt.



## Woher kommt meine Erdbeere?



24 Es ist also umweltschonender, Lebensmittel zu verzehren,  
25 die bei uns in der Region wachsen und auch gerade ihre Erntezeit  
26 haben.

27 Wenn ein Obst oder Gemüse seine Haupterntezeit hat,  
28 sagt man auch, dass es Saison hat.

29 Obst und Gemüse schmecken dann auch besser,  
30 weil sie reif gepflückt und direkt verkauft werden.

31 Und wenn ihr dann noch die Erdbeeren  
32 vom Feld in der Nähe selbst erntet und  
33 nicht in Plastik verpackt kauft, handelt  
34 ihr noch nachhaltiger.“

35 Ela sagt nachdenklich:  
36 „Das war mir gar nicht klar.“

37 Herr Pfeffer entgegnet fröhlich:  
38 „Gott sei Dank haben wir jetzt Sommer.  
39 Lasst euch die Erdbeeren schmecken.“

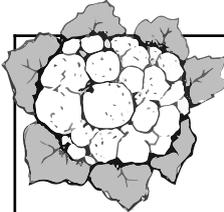
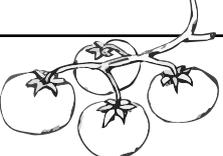
40 Das lässt sich die Klasse nicht zweimal sagen.



## Saisonkalender für Obst und Gemüse



- 1 Ela und Mario wohnen im Rheinland. Hier sind die Haupterntezeiten
- 2 für einheimisches Obst und Gemüse von Mai bis Oktober.
- 3 Der Obst- und Gemüsekalendar zeigt, zu welchen Jahreszeiten
- 4 Obst und Gemüse reif sind.

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
												
												
												
												
												
Möhren												
Tomaten												
Gurken												
Blumenkohl												
Kürbis												
Erbsen												
Zucchini												
Kohlrabi												
Bohnen												
Rosenkohl												
Grünkohl												
Erdbeeren												
Apfel												
Birne												
Kirschen												
Pflaumen												
Brombeeren												

Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>

