





Regional und Saisonal

www.prosumio.de

Definition



Regional und **saisonal** Einkaufen und Kochen bedeutet, dass du genau die frischen Lebensmittel kaufst und verwertest, die zu der **aktuellen Jahreszeit** natürlicherweise in deiner **Region** wachsen, reif geerntet und direkt verkauft werden.



Shopping and cooking **regionally** and **seasonally** means that you buy and use exactly the fresh food that grows naturally in your **region** at **the current time of year**, is harvested when ripe and is sold directly.

Warum Regional?

Durch den regionalen Anbau wird auf lange Transportwege und damit auch auf hohe Schadstoffausstöße verzichtet.

Die angebauten Lebensmittel können somit auch direkt an der Pflanze ausreifen, womit essenzielle und gesundheitsfördernde Substanzen erhalten bleiben. Zudem stärkt regionale Kost durch Vernetzung und Kooperation der Betriebe die Transparenz und somit das Vertrauen für alle Beteiligten. Auch wird so die Existenzgrundlage vieler regionaler Klein- und Mittelbetriebe gesichert.





Warum Saisonal?

Um den Hunger nach unserem Lieblingsobst oder -gemüse auch im Winter zu stillen, reisen die Lebensmittel gern mal um die halbe Welt. So kommen in den Wintermonaten die Tomaten aus Spanien und die Erdbeeren aus Israel. Hierfür werden die Erdbeeren, um sie so frisch wie möglich zu halten, mit dem Flugzeug eingeflogen.

Um auf solche Transportwege und den da einhergehenden Emissionen zu verzichten, bietet es sich an, die Lebensmittel immer zur richtigen Saison zu kaufen. Hierzu kann ein Saisonkalender gut helfen.

Saisonkalender zum Ausdrucken auf <https://eatsmarter.de/saisonkalender>

Regional und Saisonal Effekte

Umwelt

- Geringerer Energie und Rohstoffverbrauch
- niedrigerer Schadstoffausstoß und geringere Klimabelastung
- kein Erdöl zum heizen von Treibhäusern und Folientunneln
- Bahn ist als Transportmittel besser als LKW, Flugtransport ist extrem umweltschädlich

Wirtschaft & Gesellschaft

- Regionales Wirtschaften stärkt Mittel- und Kleinbetriebe
- Existenzsicherung durch Kooperationen und Netzwerke
- Transparenz und Vertrauen für alle Beteiligten
- höhere Wertschätzung der regionalen Spezialitäten und der biologischen Vielfalt

Gesundheit & Kultur

- Durch vollendete Reifung an der Pflanze mehr essentielle und gesundheitsfördernde Stoffe
- Teils intensiverer Geschmack
- Freiland erzeugnisse beinhalten weniger Rückstände durch z.B. Nitrat und Pestizide als Treibhausware

Quellen

- Koerber, Karl von and Kretschmer, Jürgen (2000) Zukunftsfähige Ernährung - Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit im Lebensmittelbereich [Sustainable nutrition – health, environmental, economic and social compatibility in the food sector] Published in Zeitschrift für Ernährungsökologie 1(1):39-46.
Das Dokument ist in der Datenbank „Organic Eprints“ archiviert und kann im Internet unter <http://orgprints.org/00000831/> abgerufen werden.
- <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/15596.html>
- <https://www.freshplaza.de/article/9300634/deutsche-importe-von-frischem-obst-und-gemuse-nehmen-weiter-zu/>