

## Klimafreundlich essen!

Ein Durchschnittshaushalt in Deutschland produziert nur für die Ernährung etwa 4360 Kilogramm Treibhausgase jährlich. Das ist viel zu viel. Rein rechnerisch stehen jedem Menschen auf der Welt für alle Lebensbereiche nur 2000 Kilogramm zu. Um unser Klima zu schonen, ist es unerlässlich, die Gesamtmenge an Treibhausgasen, die wir verursachen, zu begrenzen.

Jede/r kann mit einfachen Mitteln dazu beitragen, das Klima zu schonen: zum Beispiel, indem man das eigene Einkaufsverhalten ändert. Es lohnt sich, saisonal geerntetes Gemüse und Obst aus der Region zu kaufen. Unser Obst- und Gemüsekalender zeigt Euch, was wann wächst. Vielleicht entdeckt Ihr ja so auch Obst- oder Gemüsesorten wieder, die Ihr länger nicht mehr gegessen habt. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Kontakt und weitere Informationen:

Grüne Landtagsfraktion NRW

Platz des Landtags 1

40221 Düsseldorf

<http://gruene-fraktion-nrw.de/gemuese>

[gruene-pressestelle@landtag.nrw.de](mailto:gruene-pressestelle@landtag.nrw.de)

# Saisonkalender Obst & Gemüse



## Von Nüssen und Beeren

Wusstest Du, dass...

... Erdbeeren Nüsse sind?

Erdbeeren werden zu Nüssen bzw. zu den Sammel-  
nussfrüchten gezählt, weil die kleinen gelblichen  
„Körnchen“ auf dem roten Fruchtfleisch - dem  
sogenannten Blütenboden - botanisch Nüsse sind.

... Bananen Beeren sind?

Eine Beere ist in der Botanik eine Schließfrucht, die  
aus einem einzigen Fruchtknoten hervorgegangen  
ist und bei der die Fruchtwand am Ende der Reife  
sattig oder fleischig ist. Das trifft auf die Banane  
zu, ebenso auf Johannis- und Stachelbeere. Aber  
auch Tomaten, Gurken und Orangen zählen zu den  
Beeren. Wohingegen Himbeeren und Brombeeren  
keine Beeren sind.

... Kokosnüsse keine Nüsse sind?

Bei Nüssen muss laut Definition der gesamte  
Fruchtknoten verholzt sein. Das ist bei Kokosnus-  
sen nicht der Fall. Wenn sie von der Palme ge-  
pflückt werden, sind sie nämlich von einer grünen  
fleischig-faserigen Hülle umgeben. Sie werden  
deshalb zu den Steinfrüchten gezählt.

Weitere Tipps für eine  
klimafreundliche Ernährung:

- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel
- Keine Flugzeugtransporte, sondern regionale Erzeugnisse
- Frische, gering verarbeitete Lebensmittel statt Tiefkühlware
- Energieeffiziente Haushaltsgeräte
- Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- Bedarfsgerecht einkaufen, damit möglichst nichts verschwendet wird

## GEMÜSE

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Champignons												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken												
Kartoffeln												
Kürbis												
Lauch/Porree												
Möhren												
Radieschen												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												



= frisch



= aus Lagerung

## SALAT

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Eisbergsalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												
Radicchio												
Römersalat												
Ruccola (Rauke)												

## OBST

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Trauben												