



Heimisches Gemüse

Ein Beitrag zum Klimaschutz
Der Saisonkalender

ClimatePartner
**klimateutral
gedruckt**

Die CO₂-Emissionen dieses Produkts wurden
durch CO₂-Emissionszertifikate ausgeglichen.
Zertifikatsnummer: 353-10301-0111-1003
www.climatepartner.com

Herausgeber: Landeshauptstadt Kiel | Umweltschutzamt
Holstenstraße 104–106 | 24103 Kiel | www.kiel.de/umwelt
Text und Redaktion: Umweltschutzamt und Pressereferat
Layout: MAGENT
Druck: Druckgesellschaft Joost & Saxen
Auflage: 3000 Stück
Stand: August 2013

Was hat unser Essen mit Klimaschutz zu tun?

Jede/r Deutsche verbraucht durchschnittlich 500 kg Lebensmittel pro Jahr (ohne Getränke) und verursacht dadurch auch Treibhausgase. Diese für das Klima schädlichen Emissionen liegen ungefähr in derselben Größenordnung wie die durch den Verkehr entstehenden Emissionen.

Die Klimaschutzstadt Kiel hat sich zum Ziel gesetzt die Kohlendioxid-Emissionen zu verringern. Alle Kielerinnen und Kieler können in ihrem Alltag ebenfalls dazu beitragen – und das nicht nur, indem sie Energie sparen und mit dem Fahrrad fahren oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Einkaufen fahren. Beim Einkauf von Lebensmitteln kann viel in Sachen Klimaschutz bewegt werden:

Getreide statt Fleisch: Bei der Produktion von Fleisch entsteht mehr Kohlendioxid als beim Anbau von Getreide, Obst und Gemüse. Wer also seinen Fleischkonsum einschränkt und stattdessen mehr Getreide, Gemüse und Obst isst, unterstützt automatisch die kohlendioxidärmere Lebensmittelproduktion.

Frisches Obst- und Gemüse: Bei der industriellen Erzeugung von Lebensmitteln entsteht Kohlendioxid. Essen Sie das frische, möglichst wenig verarbeitete und behandelte Obst und Gemüse, ist dies nicht nur nährstoffhaltiger und damit gesünder sondern gleichzeitig auch noch besser für das Klima.

Freilandgemüse statt Gemüse aus dem beheizten Treibhaus: Freilandprodukte werden mit geringerer Klimabelastung produziert als das im beheizten Gewächshaus angebaute Obst und Gemüse. Geben Sie also Obst und Gemüse der Saison den Vorzug.

Lebensmittel aus der Region: Regionale Produkte haben kurze Lieferwege, unterstützen die lokale Wirtschaft und haben daher eine günstigere Kohlendioxidbilanz als von weit her transportierte Lebensmittel. Wer heimische Lebensmittel (auch Butter, Sahne etc.) kauft, handelt klimafreundlich.

Produkte aus ökologischer Landwirtschaft: In der ökologischen Landwirtschaft sind die Kohlendioxid-Emissionen geringer als in der konventionellen Landwirtschaft. Bevorzugen Sie deshalb Produkte, die ökologisch angebaut wurden.

Fair Trade Produkte: Mit dem Einkauf fair gehandelter Produkte fördern Sie einen nachhaltigen Konsum, der sowohl ökologische als auch soziale Aspekte in den Herstellungsländern berücksichtigt.

Klimafreundlich Lebensmittel einkaufen in Kiel

In Kiel gibt es viele Möglichkeiten, mit dem Einkauf von regionalen Produkten zum Klimaschutz beizutragen. Auf den folgenden Internetseiten finden Sie jeweils genauere Informationen zum Thema:

Städtische Wochenmärkte:

www.kiel.de/touristik/maerkte/wochenmarkt

KIELtoffeln. Der regionale Mensamarkt

www.kiel.die-lernende-stadt.de/gruppe/kieltoffeln

Regionale Produkte in Kieler Supermärkten:

www.kn-online.de/Lokales/Kiel/Vom-Bauernhof-in-den-Supermarkt

Regionale Produkte mit dem Gütesiegel „Geprüfte Qualität Schleswig-Holstein“:

www.gzsh.de

Regionale und biologische Lebensmittel einkaufen in Kiel:

www.kn-online.de/Lokales/Kiel/Vom-Bauernhof-in-den-Supermarkt

www.kiel.de/umwelt/umweltwegweiser (Stichwort: Biolebensmittel)

Apfeltauschbörse im Herbst

www.kg-kiel.bund.net/themen_und_projekte/apfelgruppe

Das erste öffentliche Gemüsebeet Kiels:

www.denkmalgemuese.wordpress.com

Kieler Honig: Honig aus dem Stadtgebiet

www.kieler-honig.de

Miesmuscheln aus der Kieler Förde:

www.kieler-foerdemuschel.de

Fisch vom Kutter

www.fischvomkutter.de

Regional essen in Kieler Restaurants:

www.feinheimisch.de/mitgliederkarte

Pilzberatung:

www.kieler-pilzfreunde.de

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)



Heimisches Gemüse

Der Saisonkalender

Sorte	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen												
Fenchel (Knollenfenchel)												
Grünkohl												
Gurken (Salatgurken)												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Möhren												
Pastinaken												
Pilze (Waldpilze)												
Porree												
Radieschen												
Rettich (schwarz)												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerie (Knollensellerie)												
Sellerie (Stangensellerie)												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln (Frühl.zwiebeln)												
Eisbergsalat												
Endiviasalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Radicchio												
Romanasalate												
Rucola												



Freilandprodukte – sehr geringe Klimabelastung, geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (nur durch Kraftstoffe, Düngemittel, Pflanzenschutzmittel)



„Geschützter Anbau“ – geringe Klimabelastung (Abdeckung mit Folie o. Vlies, ungeheizt), geringer Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (etwas höher als bei Freilandprodukten durch das Abdeckmaterial, das mehrfach verwendbar u. teilw. recycelbar ist).



Lagerware – geringe bis mittlere Klimabelastung, Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß (durch Kühlung der Lagerhäuser, aber geringer als Ferntransport, z.B. von Zwiebeln aus Argentinien).



Produkte aus geheizten Gewächshäusern – hohe Klimabelastung, hoher Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß.



* Zuchtzellen: Sie werden gekühlt und erwärmt.