



**SAISON-GEMÜSE**

# HAST TOMATEN AUF DEN AUGEN?!

**Saison von Früchten und Gemüse**

Wahrscheinlich bist du dir bewusst, dass zum Beispiel Trauben oder Erdbeeren nicht das ganze Jahr in der Schweiz wachsen. Wenn du saisonale und regionale Früchte und Gemüse wählst, wird deine Ernährung abwechslungsreicher, du bekommst knackig-frische und gesunde Produkte auf den Teller und leistest gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.



Weisst du, wann Erdbeeren in der Schweiz Saison haben?

Weisst du, was ein Wirz ist? (Lösungen siehe [www.bergwald.ch/regina](http://www.bergwald.ch/regina))



**Herkunft der Lebensmittel**

Unser Ernährungsstil hat grossen Einfluss auf unsere Umwelt, auch weltweit gesehen. Produkte, welche saisonal in der Region angebaut werden, haben folgende Vorteile:

- Kurze Transportwege = klimafreundlich
- Frisch geerntete Produkte = mehr Nährstoffe
- Geringer Energieverbrauch = weniger Kühlung oder künstliche Nachreifung
- Die Produkte sind oft günstiger
- Unterstützung der Anbieter und Bauern der Region

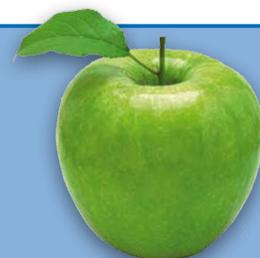
**verbraucherzentrale**  
Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß für Produktion und Transport einer grünen Bohne aus Kenia entspricht dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 52 grünen Bohnen aus Deutschland.

**verbraucherzentrale**  
**1 kg Bohnen**  
aus Kenia: CO<sub>2</sub>-Ausstoß: 5841 g  
aus Deutschland: CO<sub>2</sub>-Ausstoß: 113 g

Quelle: Verbraucherzentralen Schleswig-Holstein, Bayern, Hessen, Niedersachsen, NRW und Saarland



Lieber einen Apfel aus Südafrika oder einer aus der Schweiz?



Regionale und saisonale Früchte und Gemüse werden reif geerntet, frisch verkauft, bringen Abwechslung auf den Teller und schonen die Umwelt!