

WEISST DU, WANN DEIN OBST UND GEMÜSE SAISON HAT?

Ziel der Methode

Mit diesem Spiel erhöhen Teilnehmende das Wissen darüber, was wann in der Schweiz Saison hat. Saisonales Gemüse aus der Region hilft lange Transportwege und die Produktion unter nicht nachhaltigen Bedingungen zu vermeiden. Himbeeren z. B. können in der Schweiz im Juni bis September mit wenig Wasser reifen. Dagegen ist ihr Wasser-Fussabdruck infolge der Bewässerung in Südspanien riesig. Dort werden Himbeeren angebaut, um den mittel- und nordeuropäischen Markt ausserhalb der Saison zu bedienen.

Wirkung der Methode

- Teilnehmenden verstehen, dass eine saisonale und regionale Ernährung positive Auswirkungen auf die Umwelt hat.
- Teilnehmenden können ihre Kenntnisse über saisonales Obst und Gemüse erhöhen und anwenden.

Anleitung

- Die Saisontabelle besteht aus zwei Bögen. Einer Monatstabelle zum Einordnen der Lebensmittel nach ihrer Saison und einem Bogen mit verschiedenen Gemüse- und Obstsorten.
- Die Lebensmittel ausschneiden.
- Teilnehmende ordnen die Lebensmittel, die gerade Saison haben, den jeweiligen Monaten zu.
- Im nächsten Schritt reflektieren lassen und nachfragen: Warum denkst du, dass Erdbeeren in der Schweiz in diesen Monaten Saison haben?

Ressourcen

Vorlagen «Saisonkalender» und «Gemüse und Obst Icons»



Zeit

30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Dieses Spiel begeistert die Teilnehmenden.



Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Moderator:innen sollten sich ein gutes Wissen zu diesem Thema angeeignet haben.

Hintergrundwissen

Erdbeeren

Die Erdbeersaison in der Schweiz beginnt normalerweise im Mai. Es gibt heute Sorten, die über mehrere Monate blühen und fruchten bzw. spättragende Herbstsorten. Eine Ernte ist deshalb bei geschickter Staffelung dieser Sorten von Mai bis mindestens Ende September oder Oktober möglich. Allerdings findet man die Herbstsorten selten bei Grossverteilern, dagegen öfter beim Direktvermarkter oder auf dem lokalen Markt.

Himbeeren

Die Himbeersaison in der Schweiz beginnt im Juni. Es gibt Sorten, die nur im Frühsommer oder als «Two-Timer» noch einmal im Frühherbst bis zum ersten Frost fruchten. Allerdings finden sich diese Sorten oft nur auf dem lokalen Markt oder beim Direktvermarkter. Himbeeren im Frühjahr oder Herbst aus Spanien benötigen viel Bewässerung und die Grundwasserspiegel sind in Süds Spanien bereits weitgehend erschöpft.

Orangen und Zitronen

Orangen werden in die Schweiz in grossen Mengen importiert. Annähernd 90'000 Tonnen Zitrusfrüchte, der Grossteil Orangen, sind es im Winter (Statista.com). Orangenmonokulturen in Süds Spanien haben viele negative Konsequenzen: sie verbrauchen viel Wasser, zerstören den Boden durch Erosion, benötigen grosse Mengen an Pestiziden, die Biodiversität, Wasser und Bodenlebewesen schädigen (Cerdà, 2013). Beim Grossverteiler tragen Zitrusfrüchte rund 6 % zu den im Bereich Gemüse und Obst jährlich anfallenden kg CO₂-eq. bei (Stössel et al., 2012). Italienische Zitrusfrüchte (Orangen, Zitrone inkl. Säfte etc.) erzeugen die Hälfte der Klimaeffekte (=0,19 kg CO₂-eq./ kg Produkt), die bei spanischer Herkunft entstehen (=0,375), unter anderem weil die Transportwege kürzer sind und der Wasserbedarf oft geringer ist (Zihyenbek et al., 2016).

Merke!

Regionale, biologische Lageräpfel im Winter sind in der Ökobilanz den Orangen überlegen.

Spargel

In der Schweiz haben grüner und weisser Spargel Ende April bis Ende Juni Saison. Grüner Spargel im März wird aus dem Süden in die Schweiz eingeflogen. Rund ein Viertel der jährlichen CO₂-Emissionen, die beim Grossverteiler durch Gemüse und Früchte anfallen, werden durch den grünen Spargel verursacht. Fällt der per Flugzeug importierte grüne Spargel weg, so kann die Emissionsmenge erheblich gesenkt werden (Stössel et al., 2012).

Pastinaken, Broccoli und Blumenkohl

Vielen Kunden und Kundinnen nehmen Broccoli und Blumenkohl als Ganzjahresgemüse wahr. Das ist nicht richtig! Beide sind Sommergemüse mit letzter Ernte im Frühherbst. Im Oktober gibt es dann oft noch eine Nachernte. Wintergemüse z. B. sind Pastinaken, Haferwurzel oder Schwarzwurzeln.

*Tip an die Moderatorinnen:
Wintergemüse gehören gefeiert, degustiert und verkostet, da viele Kunden und Kundinnen nicht so recht damit kochen können. Es lohnt sich, mit der Saisontabelle auch Rezepte für Wintergemüse abzugeben.*

Tomaten & Gurken

Tomaten werden in der Schweiz zwischen Juni und Oktober geerntet, Gurken zwischen Mai und Mitte Oktober. Dann wachsen sie im Freiland im ungeheizten Folientunnel. Die Saison von Gurke und Tomate wird durch Anbau im beheizten Gewächshaus in Mitteleuropa rund um das Jahr verlängert. Aufgrund des Energieverbrauchs aber mit hohem Klima-Fussabdruck.

Merke!

Obst und Gemüse niemals per Flugzeug. Regionales Gemüse und Obst mit kurzem Transportweg bevorzugen und nur kaufen, wenn es Saison hat.