

Welches Obst und Gemüse hat im Januar Saison?

Mo, 25.01.2021 - 10:14

2021 ist das Internationale Jahr für Obst und Gemüse, ausgerufen von den Vereinten Nationen. Denn täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen, bringt Abwechslung, Farbe, Geschmack und eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auf den Tisch.

Mitten im tiefsten Winter können hierzulande jedoch nur wenige Gemüsearten wie Grünkohl, Rosenkohl und Lauch auf dem Feld frisch geerntet werden. „Trotzdem ist es auch zu dieser Jahreszeit möglich, sich überwiegend mit regionalen und saisonalen Produkten zu versorgen“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Schließlich stehen lagerfähige Gemüse- und Obstsorten zur Verfügung: Äpfel und Birnen, Karotten und Pastinaken, Wirsing, Weiß- und Rotkohl, Rote Bete und Knollensellerie, Rettich und Zwiebeln, Winterkürbis und Rüben.“ Sie wurden bereits im Herbst geerntet und auf Vorrat eingelagert. Frischer Feldsalat stammt meist aus geschütztem Anbau, also aus einem Folientunnel oder unbeheizten Gewächshaus. Von Grün (Grünkohl, Feldsalat) über Weiß (Rettich, Knollensellerie) und Gelb-Orange (Karotten, Kürbis) bis Tiefrot (Rotkohl, Rote Bete) reicht die Farbpalette, und auch geschmacklich hat heimisches Lagergemüse viel zu bieten.

Auf der Internetseite des GEO-Magazins steht für jeden einzelnen Monat des Jahres ein übersichtlicher und schön gestalteter Saisonkalender zur Verfügung (<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/21420-thema-geo-saisonkalender>).

Definitiv nicht Saison haben derzeit Tomaten, Paprika, Gurken, Erdbeeren, Melonen und viele mehr. Sie werden entweder in (meist) beheizten Gewächshäusern erzeugt oder aus südlicheren Ländern importiert und legen zum Teil Tausende von Kilometern zurück. Um diese weite Reise zu überstehen, werden sie unreif geerntet und hatten zu wenig Zeit, um ihren optimalen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auszubilden. Im Vergleich dazu enthalten lokal geerntete ausgereifte saisonale Produkte mehr Nährstoffe. Neben den Transporten verbraucht auch der Anbau in beheizten Gewächshäusern Energie und verursacht Treibhausgasemissionen. Laut Berechnungen des deutschen Öko-Instituts werden beim Anbau von Tomaten im beheizten Gewächshaus für 1 kg Tomaten rund 2,8 kg CO₂ erzeugt, gegenüber 0,4 kg CO₂ pro kg Tomaten im saisonalen Freilandanbau.