

## Das Experiment

Du kaufst Produkte aus der Region und damit gleichzeitig auch saisonal ein, denn Tomaten, Gurken und Erdbeeren wachsen hier im Winter nicht.

### Was muss ich genau tun?

- Finde Informationen, Inspirationen und Rezepte für saisonales Obst und Gemüse.
- Schau beim Einkaufen genau hin. In vielen Bioläden gibt es Schilder, die auf Regionalität hinweisen. Ansonsten: Frag nach!
- Hab Spaß am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten! Kohl und Kürbis zum Beispiel gibt es im Winter in super vielen spannenden Varianten.

## Die Dokumentation

Damit wir die CO<sub>2</sub>-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren was du genau gemacht hast. Und das geht so:

### Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang die Menge an Obst und Gemüse, die du konsumierst.
- Dabei teilst du das Obst und Gemüse in folgende fünf Kategorien ein: **Übersee-Obst** (z.B. Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja), **Import-Obst bzw. Gemüse** (aus der EU) und **Regionales-saisonales Obst bzw. Gemüse** (aus Deutschland). Diese Zahl [in g] teilst du uns mit.
- Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen. Iss also zwei Wochen lang, wie du immer isst.

### Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du wiegst wöchentlich, welche Mengen an Obst und Gemüse [in g] du je Kategorie gekauft hast. **Übersee-Obst** (z.B. Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja), **Import-Obst bzw. Gemüse** (aus der EU) und **Regionales-saisonales Obst bzw. Gemüse** (aus Deutschland).
- Deine Werte trägst du direkt auf unserer **online Dokumentationsplattform** [www.selbstexperimente.de](http://www.selbstexperimente.de) ein.
- Ziel ist es, die Mengen in der Kategorie regional-saisonal zu steigern und die anderen zu reduzieren.
- Hinweis: Schränke hierbei nicht deinen Obst- und Gemüsekonsum ein. Im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln (insbesondere tierischen) ist das bereits eine recht klimafreundliche Ernährungsweise.

## Der Hintergrund

### Warum führt das Experiment zu weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

Damit hier eine CO<sub>2</sub>-Einsparung möglich ist, wird nur Obst und Gemüse der Saison gekauft, denn nicht alles wächst zu jeder Jahreszeit bei uns. Der Blick in den Saisonkalen-



der verrät, was in welchem Monat bei uns wächst – und damit nicht sehr weit transportiert oder im Gewächshaus beheizt werden muss. Somit werden Transporte über weite Strecken hinfällig, was gleich mehrere Vorteile hat. Gemüse und Obst kann länger an der Pflanze reifen und muss nicht vor der natürlichen Reifezeit geerntet werden. Plastikfolien zur Frischhaltung während des Transports werden nicht benötigt (zum Beispiel bei Salatgurken). Transportemissionen werden eingespart. Lokale Bauern werden unterstützt.

Aber Achtung, der Teufel liegt im Detail! Vor allem die Kombination – regional UND saisonal – verspricht CO<sub>2</sub>-Einsparungen. So können beispielsweise deutsche nicht-saisonale, und daher im Kühlhaus gelagerte, Äpfel einen ähnlich großen oder sogar größeren Fußabdruck haben, als Äpfel aus Neuseeland, wenn der Apfel im Frühjahr oder Frühsommer konsumiert wird.<sup>1</sup> Sehr hilfreich ist hier den Blick in einen Saisonkalender für Obst und Gemüse zu werfen. Ein weiterer Tipp, um direkt Einfluss auf die ökologischen Auswirkungen beim Konsum von Lebensmitteln zu nehmen, ist der Einkauf. Wenn möglichst auf Einzelfahrten als Ergänzungseinkäufe verzichtet wird und das Fahrrad statt dem Auto genutzt wird, können weitere CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart werden. Weiteres zum Thema Mobilität kannst du im Selbstexperiment „Mein Auto hat Pause“ lernen.

### Infolinks

- [www.regional-saisonal.de/saisonkalender](http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender)
- Buch: Vegan regional saisonal – einfache Rezepte für jeden Tag von Lisa Pflieger

<sup>1</sup> Ifeu 2009: Ökologische Optimierung regional erzeugter Lebensmittel: Energie- und Klimagasbilanzen  
[https://www.ifeu.de/landwirtschaft/pdf/Langfassung\\_Lebensmittel\\_IFEU\\_2009.pdf](https://www.ifeu.de/landwirtschaft/pdf/Langfassung_Lebensmittel_IFEU_2009.pdf)

